

Deze oefening sluit aan bij **Bouwen aan hoop 1** (p. 55, eerste druk).

Mijn afscheid

Hoe ontdek je wat voor jou belangrijk is? Deze oefening helpt je om daar over na te denken. Het klinkt misschien wat vreemd, maar in deze oefening stel je jezelf voor dat je je eigen begrafenis bijwoont. Wat belangrijk is na iemands overlijden, zijn zelden de materiële bezittingen of innerlijke twijfels van diegene. Door na te denken wat *jij* achterlaat, kun je weer een nieuw licht werpen op wat voor jou belangrijk is. Wat zou jij willen achterlaten?

De oefening

Zorg dat je een rustige plek hebt en de tijd om over de volgende opdracht na te denken. Stel jezelf voor dat jouw leven vanaf nu helemaal heeft gedraaid om wat voor jou belangrijk is. De innerlijke twijfels en de mening van anderen waren niet meer belangrijk, je hebt je hart gevolgd. Het betekent niet dat al je doelen op magische wijze zonder moeite lukken. Het betekent wel dat de richting waarin je leven gaat, waar het voor jou om draait, duidelijk zijn.

Stel je nu voor hoe jouw begrafenis er uit ziet. Wie zijn aanwezig? Natuurlijk naaste familie en vrienden, maar wellicht ook collega's, mensen uit je gemeenschap, oude vrienden, ... Stel je iedereen voor die jij graag bij deze dienst zou zien. Zie hun gezichten voor je. Een vriend of familielid (kies zelf wie) staat op om te vertellen waar jij voor stond in jouw leven. Dat verhaal weerspiegelt hoe al die mensen je gezien kunnen hebben, als je een leven trouw aan je waarden leeft. Beeld je in hoe dat verhaal gaat, wat jij het liefste belichaamt in je leven. Dit is geen test, er zitten geen verplichtingen of goede en foute antwoorden aan wat je bedenkt. Terwijl deze gedachten en beelden zich vormen, schrijf je op wat in je opkomt. Wat vertelt diegene over jou?

Neem de tijd.

Hoe was het om deze oefening te doen? Naast dat het wellicht vreemd was om je eigen begrafenis voor te stellen, wat kwam er in je op? Lees terug wat je hebt opgeschreven en voeg er zo nodig wat aan toe of pas het aan. Wat komt voor jou naar voren als datgene wat belangrijk is in jouw leven? Deze oefening vertelt je niet "de waarheid", het is een reflectie voor jezelf. Wat zie je terug in deze reflectie? Je kunt dat als het ware samenvatten in een kortere versie: een grafscript. Als je een inscriptie op je grafsteen mag schrijven, wat staat er dan? Hier ligt ... Het belangrijkste voor hem/haar was ... Ook dit is niet de waarheid of een voorspelling, het is misschien wel een wens of hoop van jouzelf. Wat zou jij kunnen doen om je leven meer in te richten naar wat voor jou belangrijk is?

Bron:

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press



H3.2 Oefening *mijn afscheid* bij het boek:
Optimisme – hoop – veerkracht – zelfvertrouwen (Matthijs Steeneveld, Boom, 2017)
Gebruik met bronvermelding
www.psychologischkapitaal.nl