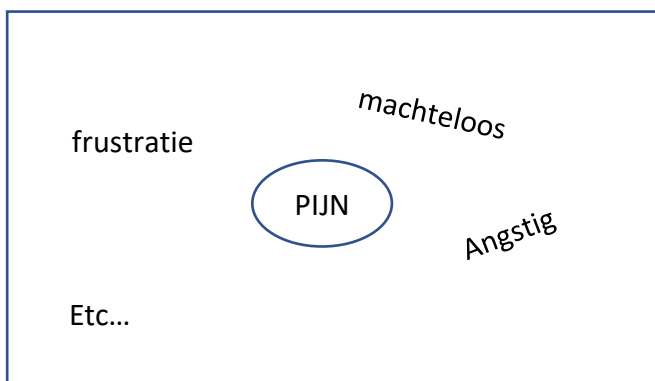


### **Zuivere en vuile pijn oefening**

- Maak contact met iets wat je nu niet wilt ervaren?
- Wat roept het nu als reactie bij je op?
- Wat heb je reeds gedaan om met deze pijn om te gaan? Mag fysieke of emotionele pijn zijn.
- Wat heeft het je opgeleverd op de korte en lange termijn?

Op bord:

- o Cirkel in midden met pijn.
- o Lange termijn gevolgen er omheen schrijven.



1 persoon zit op een stoel.

- o 1<sup>e</sup> kussen op de schoot staat voor de pijn.
- o Vervolgens een doek erover heen = de weerstand/het verzet er tegen (het verbergen/niet willen).
- o Heeft als gevolg dat er steeds meer kussen bovenop komen (1 voor elk lange termijn gevolg van het bord). Stapel de kussens op mekaar, op de schoot van de persoon.

Vraag naar de ervaring van de persoon. Hoe het voelt en wat die nog ziet?

*Persoon raakt bedolven onder (het gewicht) van de kussens en verliest perspectief op zijn/haar leven.*

*Hoe meer we bereidt zijn het eerste kussen te aanvaarden hoe minder kussens er bovenop komen. Minder zwaar en meer perspectief.*