

**Oefening:** Picture your life.

De volgende oefening kan je helpen om komende week op een natuurlijke manier stil te staan bij de dingen die waardevol en belangrijk voor je zijn in je leven. Dit gaan we doen middels “auto-photography”; het foto’s maken van je eigen dagelijkse leven.

De opdracht is als volgt: Maak komende week elke dag minimaal één foto van iets dat jouw leven waardevol maakt, wat jij belangrijk vindt, wat jouw leven zin geeft. Het gaat hierbij niet om de perfecte foto, maar waar deze foto voor staat. Je hebt hier dus ook geen goede camera voor nodig; de camera op je telefoon, of zelfs een gewone wegwerpcamera zijn hier ook prima voor geschikt!

Doe dit voor een hele week (7 dagen), en probeer uiteindelijk 9 tot 12 foto’s te maken. Zet de foto’s aan het einde van deze week vervolgens op een rij, beschrijf per foto waar deze voor staat en wat hierin zo waardevol is voor jou. Je krijgt dan een overzicht van de dingen die jij als persoon belangrijk vindt in je leven!

*Bijvoorbeeld:*



**Waar staat deze foto voor, en wat is hierin zo waardevol voor jou?**

*Op deze foto is te zien hoe ik samen met mijn vriendin in het veld zit in de avondzon. De intimiteit, het delen, en het samen genieten zijn hierin de dingen die ik zo waardevol vind.*



**Waar staat deze foto voor, en wat is hierin zo waardevol voor jou?**

*Deze foto is genomen, direct na het afronden van een ACT-groep over waarden welke ik heb mogen begeleiden. Wat ik hierin zo mooi vind, is het iets voor anderen kunnen betekenen.*



**Waar staat deze foto voor, en wat is hierin zo waardevol voor jou?**

*Ik zit hier op de wielrenfiets, vlak voor een vrij lange klim. Wat hier voor mij in zit, is plezier en uitdaging, alsook vrijheid om je eigen weg te gaan (letterlijk en figuurlijk).*



**Waar staat deze foto voor, en wat is hierin zo waardevol voor jou?**

*Het samenzijn met familie staat hier op de voorgrond. Verbondenheid, warmte en gezelligheid, komen hier voor mij naar voren als belangrijke waarden.*

N.B. Een tip om het meer levendig te maken, is de foto’s ook echt af te laten drukken!

Bron: Through the window of the soul: A pilot study using photography to enhance meaning in life (Steger et al, 2014, JCBS).