



Oefening uit de SoulCollage

## Mijn collage De inzichtkaart

Wat heb je nodig

- Kaarten, karton 12.7 x 20.4 cm
- Schaar
- Lijm
- Tijdschriften

Eventueel

- Passepartout
- Kaars met een aansteker

Leg al je spullen klaar en leg de spullen die je niet nodig hebt weg. Zorg ervoor dat je genoeg ruimte hebt voor al je materialen en ruimte om je afbeeldingen te verspreiden. Creëer een fijne omgeving waar je rust kan vinden.

Maak tijd en ruimte voor jezelf. Zoek de ontspanning door een fijne houding aan te nemen en enkele malen bewust in en uit te ademen. Als je de rust hebt gevonden steek je de kaars aan. Deze staat voor jou; hoe jij je nu voelt.

Neem de verschillende tijdschriften door. Neem hiervoor de tijd (minstens een uur) Scheur of knip alle afbeeldingen die je leuk vindt, die je om welke reden dan ook lijken aan te spreken, eruit. Vraag je niet af waarom je misschien aangetrokken wordt tot bepaalde afbeeldingen en kijk niet of ze bij elkaar passen. Het is wel handig om grote afbeeldingen te hebben die het frame volledig vullen en daarnaast ook kleinere.

Als je voor je gevoel klaar bent, neem dan even een pauze. Pak iets te drinken en ga daarna pas weer aan de tafel zitten. Verspreid de afbeeldingen om je heen. Verzamel ze in kleinere stapels, sorteer ze op een manier die bij jou past; op kleuren, energieën, thema's of patronen. Mogelijk zie je dat verschillende afbeeldingen om de een of andere reden gewoon samen lijken te gaan. Je hoeft de reden niet te verwoorden of te duiden. Vertrouw het proces, er is geen goed of fout.

Als je verschillende stapels hebt, kies dan de stapel die je het meest intrigeert. Leg de afbeeldingen weer verspreid op tafel en leg de rest uit het zicht. Begin met spelen met de afbeeldingen die je hebt gekozen. Leg ze op elkaar of naast elkaar. Schik ze en herschik ze totdat je een lay-out hebt gevonden die je leuk vindt. Vertrouw op je intuïtie. Gebruik eventueel het passepartout om een beeld te krijgen hoe het eruit zal zien. Als de afbeeldingen "precies goed" zijn gerangschikt op de kaart, en dat is helemaal aan jou, kun je ze op de kaart lijmen.