



## Zoom-sessie 2

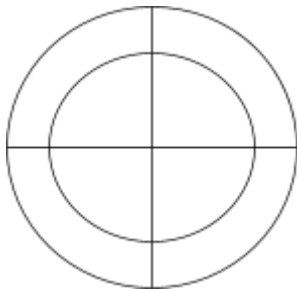
6 januari 2021

### Opdracht: kompas voor 2022 maken

In deze opdracht verzamelen we per kwartaal de intenties die je voor 2022 hebt geformuleerd. Hiervan maken we middels korte meditaties een visuele weergave. Op deze manier breng je je intenties in beeld en creëer je een kompas voor 2022 met daarin weergegeven waar jij je energie op wilt richten en bewust mee bezig wilt zijn.

#### Wat heb je nodig:

- Je Nachtdagboek
- 2 a4tjes
- Een pen
- Een potlood
- Kleurtjes (krijt/ potlood)
- Een passer (of twee maten bordjes die je kunt omtrekken)
- Een liniaal



#### Vorbereiding

- Teken op je a4 of in je Nachtdagboek een zo groot mogelijke cirkel.
- Teken midden in die cirkel een iets kleinere cirkel.
- Verdeel de cirkels in 4 gelijke delen.

#### Aan de slag

De opdracht is onderverdeeld in drie delen: **schrijven**, **mediteren** en **tekenen**.

#### Schrijven

- Vat op je lege a4'tje onder elkaar je intenties samen uit je Nachtdagboek voor de maanden december, november en oktober. Één woord per intentie, je maakt dus een rijtje van 3 steekwoorden.
- Beschouw deze drie woorden als titels van hoofdstukken uit een boek. Wat zou de titel van dat boek zijn? Schrijf die titel boven je rijtje steekwoorden.
- Laat die titel achter elkaar door klinken in je hoofd, als een mantra. Als je voelt dat je de juiste titel hebt, schrijf deze dan in de buitenste rand van het vierde vlak in je tekening, linksboven dus. In het voorbeeld hieronder is dat het gele vlak. We werken immers van december terug naar januari, en vullen de cirkel daarom tegen de klok in.



**Zoom-sessie 2**  
**6 januari 2021**  
**Opdracht: kompas voor 2022 maken**

### **Mediteren**

*Het kan fijn zijn als iemand je door de meditatie heen praat. Kan dat niet of doe je het liever zelf?*

*Lees de meditatie én de tekenopdracht dan eerst goed door, sluit vervolgens je ogen en wees je eigen gids.*

Leg alles neer wat je in je handen hebt en sluit je ogen.

Je armen zijn ontspannen in je schoot of langs je lichaam, je voeten staan plat op de vloer.

Observeer je ademhaling terwijl je de titel laat klinken in je hoofd, zie de titel in je hoofd.

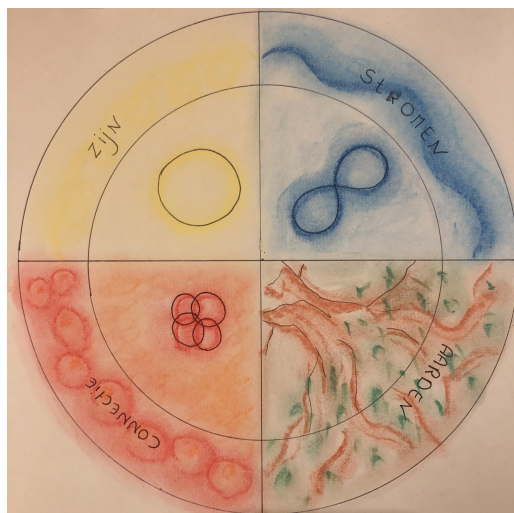
Probeer nu eens bij iedere uitademing die titel van je hoofd te laten zakken in de richting van je hart. Adem in... en uit en de titel zakt tot achter je ogen, en verder naar beneden, via je keel, je borst, naar je hart.

Daar sluit je hem in

Neem daar eens een kijkje.

Hoe ziet die titel eruit? Welke vorm heeft hij, of welke beweging maakt hij? Kun je dat voor je zien?

En welke kleur hoort daarbij? Wat komt er tevoorschijn? Houd je aandacht bij dat symbool.



Bij de eerstvolgende inademing wordt dat gekleurde symbool in je hart groter en groter, en als je uitademt zakt het in de richting van de hand waarmee je schrijft. Adem in...en als je uitademt zakt het symbool verder naar beneden, via je schouder, je bovenarm, onderarm, naar je hand...

### **Tekenen**

Als je eraan toe bent open je je ogen en teken je in het vierde puntje, onder je titel, jouw symbool in jouw kleur.

Herhaal deze opdracht voor de maanden september, augustus, juli | juni, mei, april | maart, februari, januari.

**En hier is jouw kompas voor 2022. Een kernachtige samenvatting van jouw intenties, van dat wat jij graag aandacht wil geven in dit jaar. Interessant om iedere dag/ week/ maand eens op te reflecteren!**