

Wandeling één:

Van vruchten tot idee..

Er zijn tijden dat je ergens mee zit en je niet goed weet hoe je ermee verder wilt gaan of (juist) niet. Soms kan het dan lastig zijn om een stap te nemen die je verder helpt of rust geeft om je besluit te nemen.

Met de volgende wandeling wil ik je een buitenopdracht bieden die kan helpen om duidelijkheid te geven waardoor je weet hoe verder te gaan.

Vorbereiding

Neem voor de wandeling minstens een half uur de tijd. Want dat zorgt er in ieder geval voor dat je je hoofd leeg wandelt en de opdracht tijdens de wandeling een betere betekenis zal krijgen. Bovendien kom je dan meer ontspannen thuis om met frisse energie aan iets anders te beginnen.

Vraag

Kijk of je een vraag concreet kan maken waar je nu mee vast loopt en start daar de wandeling mee. Schrijf de vraag desnoods op voordat je gaat lopen zodat je hem nog goed weet tijdens én na de wandeling.

Spreek de vraag in je hoofd uit en ga dan wandelen en laat je vraag een beetje naar de achtergrond verdwijnen door rond te kijken. Ga vervolgens op zoek naar wat voor vruchten je aan bomen, struiken of planten je onderweg kunt vinden. Denk niet dat er alleen in de herfst vruchten te vinden zijn, want in elk seizoen kun je wel vruchten vinden die je ineens opvallen; misschien wel iets symbolisch dat je ziet.

Opdracht

Als opdracht vraag ik je om tijdens de wandeling drie voorwerpen die jou opvallen goed op te nemen, tekenen of te fotograferen zodat je na de wandeling nog weet welke drie voorwerpen je had gezien en die iets in je opriepen.

Thuis verder

Na de wandeling kan je thuis verder met de opdracht:

- Schrijf voor elk gekozen voorwerp circa vijf tot tien woorden op die associëren met het voorwerp.
- Als je dit gedaan hebt kies je voor elk van de drie voorwerpen één woord uit waarvan jij vindt dat het beste bij jou en het voorwerp past.
- Laat nu die drie woorden op je inwerken en kijk wat deze woorden voor je kunnen betekenen op de vraag die je je zelf had gesteld voordat je aan de wandeling begon.

Zie je vraag als een vrucht van een boom, struik of een plant; wil je deze plukken, misschien opeten of mag deze vallen en in de grond verdwijnen als een nieuw zaadje voor het volgende seizoen...

Ik wens je een fijne wandeling en vergeet vooral niet te genieten!

