

VERANDER HET PLAATJE, VERANDER JE GEVOEL

Soms lijkt het alsof een persoon of situatie ons volledig in de greep heeft. Maar wat we vaak niet doorhebben, is dat het niet die persoon of situatie zelf is die zo'n sterke invloed op ons heeft – **het is het beeld dat we daarvan in ons hoofd maken.**

Je onbewuste maakt automatisch een voorstelling: iemand die heel dichtbij komt, een harde stem, een benauwende sfeer. En zonder dat je het doorhebt, reageert je lichaam daarop alsof het echt gebeurt.

Gelukkig kun je dat innerlijke beeld **bewust** veranderen. Net als in een film kun je het aanpassen: *zachter zetten, verder weg plaatsen, kleiner maken, licht of kleur veranderen. En dat verandert je gevoel.*

Hieronder en op de volgende pagina vind je suggesties van dingen die je kunt aanpassen in dat beeld. Dat kan visueel zijn (wat je ziet), auditief (wat je hoort), of kinesthetisch (wat je voelt). Soms ook geur of smaak. Probeer verschillende dingen uit en let goed op wat het grootste effect op je gevoel heeft.

Want als je eenmaal weet welke 'knop' bij jou het sterkst werkt, dan weet je: wanneer ik dát verander, verandert mijn hele ervaring mee.

Visueel – Wat zie je in je hoofd?

- Maak de persoon of situatie kleiner (bv. van levensgroot naar 30 cm).
- Zet er een glazen wand of scherm tussen.
- Verander de kleuren (maak ze flets, zwart-wit of overdreven fel).
- Zet het beeld verder weg, bijvoorbeeld aan de horizon.
- Maak het beeld wazig of onscherp.
- Zet een clownspak of gekke hoed op de persoon.
- Verander de belichting (donkerder, lichter, spotlight eraf).
- Plaats de persoon op een andere plek.
- Laat het beeld langzaam vervagen.
- Maak het beeld bewegend (of zet het juist stil, als het beweegt).
- Kijk door je eigen ogen, of stap uit jezelf en zie jezelf in het beeld staan.
- Plaats een kader om het beeld, alsof het om een foto gaat.
- Maak de foto heel klein.
- Kijk eens wat het met je doet wanneer je het links plaatst, in het midden of rechts.
- Maak het 2D of 3D.

Auditief – Wat hoor je erbij?

- Zet het volume zachter of zet het helemaal uit.
- Verander de stem in een piepstem, robotstem of slow motion.
- Laat de toon vriendelijker klinken.
- Voeg achtergrondmuziek toe die luchtig of grappig is.
- Verander de snelheid van spreken (heel traag of overdreven snel).
- Laat de stem klinken alsof het uit een oude radio komt.
- Voeg een komisch geluidseffect toe na elke zin.
- Laat de stem “van ver weg” klinken, alsof die uit een andere kamer komt.
- Verander uit welke richting de stem komt (laat het eens je andere oor binnenkomen).
- Verander de richting van het geluid (bijvoorbeeld: laat het van je afgaan, in plaats van naar je toekomen).

Kinesthetisch – Wat voel je erbij in je lijf?

- Beeld je in dat je spanning (of ander gevoel) weg laat vloeien via je voeten.
- Geef de emotie een kleur, en laat die kleur lichter worden.
- Vertraag je ademhaling.
- Verplaats de plek van het gevoel in je lichaam (bijv. van borst naar je hand).
- Laat het gevoel ronddraaien in een andere richting (als het draait).
- Geef het gevoel een vorm – en laat die veranderen (bv. van steen naar wolk).
- Laat het gevoel kleiner worden of oplossen.

Extra (geur/smaak) – Als dat bij jouw beeld speelt

- Ruikt het naar iets onaangenaams? Vervang de geur door iets neutraals of fijns (zoals lavendel, vers brood).
- Is er een bittere smaak aan verbonden? Stel je voor dat het naar vanille of munt smaakt.
- Voeg geur toe aan iets wat je als krachtig ervaart (bijv. frisse buitenlucht als je denkt aan ruimte).

Heel veel succes en plezier!!