

Bloem - oefening Een onderzoek naar hulpbronnen

Doel:

Door het doen van de bloem-oefening word je je bewust van de hulpbronnen in je leven. In tijden van kun je je aan die kwaliteit verbinden, waardoor je je gesteund of gemotiveerd kunt voelen. Hulpbronnen, heet dat.

Tegelijkertijd verbind je jezelf met die mensen door in deze bloem ook iets over jezelf aan te geven: je missie en passie.

Wat/wie zijn hulpbronnen?

Hulpbronnen zijn mensen (nog in leven of overleden) of gebeurtenissen die betekenisvol voor je zijn geweest. Omdat ze je de weg gewezen hebben, ergens mee hebben geconfronteerd waarvan je veel geleerd hebt, een voorbeeldfunctie hebben gehad, wat dan ook. Het kunnen ook 'life-events' zijn, belangrijke gebeurtenissen in je leven. Ook zogenaamd 'negatieve' ervaringen van waaruit je uiteindelijk iets positiefs hebt ontwikkeld.

Deze mensen, of deze gebeurtenissen, hebben alle een kwaliteit (gehad). Je kunt jezelf spiegelen aan die kwaliteit. Brachten *zij* die kwaliteit in? Maakten ze een kwaliteit *in jou* bewust? Bracht de ontmoeting met die mens of die gebeurtenis een *kwaliteit in je leven*?

Missie en passie?

Je *missie* is het **doel** dat jij persoonlijk nastreeft, omdat daar jouw zingeving in zit.

Je *passie* bestaat uit je drijfveren, je **motieven**, je spirit of bezieling van waaruit je dat doet.

De oefening:

1. teken met kleurpotlood een **bloem met 5 bloembladeren** op een vel tekenpapier.
2. schrijf in elk van de bloembladeren de **naam** van de voor jou belangrijke persoon of een **woord** dat een belangrijke gebeurtenis omvat.
3. maak een **tekening** in elk bloemblad van iets dat de persoon of gebeurtenis symboliseert.
4. ervaar wat het **juiste woord** is waarmee je de **kwaliteit** van die persoon of gebeurtenis kan duiden. Of de kwaliteit die erdoor in jezelf tot ontwikkeling kwam. **Noteer dat woord** in het betreffende blad.
5. Teken een **steel** aan de bloem. Noteer in de steel **wat je** (van anderen) **nodig hebt** om bloem te kunnen zijn en blijven. En ook wat je via de steel voor jouw Zijn onttrekt aan de wereld en wat je via de steel aan de wereld geeft.