



MEULEPAS COACHING
trainen | coachen | advies

ERVARINGSEXPERIMENT



Beantwoord voordat je verder leest de vraag:

- Vind jij jezelf een perfectionist en heb je er last van?
Zo 'ja' ?
Doe dan dit ervaringsexperiment.
- Zo 'nee' ? Hoef je niet verder te lezen. Als je geen last hebt is er niks aan de hand.

Ervaringsexperiment

1. Neem een (oude) vaas (o.i.d.), doe die in een zak en sla die kapot. Niet in gruzelementen, maar echt wel kapot.
2. Doe dit heel bewust, observeer jezelf en ervaar wat het met je doet.
3. Lijm alle scherven aan elkaar zodat het een geheel, weer toonbaar en bruikbaar wordt.
4. Sta ook nu heel bewust stil bij je gewaarwordingen.

Ga voor jezelf het volgende na:

- Durfde je dit experiment aan of stelde je het uit? Waarom wel of waarom niet?
- Was het moeilijk om een vaas kapot te slaan in de wetenschap dat je iets wat perfect was stuk maakte?
- Hoe verging je het lijmen? Hoe ben je tewerk gegaan? Was je gefrustreerd dat niet alles meer perfect paste?
- Komt hier je '100%' willen scoren om de hoek kijken?
- Wanneer was te tevreden over het resultaat?
- Wanneer heb je jezelf gedwongen om een punt te zetten?
- Ben je achteraf tevreden over het resultaat?
- Wat is je lering hieruit? Of is het alleen maar zonde van de vaas, de tijd en de centen ...?

Frans | nov. 2021

