Zelf als context oefening

Oefening: Een ander perspectief

*Doel: je neemt een observerende houding in naar jezelf en kijkt vanuit Gods perspectief naar jezelf*

Sluit je ogen en voel hoe je in je stoel zit. Maak met je voeten contact met de grond.

Neem de tijd en ga in gedachten terug naar gisteren en denk aan een moment wat je meemaakte. Dit kan heel eenvoudig een maaltijd aan tafel zijn of dat je achter je bureau aan het werk was of op de bank zat.

Heb je een moment te pakken?

Stel je nu voor dat er een camera schuin van bovenaf gericht is op jou. Probeer dat perspectief in te nemen. Kijk via de camera naar jezelf. Hoe zit je erbij? Wat zeg je? Wat doe je? Het gaat erom dat je jezelf observeert. Je neemt daarbij geen oordelende houding aan.

Neem even de tijd om jezelf te observeren.

Nu nemen we een ander perspectief in. Stel je voor dat God naar jou kijkt. God kijkt zonder oordeel. Hij kijkt namelijk naar jou door Jezus. Hij heeft het oordeel op zich genomen. Hij kijkt met ogen van liefde. Jij bent zijn geliefde kind.

Neem een moment de tijd om met Gods ogen naar jezelf te kijken.

Kom nu weer terug naar deze ruimte. Open je ogen en kijk rustig een moment om je heen.

Hoe was het om vanuit het perspectief van een camera naar jezelf te kijken?

En om met Gods ogen te kijken?

Komen deze perspectieven met elkaar overeen? Of juist niet?

N.B. In plaats van het perspectief van God te nemen, kan er ook gekozen worden voor een dierbaar persoon in het leven van de cliënt.