



## Oefening - Sensing Journey (online)

In deze oefening ben je eigen 'Verkenner' voor een 'uitdaging in je leiderschap' of anders gezegd een 'trage vraag' in je professionele ontwikkeling, misschien wel een transformatie. Die ga je onderzoeken / exploreren middels het beantwoorden van een aantal vragen. Soms is er direct antwoord, soms duurt het wat langer. Ik leid je door de verkenning heen, jij doet 'm... De uitnodiging voor de komende ongeveer 10 minuten is... go with the flow en laat je verrassen!

Zet je beeld even uit zodat je wat minder afgeleid bent door de anderen wellicht. Als je op een telefoon of tablet kijkt, misschien wil je nog even ergens anders zitten, dat lekkere bankje in de voorkamer, het zitje en misschien zit je al helemaal prima 😊

Maak contact met die vraag in je persoonlijk-professionele ontwikkeling die jou nu het meest bezig houdt...

Ga ontspannen zitten. Voel de zitting onder je stoel, je voeten op de vloer. Voel even je ademhaling, waar die zit, maak misschien nog iets rustiger... maar vooral ontspannen. <Doe een korte body check>

En dan nodig ik je uit om je voor te stellen dat je in je verbeelding zo naar een andere plek toe gaat: een voor jou potentieel inspirerende plek. Ik doe een paar suggesties, maar jij kiest. Misschien een strand, misschien een bos, misschien een plein... of misschien wel een op het oog gekke plek zoals een supermarkt, een begraafplaats, een terras, op een veerboot... En misschien had jij meteen al een andere plek in gedachten... ook helemaal goed. Kies 'm maar.

En in gedachten verplaats je jezelf naar die plek en kleur je het plaatje van die plek verder in. Hoe ziet er daar verder uit? Welke dingen zijn er daar? Welke mensen, dieren, planten,..? Hoe ziet de grond er uit? Hoe is de temperatuur? Hoe voelt het hier?

Maak er een voorstelling van. En misschien zie je daarbinnen dan nog wel een specifieke plek, die voor jou het grootste potentieel heeft voor je vraagstuk, dan ga je daar in gedachten naar toe.

**VRAGEN:**

1. Wat neem je waar als je echt verbind met deze plek?  
*<feitelijk, maar ook gevoelens en indrukken beschrijven; neem de tijd>*
2. Hoe is wat je waarneemt, gerelateerd aan je vraagstuk?
3. Welke gevoel of emotie(s) komen daarbij op? Bijvoorbeeld: blij, verdrietig, hoopvol, bang, enthousiast, boos, vertrouwen,...
4. Waar voel je die emotie(s) in je lichaam?
5. Als dat deel van je lichaam zou kunnen spreken, welke boodschap heeft het dan voor je?
6. Wat voelen anderen die hierbij betrokken zijn?
7. Wat is de uitnodiging die zij je doen? Wat vragen ze je of geven ze je mee?
8. Welk(e) inzicht(en) neem je mee uit deze verkenning ?
9. Met deze inzichten: wat gloort er aan de horizon?
10. Kijk nog eens om je heen. Welk voorwerp of object dat je hier ziet, kun je denkbeeldig meenemen om je te herinneren aan deze 'journey'? Dan pak je dat denkbeeldig vast en neem je het mee.

Dan gaan we rustig naar de afronding van deze korte reis.

Kom weer terug in je eigen kamer

Open je ogen weer,

Strek je een paar keer uit

Misschien wil je iets opschrijven voor jezelf.

Dan zet je je scherm weer aan.