# Vragen bij les 5 – Ieder op zijn plek

Bij deze les hoort een doe-opdracht.

1. Maak verschillende briefjes voor jullie gezinsleden, inclusief jijzelf: één naam per briefje. Heb je (ook) stiefkinderen, dan kun je die ook meenemen, maar het gaat vooral om je eigen kinderen. Schrijf op elk briefje de naam van de persoon en zet er een pijl op voor de kijkrichting.
2. Leg nu het briefje met je eigen naam neer op de grond, ergens in de kamer.
3. Leg nu één voor één de andere briefjes neer, ergens in de kamer. Volg je gevoel, je eerste ingevingen.
4. Als alles ligt, kijk dan eens op een afstandje of het zo klopt: is dit hoe je het neer wilde leggen? Is dit hoe de huidige situatie voor jou voelt?
5. Ga nu eens op je eigen briefje staan: neem de tijd om waar te nemen wat er in je lijf gebeurt. Voelt het gespannen of ontspannen, zijn er lichaamsdelen die je meer voelt dan andere, wat gebeurt er met je ademhaling, voelt het koud of warm? Merk ook op waar je blik heen gaat: kijk je naar één van de gezinsleden, of kijk je een beetje weg?
6. Stap nu achtereenvolgens op de andere briefjes en herhaal het proces: voel wat er in je opkomt aan gedachten, voel wat er in je lijf gebeurt, neem hier de tijd voor.

**Schrijf nu op wat je is opgevallen:**

1. Als je nu op een afstandje naar de briefjes kijkt, voel je dan de neiging om dingen te verplaatsen? Doe dat dan. Ga eens schuiven, draaien en verplaatsen. En voel dan weer op de verschillende plekken hoe het dan voelt. Het is gewoon experimenteren: als het onrustiger wordt, leg je het weer zoals het was. En als het rustiger wordt, zit je in de goede richting. Ga net zo lang door tot je voelt dat het goed is. Neem dit beeld aandachtig op in je hoofd.

Schrijf nu op wat je hebt gedaan en wat het resultaat was, je kunt ook een tekeningetje maken:

1. Probeer nu de vertaalslag naar de praktijk te maken: is er iets dat jij anders kunt doen, zodat je meer rust in het systeem brengt?