



nooit meer

# een blauwtje lopen

WORKSHOP MET BLAUWE APATIET

JOYCE BECKKER

# Inhoudsopgave

Inleiding	3
Stap 1 Bepaal je intentie over je afwijsgedrag	7
Stap 2 Maak associaties met de kleur blauw	8
Stap 3 Maak associaties met spreekwoorden	10
Stap 4 Laat je lichaam spreken	13
Stap 5 Laat je geest spreken	15
Stap 6 Betrek het op jezelf	17
Stap 7 Krijg meer zelfinzicht	18
Stap 8 Leg persoonlijke verbanden aan	19
Stap 9 Werk aan vergeving	21
Stap 10 Vul je eigen antwoorden in	23
Stap 11 Blijf in contact met de Apatiet foto	25
Stap 12 Beweeg mee met het leven	25

## Inleiding

*Wat betreft de kleuren die ik gebruik, wat is daar zo interessant aan? Ik denk niet dat iemand beter of helderder zou kunnen schilderen met een ander palet van kleur. Het belangrijkste is om te weten hoe je de kleuren dient te gebruiken.*

(Frans Impressionistisch schilder Claude Monet, 1840-1926)



*Kleurencirkel van Itten*

Gefeliciteerd met je workshop 'Nooit meer een blauwtje lopen' waarin jij ontdekt wat je kan doen om het nare gevoel van afwijzing te voorkomen. En als het toch nog onverhoopt gebeurt, jij precies weet wat je kan doen om je hier beter bij te voelen.

De titel, foto, steensoort en de kleur blauw zeggen alle iets over jouw huidige leven en werk, of jij je daar nu bewust van bent, of niet.

Kleuren zijn enorm belangrijk in ons leven. Vaak zijn we ons hier onvoldoende van bewust. De kleuren die je

draagt of waarmee jij je thuis of op je werkplek omringt in de vorm van kunst of gebruiksvoorwerpen, zeggen heel veel over jou.

Minstens zoveel zeggen juist de kleuren die je links laat liggen, iets over jou. Kleuren geven inzicht in wie je bent, wat je drijfveren zijn en hoe jij momenteel in het leven staat.

In deze workshop kun je achterhalen wat de kleur blauw en de Apatiet steen jou willen zeggen. Hiermee kun je afrekenen met je gewoonte jezelf of anderen een blauwtje te laten lopen. Maar dat niet alleen. Met deze workshop ontdek jij ook andere levensfacetten van jezelf die je kunt upgraden.

Edelstenen zijn al vele eeuwen geliefd. In vroegere tijden schreven dokters recepten uit waarin verpulverde edelstenen zaten terwijl de Grieken en Romeinen de stenen bewerkten voor godenafbeeldingen.

Tientallen jaren geleden kwam er een nieuwe toepassing bij. Het was edelsteenkundige Wilma van Opstal die haar passie vond in het microscopisch fotograferen van de binnenkant van edelstenen.

Deze foto's met vaak een kleurexplosie zijn sindsdien geliefd bij zowel verzamelaars van edelstenen en mineralen als ook bij kunstliefhebbers.

In deze workshop ga jij aan de slag met jezelf. Sta open voor zelfinzicht en je intuïtie. Weet wel dat er altijd slechts één waarheid bestaat, en dat is JOUW waarheid. Wat allerlei wetenschappers, filosofen, kunstenaars en kleurtherapeuten ook zeggen: ieder mens heeft een eigen perceptie. En alleen die telt!



Ik wens je heel veel plezier en wijsheid toe met deze kleurrijke workshop!

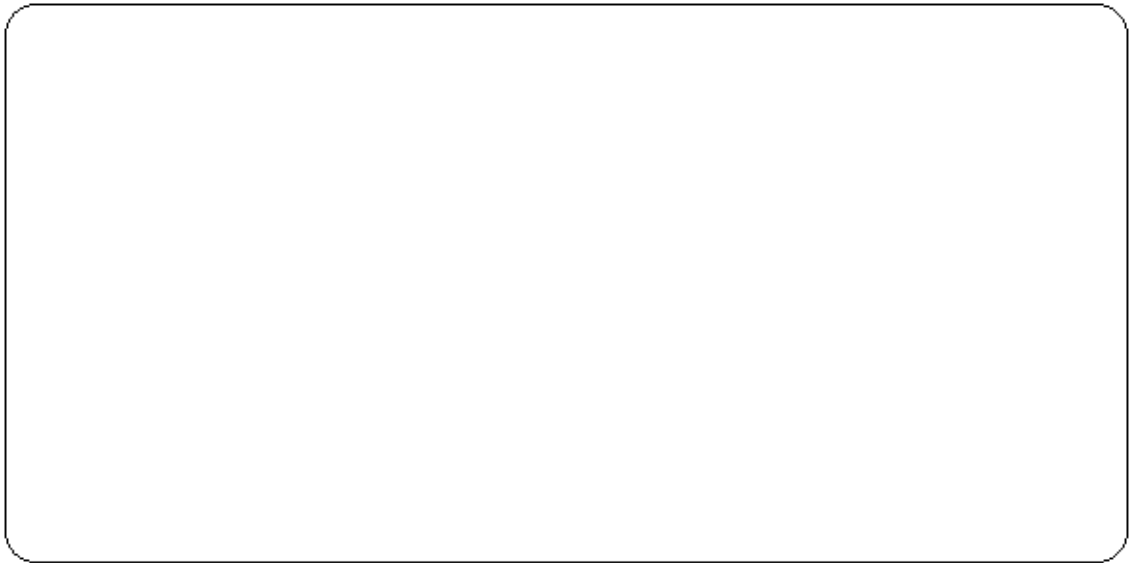
Hartegroet,  
Joyce



## **Stap 1: Bepaal je intentie over afwijzing**

Vul met betrekking tot het thema afwijzing de volgende zinnen aan.

*1. Wanneer ik morgen wakker word, wil ik bevrijd zijn van:*



*2. Wanneer ik morgen wakker word, wil ik bereikt hebben dat:*



## Stap 2: Maak associaties met de kleur blauw

Neem de foto van de Apatiet op pagina 6 goed in je op. Sluit daarna je ogen en blijf de foto voor je geestesoog visualiseren. Open je ogen zodra je de behoefte daartoe voelt en adem diep in en uit.

Bekijk vervolgens het volgende rijtje met diverse (psychologische) associaties met de kleur blauw. Bepaal, het liefst zonder erover na te denken, die steekwoorden die bij jou op dit moment opkomen. Of vul het rijtje aan.

### Associaties met de kleur blauw

- afwijzing
- koud
- koel/kil
- zee
- adel
- genezing
- lucht
- ziekte
- water
- rust
- giftig
- kalmte
- dronken
- gebrek
- kleurrijk
- .....
- .....
- .....
- .....



Maak er nu een complete zin van en schrijf die op, bijvoorbeeld:

- *Mijn nieuwe buurman wijst mij af*
- *Mijn moeder heeft altijd giftige opmerkingen*
- *Mijn trainer gedraagt zich kil*

Misschien heb je andere trefwoorden die in het rijtje hierboven ontbreken. Gebruik die dan gerust en maak er een complete zin van.

*Tip: wees volledig eerlijk en maak het niet mooier dan het is. Pas dan krijg je het beste resultaat.*



### Stap 3: Maak associaties met spreekwoorden

Neem nogmaals de grote foto van de Apatiet goed in je op en sluit weer je ogen voor een moment. Open je ogen zodra je de behoefte daartoe voelt en adem enkele keren diep in en uit.

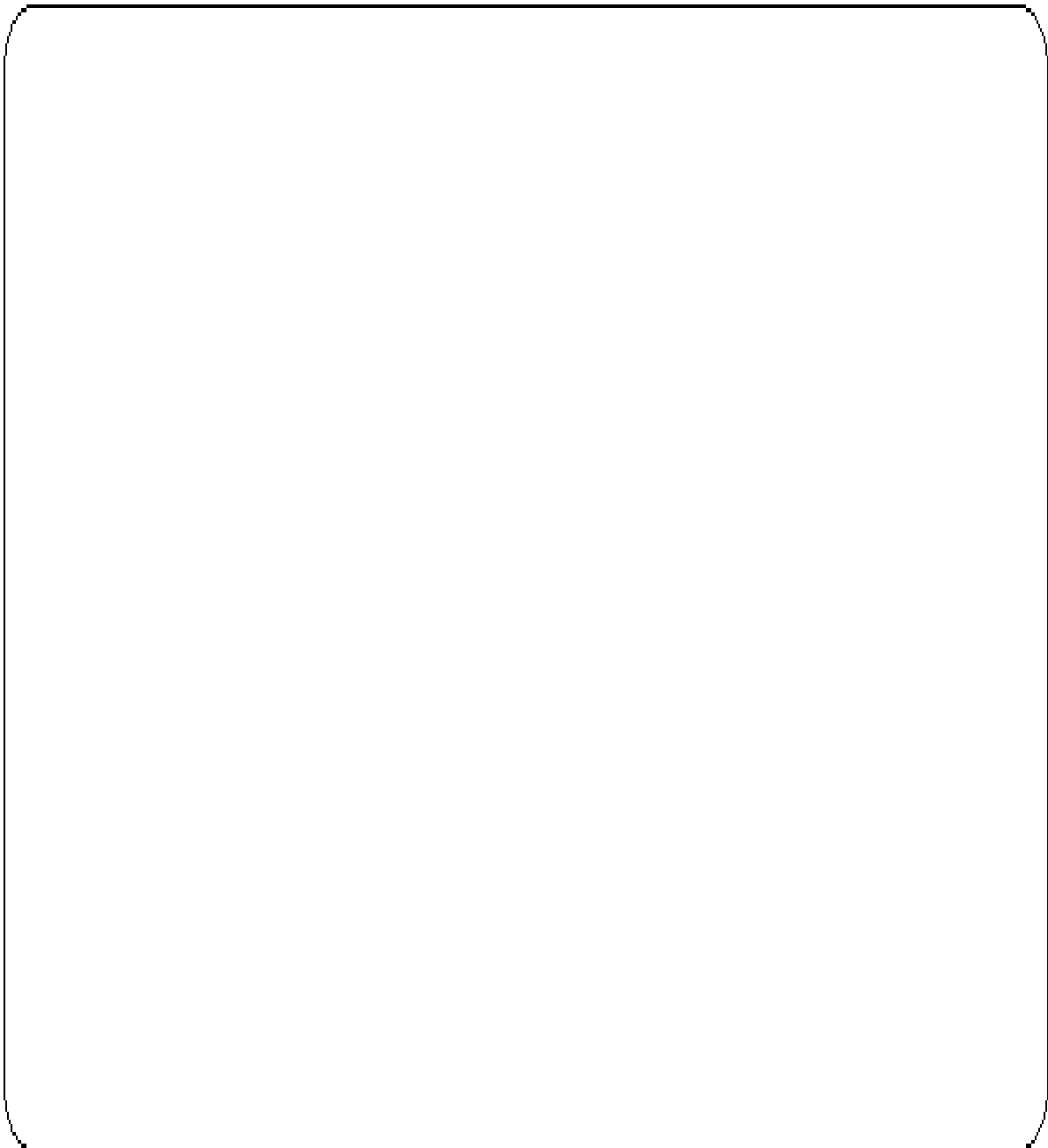
Bekijk nu het volgende rijtje met allerlei spreekwoorden en gezegden over de kleur blauw. Bepaal, zonder erover na te denken en je te generen, welke zinnen bij jou op dit moment iets losmaken.

#### Spreekwoorden/gezegdes met de kleur blauw

- Een blauwtje lopen
- Blauw bloed hebben
- Blauw van de kou zien
- Van de blauwe knoop zijn
- Zo blauw als een aap zijn
- Als de hemel naar beneden valt, hebben we allemaal een blauwe pet op (*heel onwaarschijnlijk*)
- Een blauwe maandag meedoen
- Alles blauw-blauw laten (*zo laten*)
- Je blauw betalen
- Bekend staan als de bonte hond met de blauwe staart (*bekend staan in negatieve zin*)
- Is de hemel heden grauw, morgen is hij blauw
- Onder de blauwe hemel slapen
- De kamer staat blauw van de rook
- Blauwe kringen onder de ogen hebben (*onuitgeslapen eruit zien*)

Maak er nu een complete zin van, bijvoorbeeld:

- *Mijn blind date laat mij een blauwtje lopen.*
- *Mijn concurrent is een zuurpruim, volgens mij is hij er een van de blauwe knoop.*
- *Ik betaal me blauw aan vaste lasten.*

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write a complete sentence based on the provided fragments.

Het gaat prima zo! Ik complimenteer je met je openheid. Hoe eerlijker je naar jezelf toe bent, hoe soepeler je kleur kunt bekennen en van je nare gevoel van afwijzing afkomt.

Oké, dan gaan we nu verder.



## **Stap 4: Laat je lichaam spreken**

Neem de grote foto van de Apatiet weer voor je. Maak er ditmaal wat intensiever contact mee. Zo kun je bijvoorbeeld je inbeelden dat je dwars door de foto heen in- en uitademt.

Sluit nu je ogen iets langer dan daarstraks en ga met je aandacht naar je lichaam terwijl je contact blijft houden met de foto. Waar in je lichaam voel je iets opvallends, hoe gering ook?

Open je ogen zodra je voldoende ingevingen hebt gehad en zucht een aantal keer diep in en uit. Noteer alles wat je zojuist is opgevallen aan je lichaam en geest. Vind je dit lastig, dan kun je ook alleen naar de foto kijken en opschrijven wat bij je binnenkomt.



Kijk ook naar de onderstaande rijtjes of er iets tussen staat, wat nu of recentelijk voor jou van toepassing is/was. Noteer deze. Ook hier geldt: neem je eigen persoonlijke gewaarwording als uitgangspunt!

### Lichamelijke veranderingen of issues met:

- spieren
- spanningen
- bloedvaten
- luchtwegen
- hartklachten
- keel
- hormoonspiegels
- spataderen
- gewrichten
- vermoeidheid



## **Stap 5: Laat je geest spreken**

Sluit zo dadelijk weer je ogen en ga nu met je aandacht naar je geest. Onderzoek of er ook hier iets zich aandient. Of misschien is je de laatste tijd al iets opgevallen aan jezelf?

Wie weet helpt dit volgende lijstje je op weg.

### **Veranderingen of issues met:**

- je innerlijke rust
- je spiritualiteit
- je schaduwzijde
- je eigenwaarde
- je depressie



Heel goed! Je hebt nu in beeld gebracht wat de kleur blauw en de steen Apatiet met je doen of al hebben gedaan.





## Stap 6: Betrek het op jezelf

Neem je antwoorden van stap 2 voor je. Verander nu alle zinnen waarin het over iemand anders gaat, in zinnen waarbij het over jezelf gaat. Dus als we dezelfde voorbeelden als eerder nemen, krijgen we:

- *'Mijn nieuwe buurman wijst mij af'* wordt: *'Ik wijs mezelf af'*. Je buurman spiegelt een aspect van je gedrag waarin jij jezelf afwijst.
- *'Mijn moeder heeft altijd giftige opmerkingen'* wordt: *'Ik heb altijd giftige opmerkingen'*. Punt is dat we met ieder oordeel over een ander, eigenlijk over onszelf oordelen. Die ander spiegelt alleen maar dat deel in onszelf. Vooral moeders kunnen het slechtste in ons spiegelen.
- *'Mijn trainer gedraagt zich kil'* wordt: *'Ik gedraag mij kil'*. Dit gedrag valt jou des te meer bij jouw trainer op, omdat je het van jezelf nog niet onder ogen kan (of wil) zien.



## Stap 7: Krijg meer zelfinzicht

Dezelfde opdracht doen we nu ook met de antwoorden bij stap 3. Verander alle zinnen waarin het over een ander gaat, in zinnen waarin het over jezelf gaat. We nemen weer dezelfde voorbeelden als daarstraks. Dus:

- *'Mijn blind date laat mij een blauwtje lopen'* wordt: *'Ik laat mezelf een blauwtje lopen'*. Waarin ontzeg jij jezelf liefde? Jouw blind date spiegelt jou je afwijzing naar jezelf toe.
- *'Mijn concurrent is een zuurpruim, volgens mij is hij er een van de blauwe knoop'* wordt: *'Ik ben een zuurpruim, volgens mij ben ik er een van de blauwe knoop'*. Kennelijk spiegelt jouw concurrent je in je eigen onvermogen om jezelf met warmte, hartelijkheid en begrip te bejegenen.
- *'Ik betaal me blauw aan vaste lasten'* wordt: *'Ik betaal me blauw aan mezelf'*. Je mag je afvragen in hoeverre jij jezelf op waarde schat en goed genoeg vindt om in jezelf te investeren.



## **Stap 8: Leg persoonlijke verbanden aan**

Pak nu je notities van stap 4 erbij. Houd ook je antwoorden van de stappen 5 en 6 paraat. We gaan nu onderzoeken of we verbanden kunnen leggen tussen al jouw eerder gegeven antwoorden.



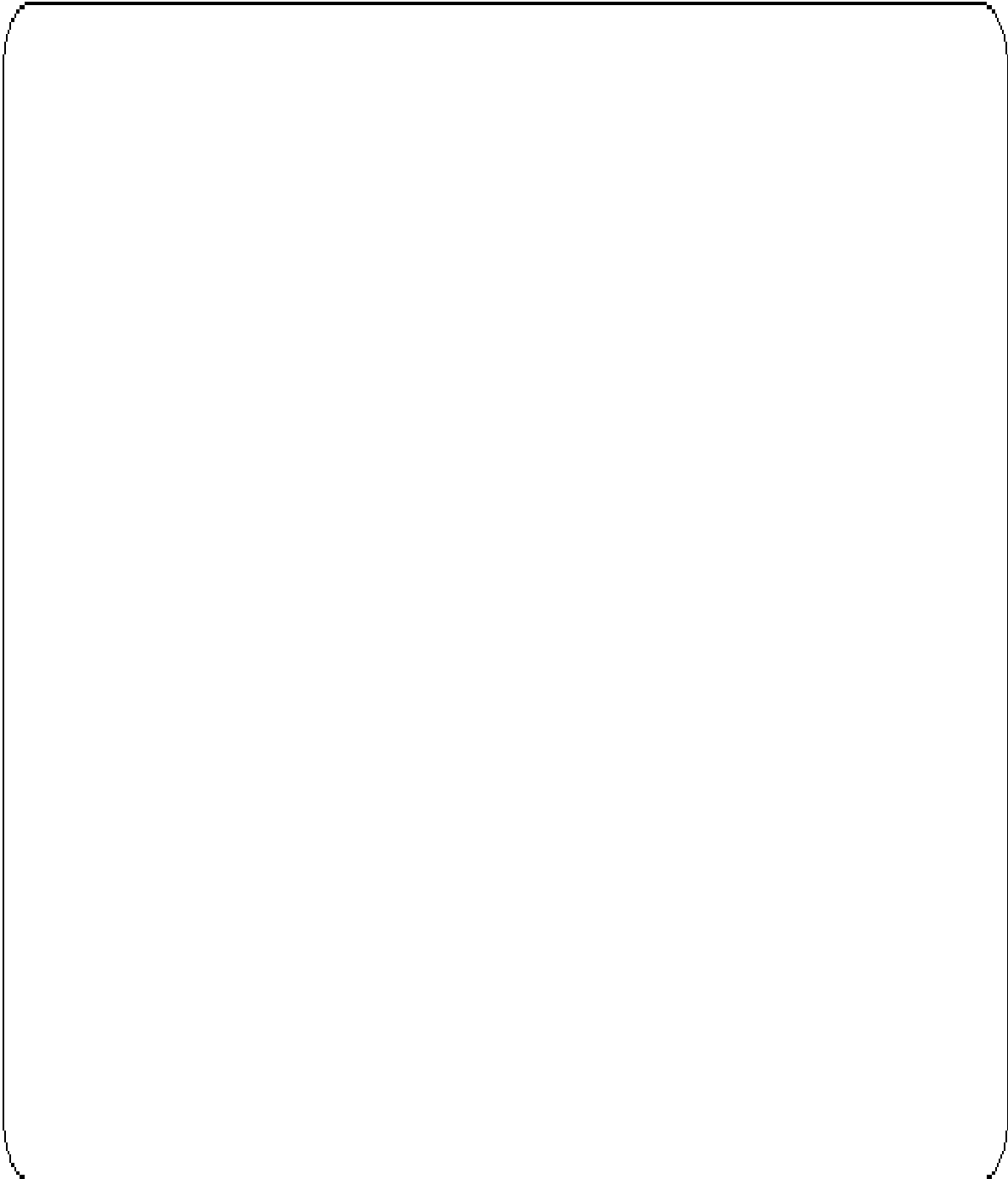
Stel, je hebt bij stap 4 genoteerd dat je last hebt van spanningen en dat je zelfs hartklachten hebt. Onderzoek nu de mogelijkheid of je antwoorden bij stappen 5 en 6 daar aanleiding toe hebben gegeven.

Dus als jij bijvoorbeeld langdurig gestrest bent omdat je veel vaste lasten moet betalen, en de facturen blijven binnenkomen, dan kan dat inderdaad vroeg of laat resulteren in hartklachten.

Ander voorbeeld: je hebt bij stap 4 genoteerd dat je je bewust wordt van je schaduwzijde. Als jij eerder al hebt aangegeven dat je concurrent (en dus jijzelf) zich gedraagt als een zuurpruim, dan is dat zeker een schaduwzijde die je in het licht mag plaatsen. Monsters leven immers alleen in het duister.

Door al je antwoorden bij de diverse stappen op deze manier te combineren, kun je heel wat verbanden leggen tussen je overtuigingen en/of oordelen. Ook wordt het je duidelijk wat het gevolg daarvan is op je lichamelijke en geestelijke welzijn.

Noteer al je inzichten:



## Stap 9: Werk aan vergeving

Voor dit stappenplan is het voldoende om je er bewust van te zijn dat alles en iedereen leerzame spiegels zijn voor jou. Dat al jouw oordelen en meningen over andere mensen en gebeurtenissen buiten je om, feitelijk je innerlijke proces en bewustzijn weerspiegelen. Het gaat altijd over jezelf!

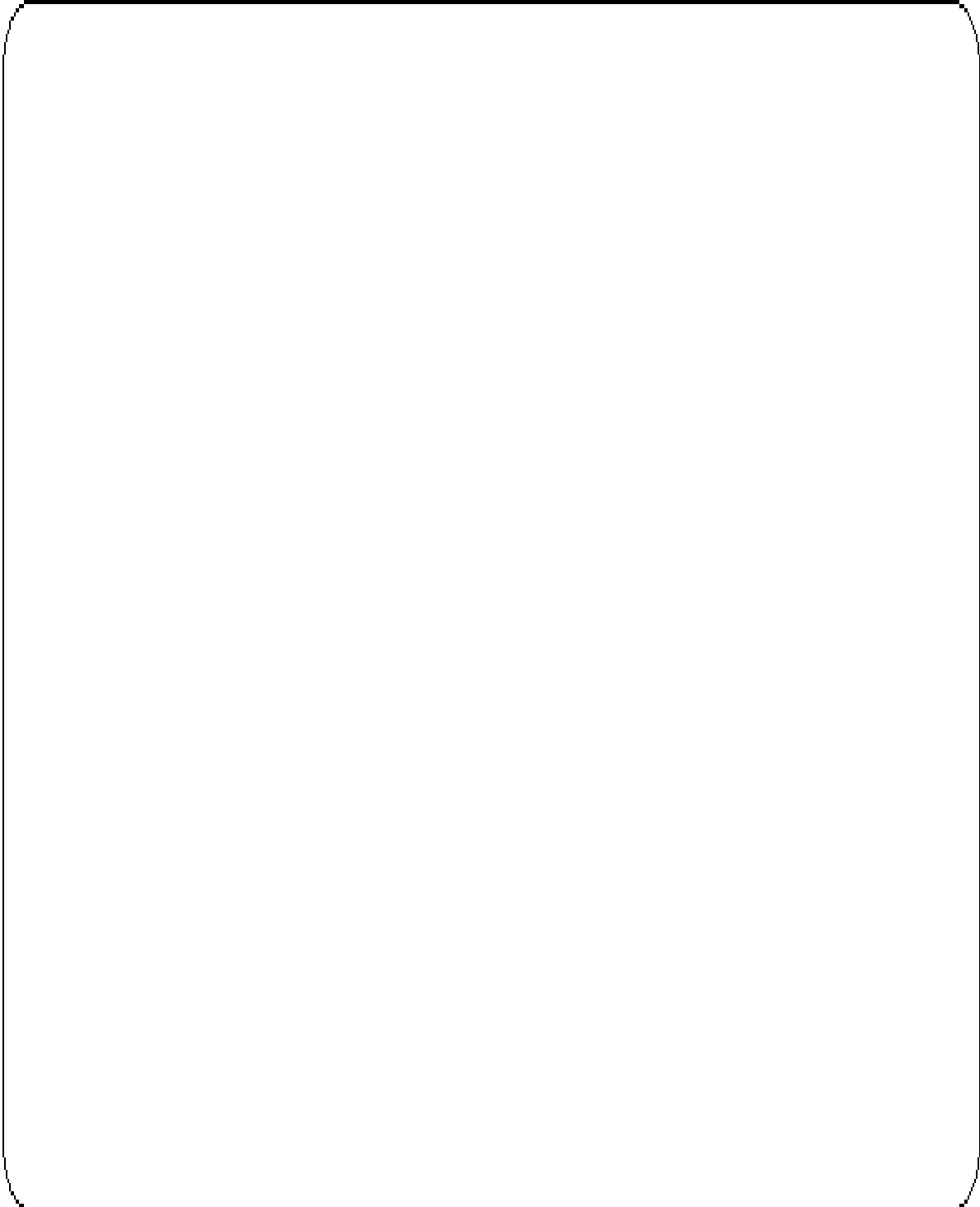


Los van deze workshop raden we je van harte aan om te werken aan je vergevingsproces. Vergeving (wat niets te maken heeft met het goedpraten van het gedrag van een ander) is heel erg krachtig en helend.

Het helpt je jouw leven op een hoger plan te krijgen en met nog meer bewustzijn te genieten van jezelf en anderen. Jij hoeft jezelf nooit meer af te wijzen!

*Voor nu mag je weten dat je geen slachtoffer bent van wie of wat dan ook. Jij bent je eigen levensregisseur. En daarvoor neem jij dan ook geheel je eigen verantwoordelijkheid.*

Neem de foto van de Apatiet nog eens goed in je op. Sluit nu één minuut je ogen. Voel in heel je wezen dat het bovenstaande je waarheid is. Beschrijf wat je nu voelt.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the participant to write their description of feelings.

## **Stap 10: Vul je eigen antwoorden in**

Neem nu je antwoord bij Stap 1 voor je, waarin je één van de volgende zinnen hebt aangevuld met betrekking tot je afwijzingsgedrag:

- *Wanneer ik morgen wakker word, wil ik bevrijd zijn van....*
- *Wanneer ik morgen wakker word, wil ik bereikt hebben dat...*

Sluit je ogen en stel je voor dat de Apatiet foto in je hart zit. Adem diep in en laat de kleuren en de vormen van de foto tot in je diepste wezen doordringen.

Sta open voor wat er zich in jou wilt openbaren. Als je heel goed 'luistert', zal je weten hoe je jouw wensen, zoals verwoord in Stap 1, kunt bereiken. De Apatiet zal het je 'vertellen'.



Open je ogen en schrijf al je ingevingen op. Komt er op dit moment niets bovendrijven, dan is dat helemaal goed. Wellicht krijg je de komende tijd alsnog je

ingevingen (door iets wat je leest, hoort of meemaakt of anders misschien in een droom). Je hoeft alleen maar bereid te zijn jouw specifieke inzichten te ontvangen. Noteer ze en wees dankbaar voor deze richtinggevers in je leven.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing notes. The corners are smoothly rounded.



## **Stap 11: Blijf in contact met de Apatiet foto**

Zodra je weer een blauwtje loopt of deze bij een ander veroorzaakt, kun je alle stappen van deze workshop opnieuw doen.

## **Stap 12: Beweeg mee met het leven**

We raden je aan om regelmatig na te gaan hoe het staat met je neiging tot afwijzing. Alles verandert, ook je persoonlijke groei. Het kan dus zijn, dat je op een dag merkt dat je helemaal geen blauwtjes meer loopt en veroorzaakt.

Je levensgroei gaat verder, je hele leven lang. Ga steeds opnieuw aan de slag met een ander issue dat jou op dat moment triggert.

Succes en een hartegroet!



*Joyce Beckker*

*joyce@joycebeckker.nl*

*www.joycebeckker.nl*