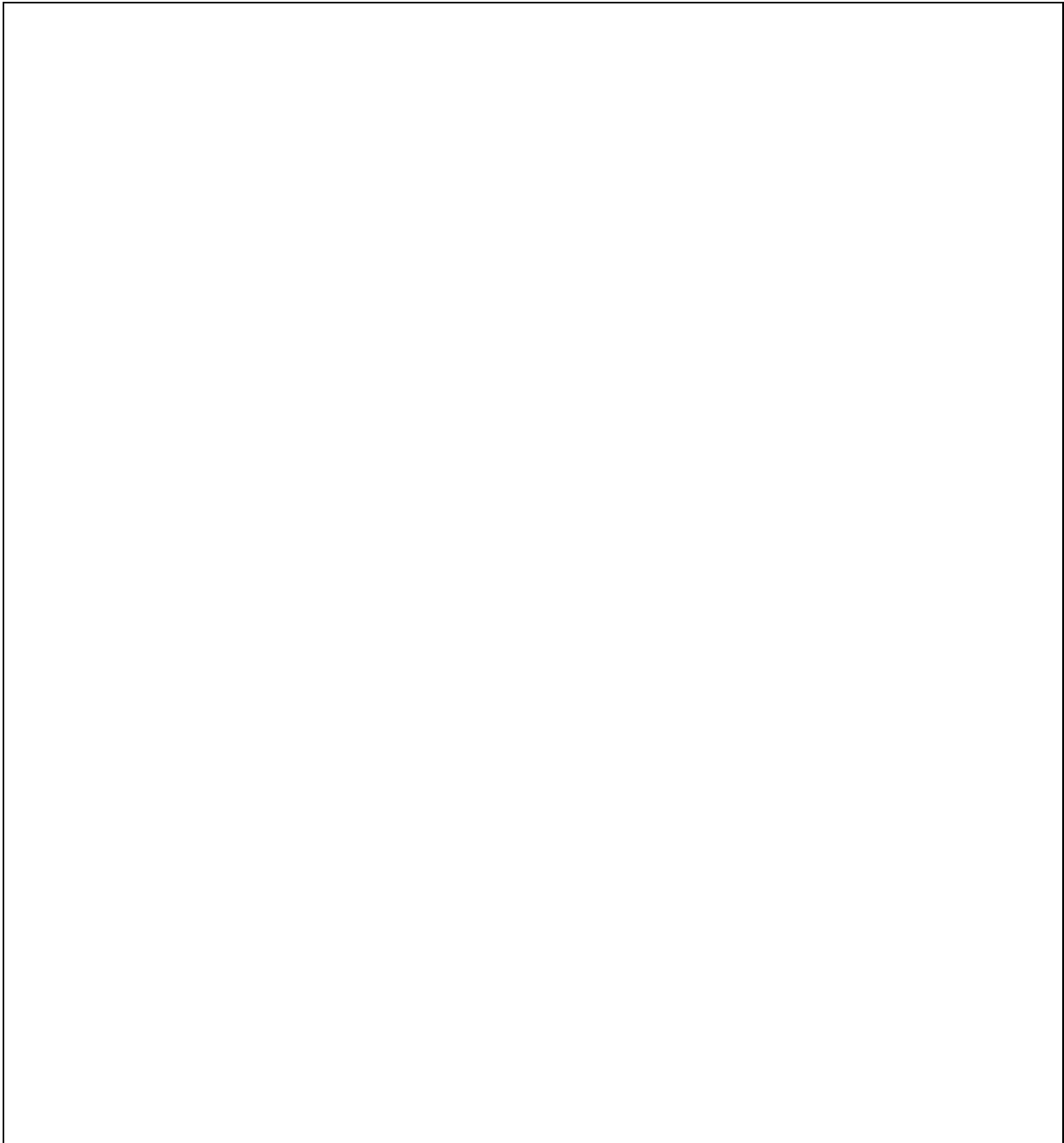


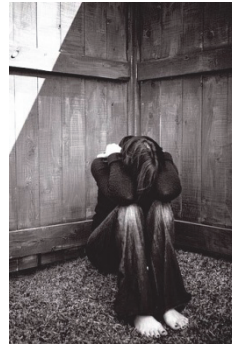
Oefening: Visualiseer je pijn.

Er zijn verschillende manieren om stil te staan bij jouw eigen pijn. Naast verbale technieken zijn er ook non-verbale technieken die je hier goed voor kunt gebruiken. In de creatieve therapie, specifiek de beeldende therapie, wordt er vaak gebruik gemaakt van visualiseren; uitbeelden. De uitnodiging is dan ook om jouw eigen pijn vorm te geven in de onderstaande ruimte (teken, schilder, knutsel, etc.). Hoe ziet jouw pijn eruit? Welke vorm heeft het? Hoe groot is het? Welke kleur heeft het?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw or visualize their pain. The box is currently blank.

Een andere mogelijkheid is om een fotocollage te maken met afbeeldingen die voor jou, jouw pijn uitbeelden. Deze afbeeldingen kun je overal vandaan halen; een echte aanrader hierbij is Google Afbeeldingen. Vul hier het trefwoord in wat een onderdeel van jouw pijn weergeeft (v.b. eenzaamheid), en kijk of er in de zoekresultaten een afbeelding tussen zit die jouw pijn goed uitbeeld, die iets met je doet. Probeer verschillende trefwoorden uit, om zo met verschillende afbeeldingen je gehele pijn uit te drukken in deze persoonlijke fotocollage.

Voorbeeldcollage



Trefwoorden: Exclusie, Afwijzing & Falen.