



Oefening: Een altaar voor je gedachten

Maak een altaar in je kamer met kaarsen en foto's van jezelf en mensen, dieren of dingen die je belangrijk vindt. Maak er echt een lekker overdreven heilige plek van waar je voor kunt knielen. Schrijf vervolgens alle negatieve gedachten en gevoelens die je in de weg zitten groot op papier en voeg deze toe aan het altaar.

Kijk naar je creatie en voel wat je voelt. Maak een buiging, kniel voor je gedachten, alsof je voor een God knielt. Dit doe je in het dagelijks leven aan de lopende band: je gedachten heel serieus nemen en ze zelfs verheerlijken. Hoe voelt het om dit nu op deze manier te doen? Beetje belachelijk?

Ga nu rechtop staan en kijk naar de gedachten, de foto's en de kaarsjes. Mag je die gedachten hebben, zónder dat je ze verheerlijkt, terwijl je op weg gaat om contact te maken met die belangrijke mensen en dingen op de foto's? Laat het altaar vervolgens voor wat het is en onderneem actie.

(met dank aan Stephanie van Workum)