

Kijken naar de film van je leven

Stel dat je naar de bioscoop gaat, en gaat kijken naar een film over jouw leven. Stel je voor dat je jezelf als hoofdrolspeler ziet spelen in die film. Jij ziet je eigen levensverhaal voorbij trekken, vanuit je eigen luie bioscoopstoel. Je hoeft niets te doen, je hoeft alleen maar te kijken naar wat je ziet.

Waar gaat de film over?

.....
.....
.....

Wat voor soort film is het? Een romantische komedie, een drama, een keiharde actiefilm, science-fiction, of iets anders?

.....

Hoe is het voor jou om naar die film te kijken? Wat doet dit met je? Geef al deze gedachten en gevoelens actief de ruimte en blijf in de bioscoop zitten, je hoeft alleen maar te kijken naar de film en de hoofdrolspeler.

.....
.....
.....

Als je zo naar die film over jezelf kijkt, wat voel je dan in relatie tot de hoofdrolspeler? Voel je compassie met jezelf, of juist boosheid? Begrijp je waarom de hoofdrolspeler doet wat hij doet, of vind je het juist heel raar?

.....
.....
.....

Hoe zou je graag willen dat de film eindigt? Het is een film, dus alles is mogelijk.
Fantaseer over een heel mooi einde van jouw film. Hoe ziet dat eruit?

.....
.....
.....

Wat gaat de hoofdrolspeler in dat geval (anders) doen? Als jouw ideale einde van de film
waarheid zou worden, hoe zou de hoofdpersoon zich dan (anders) gaan gedragen? Welke
daden zijn er nodig om de film tot een goed einde te kunnen brengen?

.....
.....
.....
.....