



## Format voor het SoulCollage® “Ik-ben-degene-die-proces

Ik krijg regelmatig de vraag hoe ik de teksten per kaart bewaar. Mijn antwoord daarop wil ik graag met je delen.

Wanneer ik alles opschrijf (in plaats van het op te nemen op mijn telefoon), begin ik met een format per kaart. Elke kaart krijgt bij mij een eigen A4, die ik in één van de mappen stop, na het proces. Die mappen heb ik per groep ingedeeld, zodat ik later de kaarten ook gemakkelijk weer terug kan vinden.

Ik plaats bovenaan altijd de datum van het lezen van de kaart, dan de naam (die ik later invul na het lezen, vervolgens een beschrijving en dan de groep. De beschrijving geeft aan hoe ik de kaart kan herkennen, bijvoorbeeld een vrouw met een vlinder op haar neus in een bloemenveld. Wanneer ik naar een tekst van een kaart zoek, scan ik heel snel deze korte beschrijvingen en kan ik ze gemakkelijk terugvinden. De groep weet je ook pas na het lezen van de kaart, die vul ik dus na het proces in, net als de naam.

Ik begin het proces met bovenaan “ik ben degene die” te schrijven. Elke zin begint dan met een stippelijntje “...” dat betekent “Ik ben degene die.””

Seena heeft een aantal standaard vragen gemaakt die behulpzaam kunnen zijn bij het leren kennen van de kaart, deze heb ik in het format toegevoegd. Je stelt de vragen altijd aan de kaart, waar jij tijdens het lezen ingestapt bent.

Je kunt bij elke keer dat je de kaart trekt en weer leest steeds de datum invullen op het A4 papier. Het kan interessant zijn hoe vaak kaarten voorbij komen en te onderzoeken waarom en wanneer. Je zou ook iets kunnen noteren over dat moment van lezen, over wat er gebeurt in je leven, hoe je je voelt, etc. Zodat je later misschien verbanden gaat zien.

Wanneer ik verder gaat met het stellen van vragen aan je kaarten, dan bewaar ik die antwoorden op een apart gedeelte in een map. Ik stel meestal een vraag aan meerdere kaarten tegelijk.

Iedereen doet het weer anders, maar nu heb je iets waar je op verder kun borduren. Veel plezier met het maken en lezen van de kaarten!

Hieronder vind je het format dat je kunt uitprinten en gebruiken tijdens het lezen.

Hartegroet,

Lucy Schaaphok

Naam:

Datum:

Beschrijving:

Groep:

Ik ben degene die...

...

Wat kom je .... brengen? (Vul je eigen naam in)

Wat wil je van ...? (Vul je eigen naam in)

Is er ook schaduw op dit moment, maw kom je tot ... in balans of uit balans?

Wat is je naam?

Is er nog iet anders dat je wilt zeggen?