

Het 3-2-1 proces

Het 3-2-1 proces helpt je om je schaduwkanten te onderzoeken. Je schaduwkanten zijn die aspecten van jezelf die je liever niet zou hebben. Eigenschappen waarvan je, bewust of onbewust, vindt dat ze niet horen, niet netjes zijn of gewoon slécht.

Dat soort eigenschappen vinden we over het algemeen erg irritant bij anderen... totdat je je realiseert dat jij ze ook hebt en je ze helemaal accepteert.

We starten met iemand waar je je aan ergert.

Je schrijft op, in de **3e persoon**, wat je van die persoon vindt. Dus: Hij is..., Hij doet....

Hij/zij is...

Dan schrijf je in de 2^e persoon wat je van die persoon vindt. Dus: Ik vind jou.....

Ik vind jou....

Als je bent uitgeschreven schrijf je terug alsof je die ander bent die via jouw pen op jou reageert:

Oh ja, maar jij.....

Deze discussie mag heen en weer gaan totdat je niets meer kunt verzinnen en alles over en weer gezegd is. Vaak gaat hij 2 of 3 keer heen en weer.

Tot slot verplaats je je in de 1^e positie: je haalt alles wat er gezegd is naar je toe alsof het over jou gaat. Dit gaat het beste door het je voor te stellen in je ene hand, die je met de palm naar boven op tafel legt. In die ene hand ligt die irritante eigenschap. In de andere hand dat wat jij ook bent (meestal ongeveer het tegenovergestelde). Je kijkt heen en weer en zegt tegen jezelf: ik ben dit (links) en ook dat (rechts). Merk op wat dit met je doet, je te realiseren dat je dit allebei bent.

En kijk ook eens wat de kwaliteit van de “irritante” eigenschap is... die kwaliteit heb jij dus ook!

Veel plezier hiermee. Bij vragen: heleen.kuiper@adelante-advies.nl