



De kracht van verbeelding

Anouk Echteld

A low-angle shot of a woman with long, dark, wavy hair, smiling broadly and looking upwards. She is wearing a light-colored top. The background is a bright blue sky with soft, wispy white clouds. The overall mood is positive and uplifting.

Alsjeblieft.

Een cadeautje voor jou.

**Een cadeautje om je bewust te maken van de verbeeldingskracht
die jij bezit.**

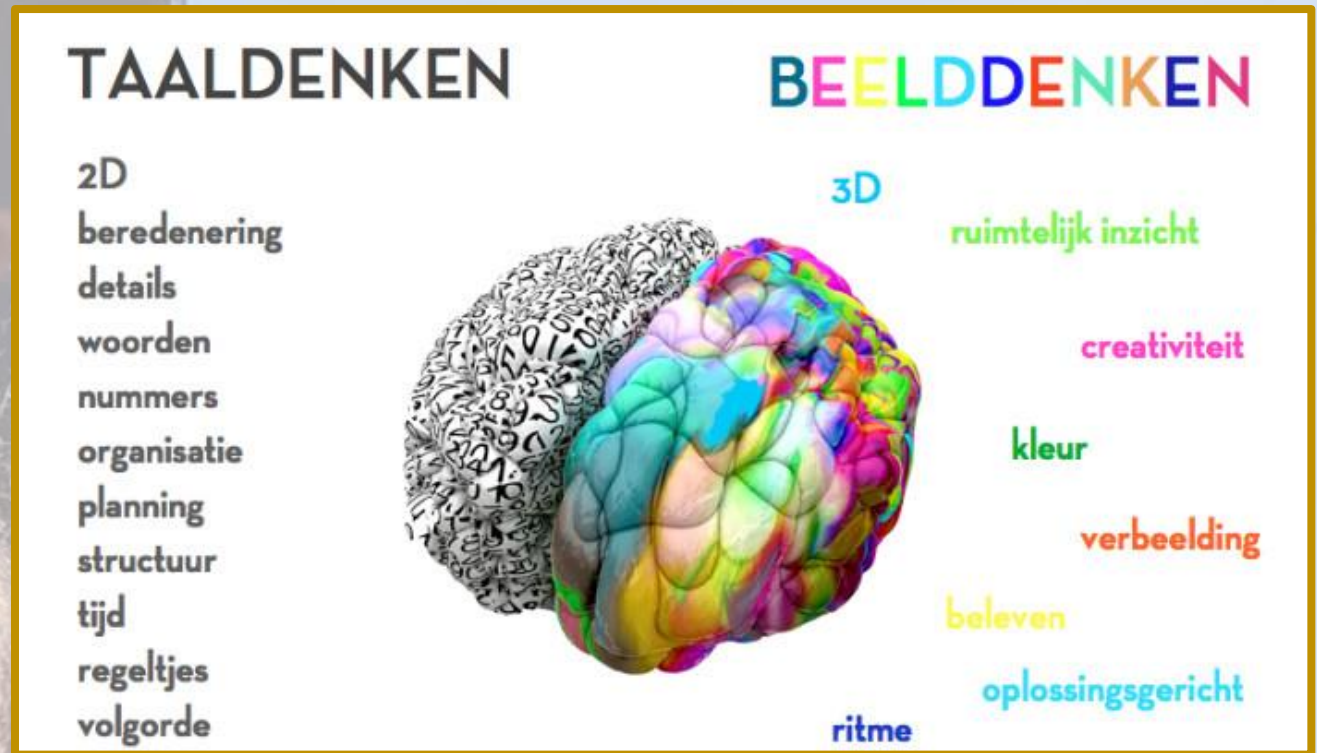
www.despeelkunst.nl


Wat is de kracht van verbeelding?

‘Logica brengt je van A naar B; verbeelding brengt je overal,’ is de alom bekende uitspraak van Einstein. De kracht van verbeelding is een scheppende kracht doordat je je dingen kunt ver-beelden. Door je iets te ver-beelden kun je nieuwe beelden maken, beelden gedetailleerder maken en loskomen van bestaande beelden. Je gebruikt je verbeeldingskracht bij het verbeelden van toekomstplannen, het uitkiezen van je vakantie en het inrichten van je woning maar ook bij het waarnemen van je gevoelens en gedachten.

Jij en ik zijn allebei als beelddenkers ter wereld gekomen want als jong kind leer je veelal door (ver)beelden. Zo zie je de mensen om je heen lopen en ‘groeï’ je hier als het ware (met vallen en opstaan) vanzelf naartoe.

Ons onderwijs en de maatschappij waarin we leven is ingericht op 'taaldenken'. Het bestaat uit systemen waarin tijd, planning, regels en structuur belangrijk zijn. Hierdoor maakt het 'beelddenken' in bijna alle gevallen plaats voor het 'taaldenken'. Onze verbeeldingskracht verdwijnt hierdoor steeds verder naar de achtergrond.





Over het algemeen zien veel van onze dagen er hetzelfde uit. De omgeving waarin we ons bevinden ziet er hetzelfde uit. We vertonen dagelijks hetzelfde gedrag, we denken dezelfde gedachten en voelen dezelfde emoties. Hierdoor wordt gesteld dat ongeveer 90% van onze gedachten hetzelfde zijn als de gedachten die we de dag ervoor hadden.

Als je continu je gedachten herhaalt, dan herhaal je eigenlijk het verleden en ga je geloven dat dat ook de toekomst is.

Dit patroon kun je doorbreken. Dit doe je met je verbeeldingskracht. Jij bent degene die je lichaam signalen kunt geven voordat de omgeving waarin je je bevindt dat doet. Jij kunt je gedachten, gevoelens en staat van zijn beïnvloeden.

www.despeelkunst.nl

A smiling woman with long, wavy brown hair is shown from the chest up, looking upwards and to the left. She is wearing a dark top. The background is a bright blue sky with some light clouds. The text is overlaid on the right side of the image.

Hoe vergroot ik mijn
verbeeldingskracht?

Dag 1 Meedenken: ja, en...

www.despeelkunst.nl

Zonder nadenken: sla je handen in elkaar!



Welke duim ligt bovenop bij jou? Licht je linkerduim bovenop dan ben je van nature waarschijnlijk een beelddenker en is je rechterhersenhelft dominant. Dit is de hersenhelft die je vooral activeert bij je verbeeldingskracht. Als de rechterduim bovenop ligt dan ben je waarschijnlijk een taaldenker en is bij jou van nature de linkerhersenhelft dominant.

Dit is een eenvoudig testje (met een knipoog) en is afkomstig van Proff. Wiseman (neuropsycholoog en goochelaar).

Meedenken: ja, en.....

Verbeelding vindt dus plaats in je rechterhersenhelft. Als deze hersenhelft meer geactiveerd wordt in de communicatie met andere mensen is de kracht hiervan dat je meedenkt met de ander. Je probeert het proces van de ander te volgen, denkt hier in mee en bouwt hier samen op voort. Krijg je het gevoel dat je met de ander in discussie wil treden en komen er voor- en tegenargumenten in je op. Geef deze vandaag geen ruimte!

Vergroot vandaag je verbeeldingskracht in gesprekken met de ander. Dit doe je door op ideeën, initiatieven of vragen van anderen te reageren met 'ja, en....'.

Een reactie die start met 'Ja, maar...' of 'Nee.....' zijn vandaag niet toegestaan.

A smiling woman with long, wavy brown hair is shown from the chest up, looking upwards and to the left. She is wearing a dark top. The background is a bright blue sky with some light clouds. The text is overlaid on the image.

Hoe vergroot ik mijn
verbeeldingskracht?

Dag 2 Een gesproken uitzicht

www.despeelkunst.nl

Een gesproken uitzicht

Wat heb je nodig?

- Potlood
- Een vel papier
- Een voorlezer



Wat ga je doen?

Laat iemand het verhaal op de volgende pagina aan jou voorlezen. Tijdens het voorlezen teken je mee. Probeer zoveel mogelijk uit het verhaal in je tekening te stoppen.

Een gesproken uitzicht

Wat ik zie

Ik kijk door een raam dat bijna helemaal verstopt is door de zon-wering. Alleen de onderkant is nog open, ik kijk er onder door. Dat moet wel anders schijnt de felle zon hier naar binnen. Ik zit in een groot, nieuw, gebouw op de tweede verdieping. Omdat ik hoog zit kijk ik op een dak van een laag gebouw . Er ligt grint op het dak, nieuw, schoon grint. In dat grote platte dak staan kleine schoorsteentjes, zwarte buisjes waar een platte zwarte bus op de bovenkant zit waar rook uitkomt. Dat klopt wel want het vriest buiten. Het is een saai uitzicht, want dit is een industrieterrein. Gelukkig zie ik achter dat platte dak een rijtje bomen staan. Jammer genoeg zijn de bomen kaal, dus het blijft saai.

Wat ik mij herinner

Ik kijk op het grint dat op het dak ligt. Grint is uit de verte niet interessant. Grijs, geel gespikkeld. Maar als je een handjevol grint oppakt en dan zie je vaak mooie vormen en kleuren. Gladde witte steentjes die lijken op vogeleitjes. Of grijze platte waar een wit streepje doorheen loopt. Hier en daar zit er een roze steen tussen. Vroeger sloegen we stenen tegen elkaar en dan roken we er aan. Soms waren het vuurstenen, vooral witte, die roken dan lekker naar vuursteen. In het donker zag je kleine vonkjes als je ze tegen elkaar sloeg.

Fantasie

Als ik naar het grint kijk dan vraag ik me altijd af waar het vandaan kom. Al die gladde keitjes zijn lang geleden in een riviertje langs de rotsen naar beneden gerold, dus ze komen helemaal niet uit Nederland, maar uit Duitsland of België. Misschien stond er vijfhonderd jaar geleden een Duits meisje langs die rivier en pakte ze een mooie platte steen uit het water om te laten ketsen over het wateroppervlak. Ik deed dat vroeger ook, het ketste soms wel tien keer. Dus dat deden de kinderen vroeger vast ook.

A smiling woman with long, wavy brown hair is shown from the chest up, looking upwards and to the right. She is wearing a dark top. The background is a bright blue sky with some light clouds. The text is overlaid on the right side of the image.

Hoe vergroot ik mijn
verbeeldingskracht?

Dag 3 Adem in, adem uit

www.despeelkunst.nl

Dé verbeeldingskracht die jij jezelf kunt aanleren is: visualiseren. Op deze manier kun je jouw eigen bronnen en mogelijkheden aanboren die allemaal al in jou aanwezig zijn. Tips bij visualisatieoefeningen:

Visualiseer in de tegenwoordige tijd. Dus: 'Ik ben..' en niet 'Ik wil.... worden'.

Maak jezelf middelpunt van je visualisatie. Visualiseer dat jij de handelingen uitvoert en dus geen toeschouwer bent.

Voor je hersens en zenuwstelsel moet de verbeelding aanvoelen als realiteit. Wees daarom heel gedetailleerd en betrek al je zintuigen, emoties en gevoelens erbij.

Oefening voor vandaag

Adem in, adem uit

Visualisatieoefeningen werken het best als je helemaal ontspannen bent. Adem tien keer diep in en uit en volg hierbij aandachtig je ademhaling.



A smiling woman with long, wavy brown hair is shown from the chest up, looking upwards and to the left. She is wearing a light-colored top. The background is a bright blue sky with some light clouds. The text is overlaid on the right side of the image.

Hoe vergroot ik mijn
verbeeldingskracht?

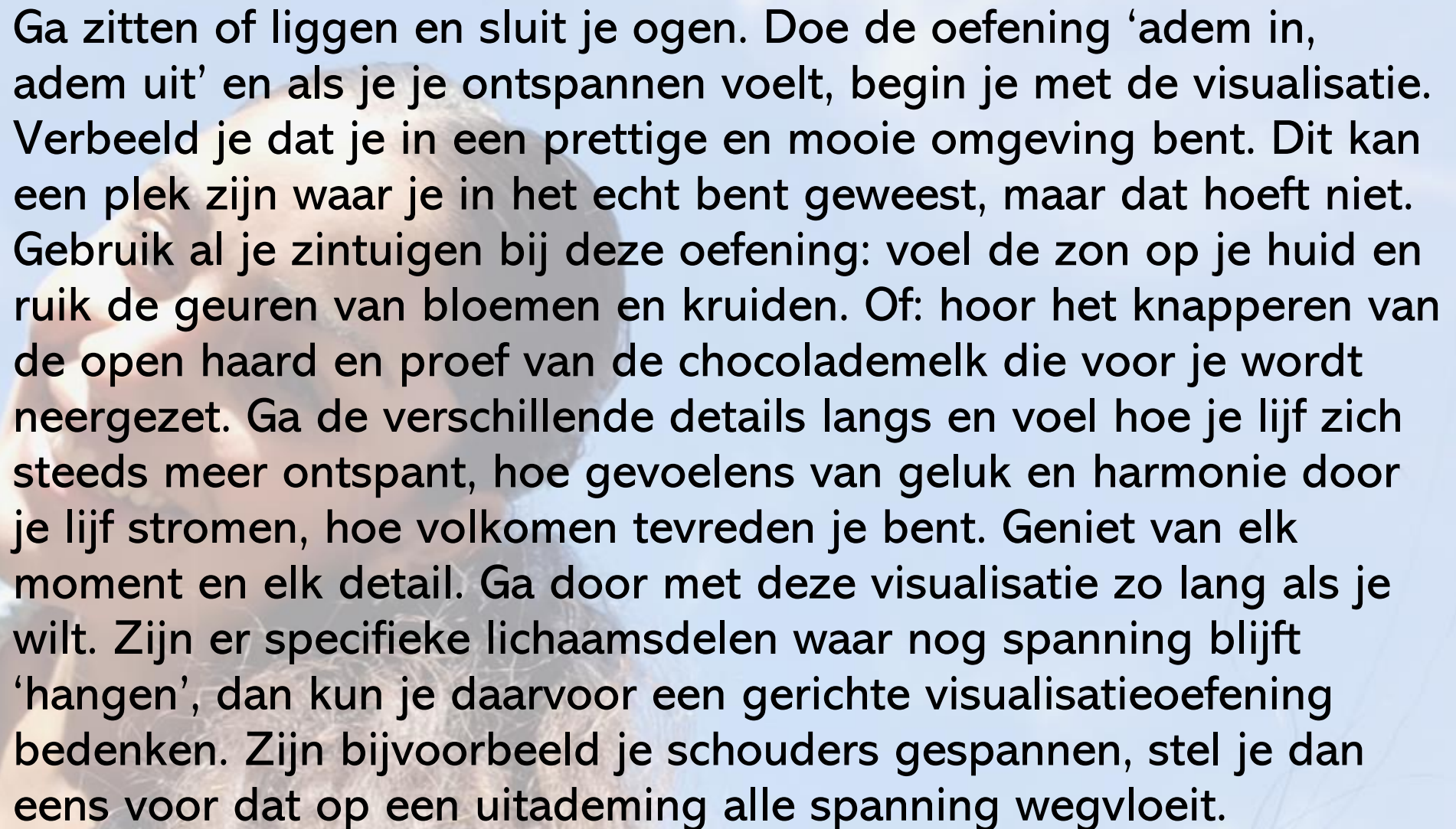
Dag 4 Ontspan-visualisatie

www.despeelkunst.nl

Ontspan-visualisatie

Je verbeeldt je dat je je in een vervelende of ongemakkelijke situatie bevindt, en wat gebeurt er? Je voelt je gespannen. Omgekeerd werkt het ook zo en dat is het uitgangspunt van deze oefening. Je visualiseert dat je in een prachtige, rustgevende omgeving bent en je voelt hoe je lichaam zich ontspant en je hoofd rustig wordt.





Ga zitten of liggen en sluit je ogen. Doe de oefening 'adem in, adem uit' en als je je ontspannen voelt, begin je met de visualisatie. Verbeeld je dat je in een prettige en mooie omgeving bent. Dit kan een plek zijn waar je in het echt bent geweest, maar dat hoeft niet. Gebruik al je zintuigen bij deze oefening: voel de zon op je huid en ruik de geuren van bloemen en kruiden. Of: hoor het knapperen van de open haard en proef van de chocolademelk die voor je wordt neergezet. Ga de verschillende details langs en voel hoe je lijf zich steeds meer ontspant, hoe gevoelens van geluk en harmonie door je lijf stromen, hoe volkomen tevreden je bent. Geniet van elk moment en elk detail. Ga door met deze visualisatie zo lang als je wilt. Zijn er specifieke lichaamsdelen waar nog spanning blijft 'hangen', dan kun je daarvoor een gerichte visualisatieoefening bedenken. Zijn bijvoorbeeld je schouders gespannen, stel je dan eens voor dat op een uitademing alle spanning wegvloeit.

A smiling woman with long, wavy brown hair is shown from the chest up, looking upwards and to the left. She is wearing a dark top. The background is a bright blue sky with some light clouds. The text is overlaid on the right side of the image.

Hoe vergroot ik mijn
verbeeldingskracht?


Dag 5 Prestatie-visualisatie

www.despeelkunst.nl

Prestatie-visualisatie

Als je je als topsporter op een prestatie voorbereid neem je dit vaak in je verbeelding tot in detail door. Het belangrijkste voordeel van visualiseren ten opzichte van echt trainen is dat je tijdens de visualisatie veel meer op het doén - op de bewegingen en de lichamelijke sensaties - focust dan op het resultaat. Het gevolg is dat je met meer oog voor detail kunt oefenen en je sensitiviteit daardoor toeneemt. Bij een 'prestatie-visualisatie' maak je gebruik van het gevoel dat een geslaagde prestatie uit het verleden bij je oproept.





Doe de oefening 'adem in, adem uit' en als je je ontspannen voelt, begin je met de visualisatie. Visualiseer in detail de handeling(en) van een prestatie die je binnenkort gaat leveren. Of dit nu een wedstrijd is of een presentatie op je werk, voer de handeling(en) in je verbeelding uit met het gevoel (ben je gespannen of heel relaxed?) en de beleving (wie kijken er naar je?) zoals je deze in een echte situatie zou hebben. Betrek in de oefening alle details die je ervaart als je de perfecte wedstrijd speelt of de ideale presentatie houdt. Het kan helpen om een herinnering aan een succesvol moment uit het verleden op te roepen en als referentie te gebruiken. Je kunt de visualisatie diverse keren herhalen. Neem de tijd om nog even na te genieten van het succes dat je behaalde tijdens de oefening.

Tot slot

Ik hoop dat ik een zaadje bij jou heb geplant.

Een zaadje dat tot bloei komt doordat jij jouw verbeeldingskracht tot uiting laat komen.

Heb je vragen over een oefening, vind je het leuk om je ervaring te delen of ben je geïnteresseerd in meer van mijn werk?

Klik dan [hier](#).

Warme groet,
Anouk Echteld

Dramatherapeut, zorgdecaan, topsporter en moeder

www.despeelkunst.nl