

Op je gemak bij mensen:

Denk aan de laatste keer dat je verlegen was. wat voelde je toen in je lichaam?

(Is er iemand waarbij je je minder op je gemak voelt ?)

Stel jezelf een situatie voor, in gedachte, beeld je in ... , **jij** en die **andere mens(en)** en zie het allemaal in gedachte op uw computerscherm.

Bedenk maar een heel groot scherm met icoontjes, menu-balkjes, een muiscursor en een prullenbakje ...) en zie die andere mens(en) en jezelf op dat scherm.

Kijk nu waar die andere mens(en) op het scherm staan, kijk waar jij staat op het scherm: Wat ben je aan het doen? Wat draag je ? Hoe zie je eruit ? Wat denk je ? Hoe voel je je ? Wat hoor je ? Is er muziek? Wie zijn die andere mensen? Waar zijn ze mee bezig ? Hoe zien ze eruit ? Wat denken ze? Hoe voelen zij zich ? Welke kleren dragen ze? Wat zeggen ze ?

Selecteer met je muis die andere mens(en), teken er een lijntje om en pas grootte aan, verklein de afbeelding, zoals in een tekenprogramma, of zoals het vergroten of verkleinen van een afbeelding in Word of Paint Maak de andere mens(en) kleiner. Ooghoogte lager dan jouw ogen. En sleep de afbeelding naar de zijkant. En in de verte (3D).

Selecteer met de muis nu uzelf, maak de afbeelding groter en helderder, plaats er meer kleur in, breng de afbeelding naar de voorgrond (3D), maak het glimlachend en met een zonnetje op jezelf . Breng beweging in het beeld. Sleep jezelf in het midden. Doe er een muziekje bij. Neem een toverstaf van een fee en strooi magie over jezelf. En als het goed is, ... je kunt het later nog wijzigen. Bewaar het en

Open je ogen.

Hoe ziet dit eruit en hoe voelt het anders ? !