



Richt het huis in

Teken je virtuele huis en richt het in. Je huis bestaat uit een aantal kamers (1 t/m 9) en elke kamer heeft een bepaalde grootte. Sommige kamers bevatten meerdere bedden of onderdelen (A t/m D).

Het huis mag elke denkbare vorm hebben maar alle kamers moeten een plek krijgen. De kamers die je huis heeft / moet krijgen:

- 1. Habitat** -> Ik
- 2. Aedes** -> Familie A. Je vroegere familie B. Je huidige familie C. Je schoonfamilie
- 3. Ambitus** -> Wat je uit je omgeving haalt; je beroepsleven, je werk
- 4. Fundus** -> Fundamenten A. Vrienden B. Kennissen C. Geïnteresseerden (als je docent bent, je cursisten) D. Onbekenden (wat zullen 'ze' wel niet zeggen)
- 5. Forum** -> Platform, hoe je je mening deelt, hoe je jezelf naar buiten brengt (facebook)
- 6. Mutatio** -> Veranderingen, avontuur (hoeveel plek nemen ze in)
- 7. Terra Ignota** -> Studie, nieuwe dingen onderzoeken, exploratie
- 8. Creatio** -> Je creativiteit gebruiken; iets nieuws produceren, kunst, hobby's
- 9. Caelus** -> Overtuigingen, principes, waarde-systeem

Nadat het huis ingevuld is zijn de volgende vragen zinvol:

- Wat vind ik van mijn huis?
- Wat zou ik willen veranderen?
- Wat zou ik groter willen en wat kleiner?

Besef dan, dat het enige wat onveranderbaar is, de noodzaak tot verandering is.

Begin als je wilt veranderen niet met iets groots maar met iets kleins. Het grootste probleem is te groot om de consequenties van een verandering te kunnen overzien; het is dan ook volledig nutteloos om daar mee te beginnen c.q. je daar op te richten. Neem het kleinste probleem en ga daar een verandering in aanbrengen. Probeer bijvoorbeeld een klein kamertje groter te maken.

Maak duidelijke afspraken met jezelf (met je therapeut). Hoe ga ik dat doen? Wat ga ik dan precies doen? Hoe vaak? Leg de afspraken vast in een contract met jezelf (met je therapeut).