

## Kijken naar je eigen film

Stel dat je naar de bioscoop gaat, en gaat kijken naar een film over jouw leven. Stel je voor dat je jezelf als hoofdrolspeler ziet spelen in die film. Jij ziet je eigen levensverhaal voorbijtrekken, vanuit je eigen luie bioscoopstoel. Je hoeft niets te doen, je hoeft alleen maar te kijken naar wat je ziet.

Waar gaat de film over?

.....

.....

.....

Wat voor soort film is het? Een romantische komedie, een drama, een keiharde actiefilm, sciencefiction, of iets anders?

.....

Hoe is het voor jou om naar die film te kijken? Wat doet dit met je? Geef al deze gedachten en gevoelens actief de ruimte en blijf in de bioscoop zitten, je hoeft alleen maar te kijken naar de film en de hoofdrolspeler.

.....

.....

.....

Als je zo naar die film over jezelf kijkt, wat voel je dan in relatie tot de hoofdrolspeler? Voel je compassie met jezelf, of juist boosheid? Wat komt er in je op?

.....

.....

Het is pauze en je haalt popcorn, bier, chips, cola en een 3D-bril, wat je maar wilt. Na de pauze gaat de film verder, en vertelt hij het verhaal over jouw toekomst. De vraag is nu: hoe zou je graag willen dat de film eindigt? Het is een film, dus alles is mogelijk. Stel dat je zelf de regisseur zou zijn, en dus zelf zou mogen bepalen hoe jouw toekomst eruit zou gaan zien. Hoe ziet die film er dan uit?

.....

.....

.....

Wat gaat de hoofdrolspeler in dat geval (anders) doen? Als jouw ideale einde van de film waarheid zou worden, hoe zou de hoofdpersoon zich dan (anders) gaan gedragen? Welke daden zijn er nodig om de film tot een goed einde te kunnen brengen?

.....

.....

.....

.....

Het is heel gek, maar door op deze manier naar je leven te kijken, kan er veel veranderen. Ik hoop dat deze techniek je helpt om met compassie naar jezelf te kijken, en om tegelijkertijd te voelen hoe het leven is dat je eigenlijk zou willen hebben.