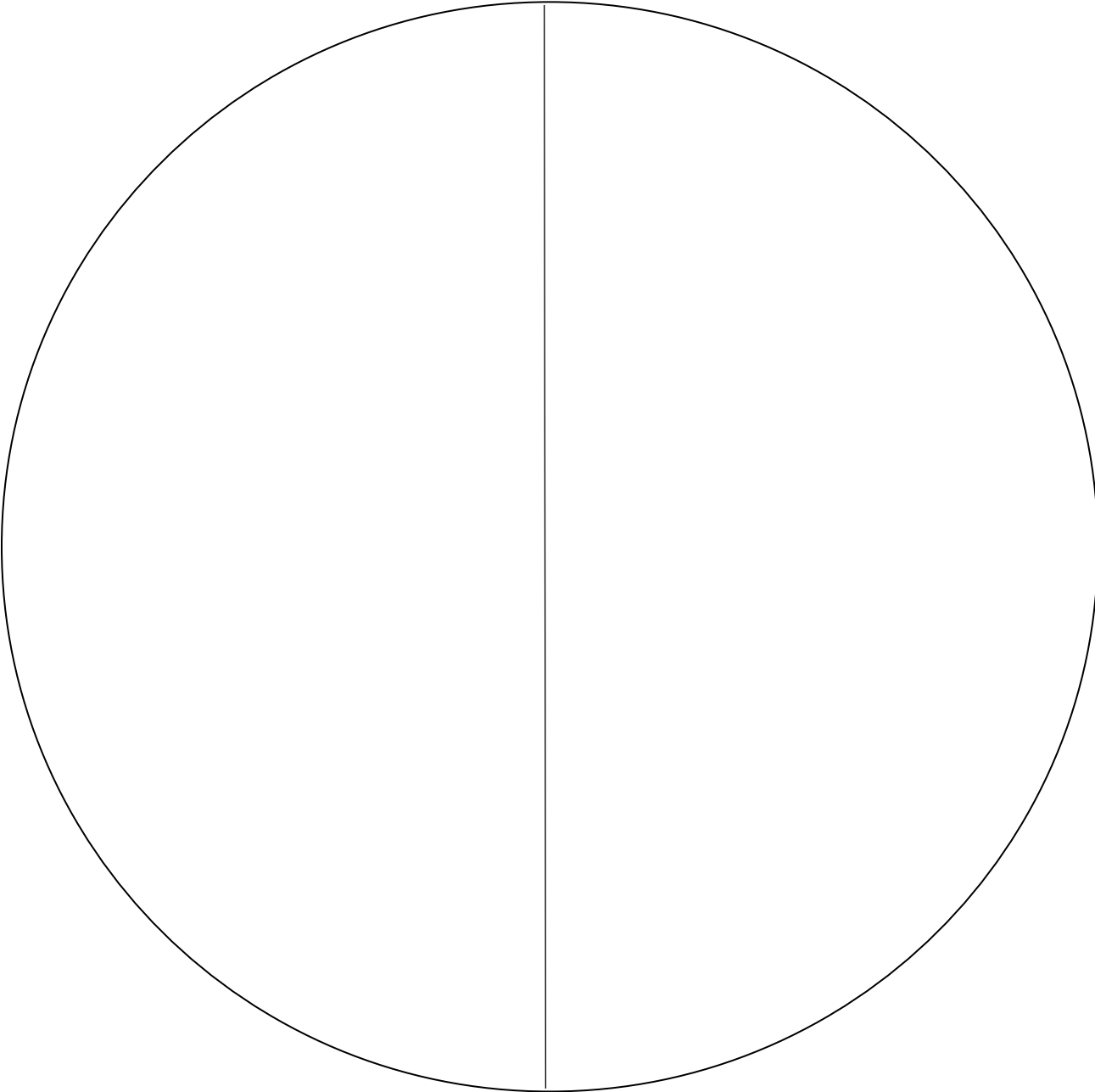


Dit ken ik van mijzelf

Schaduwkant



Dualiteitencirkel

Dualiteitencirkel

Leuk dat je deze oefening hebt aangevraagd! In mijn blog schreef ik over dat polariteiten een onderdeel zijn van mijn werk. Wanneer je gaat zien welke polariteiten een rol spelen in de hulpvraag of uitdaging, wordt het plaatje groter en ga je het grote verhaal – dus ook jouw ervaringen/ familiesysteem waar je in terecht gekomen bent en bijvoorbeeld je vorige levens – meer en meer ‘zien’. En ja, daar kun je een leven over doen... er is nog iedere dag zoveel over het leven en dus jezelf te ont-dekken!

Wanneer we kijken naar wat polariteit eigenlijk doet: aantrekken én afstoten, dan het lijkt het een spel. Een dans die constant in beweging is. En zeer interessant voor ons leven hierop aarde, wat nu eenmaal bestaat uit dualiteit. Onderdeel van het leven. Sterker nog: leven is het resultaat van samenbrengen van twee dualiteiten. Denk aan mannelijk en vrouwelijk. Met als meest wonderlijke: in staat om nieuw leven te creëren wanneer het samengebracht wordt. Ook dualiteit lijkt soms ver uit elkaar te liggen. Het tegenovergestelde. Maar... zonder het één kan het ander er niet zijn. Zonder licht geen donker. In deze oefening richt ik mij dus op de dualiteiten.

Wanneer we uitgaan van het gegeven dat álle dualiteit ook in onszelf aanwezig is dan betekent dit dat óók dat wat we als niet wenselijk, onaantrekkelijk, niet interessant of zelfs irritant ‘ervaren’ feitelijk ín onszelf aanwezig is....

In deze oefening daag ik je uit om aan de linkerkant van de cirkel op de eerste pagina eigenschappen, kenmerken te plaatsen die je kent van jezelf. Wanneer je daar een rijtje gemaakt hebt, neem je de volgende stap: zet aan de rechterkant een kenmerk die het tegenovergestelde is van het kernmerk in het linkerrijtje.

Voorbeelden zijn:

Open – gesloten

Praat gemakkelijk – stil

Initiatiefnemer – passieve houding

Chaotisch – ordelijk

Na het invullen:

Leg het blaadje even neer en kijk er even naar.

- Welke kenmerken herken je in de rechterkolom als van jezelf?
- Welke kenmerken herken je in de rechterkolom als ‘trigger’ wanneer je deze tegenkomt?

Bekijk dan per kenmerk:

- Kun je je voorstellen dat dit kernmerk je ook een uitnodiging doet?
- Wanneer je dit kernmerk in deze vorm meer en meer zou leren kennen, wat kan dit je brengen?
- Hoe kun jij bewegen tussen deze dualiteit? Dus in welke situatie is het handig om juist meer de ene of juist de andere kant in te zetten?



- Wanneer je deze dualiteit meer kan samen laten werken, wat zou er dan mogelijk zijn?

Neem de tijd voor ieder stap en pak je blaadje er later gerust nog eens bij voor een verfrissende blik.

Leuk als je je inzichten met mij wilt delen! Je kunt mij mailen op jeanette@jeanettesjardijn.nl

Jeanette Sjardijn – LEEFcoach

www.jeanettesjardijn.nl

