

**Stap 1.** Stel jezelf een van de volgende vragen en kies een persoon/kaart die volgens jou bij deze vraag past.

- Met welke persoon zou je willen samenwerken?
- Tegen wie heb je (het meest) weerstand?
- Wie is het meest krachtig? Of kwetsbaar?
- Met wie denk je een goed gesprek te kunnen hebben?
- Naar wie word je toe getrokken?
- Met wie zou je op stap willen?
- Van wie zou je het meeste afstand houden?
- Wie zou je (niet) om hulp vragen?
- Wie zou goed in jouw team passen?
- Wie vind je het leukste?
- In wie herken je jezelf?

**Stel jezelf dan ook de vervolgvragen:**

**Stap 2.** Wat doet een aanblik van deze persoon met jou? Komen er gedachten of gevoelens naar boven? Wat vind je van deze persoon?

**Stap 3.** Wat heb je werkelijk gezien? Hoe heb je dat geïnterpreteerd? Wat maakt dat je tot deze keuze bent gekomen?

**Stap 4.** Je zou jezelf ook de volgende vragen kunnen stellen: Klopt het wat ik denk te zien? Is het waar? Weet ik absoluut zeker dat het waar is?

**Stap 5.** Kijk nog een keer. Wat zie je nu?

**Stap 6.** Bespreek jouw antwoorden met iemand anders. Komen jullie ervaringen overeen? Wat zijn de verschillen? Hoe komt dat?

## Oefening: hoe zie je de ander?

### Vorbereiding

De kaarten liggen omgekeerd met de foto's naar de beneden gericht. De deelnemers zijn verdeeld in tweetallen. Elk tweetal kiest een kaart.

### Deel 1: De eerste indruk

- Draai de kaart om en kijk circa twee seconden naar de persoon op de foto. Wat is je eerste indruk? Wat doet een aanblik van deze persoon met jou? Komen er gedachten of gevoelens naar boven? Wat vind je van deze persoon? Schrijf dit op.
- Deel dit met elkaar. Komt jullie eerste indruk overeen?
- Hoe vaak klopt normaal gesproken jouw eerste indruk? Wanneer niet? Bespreek dit met elkaar.
- Deel plenair jullie ervaringen.

### Deel 2: Inschatten van kwaliteiten

- Kijk nog eens naar de foto. Neem deze keer de tijd. Welke kwaliteiten zie je bij deze persoon? Schrijf deze op. Komt dit overeen met wat je partner heeft opgeschreven?

Op de achterkant van elke kaart staan drie kwaliteiten.

Dit zijn eigenschappen die de persoon op de foto zelf heeft uitgekozen. Het zijn kwaliteiten die deze persoon herkent bij zichzelf en die goede vrienden ook herkennen.

- Bekijk de kwaliteiten en daarna weer de foto. Kunnen jullie deze kwaliteiten terugzien op de foto?
- Kijk nog eens naar de foto. Wat zie je nu bij deze persoon? Bespreek dit in tweetallen.

### Deel 3: Ervaringen delen

Alle tweetallen geven plenair terug wat hun is opgevallen of wat ze meenemen uit de oefening.

Kijk voor meer informatie, oefeningen, toepassingsmogelijkheden en verdiepende trainingen op [www.ontdekjezelf.com/spiegelbeelden](http://www.ontdekjezelf.com/spiegelbeelden).

## Boeken van Luc van Esch

### Van intuïtie naar inzicht

Leer readingtechnieken voor direct inzicht in jezelf, de ander en relaties.

ISBN 978 94 6015 169 9

Wil je onbekende mensen beter kunnen inschatten? Wil je meer op je intuïtie vertrouwen? Dit boek legt uit hoe je op een simpele manier toegang tot je intuïtie krijgt. De readingtechnieken die hiervoor worden aangereikt, kun je direct toepassen.



In dit boek leer je hoe je snel inzicht krijgt in mensen die je nog niet kent en sneller en dieper inzicht krijgt in je eigen leven op dit moment. Keuzes maken wordt gemakkelijker.

### Leven vanuit flow en intuïtie

Manifesteren wat NU bij je past

ISBN 978 94 6015 210 8

Wanneer je in flow leeft, gaat het leven moeiteloos. Het is het gevoel dat alles klopt in het moment, waarbij toevalligheden zich als vanzelf aandienen. Alles lijkt gemakkelijk te ontstaan, precies zoals jij wilt.