

# HUIS MET 7 KAMERS



## INSPIRATIESPEL

Hoflandzorgt





## Inspiratiespel

De mens is als een huis met zeven kamers.\*

Zeven kamers die staan voor je dagelijks leven. Stel je het zo voor: iedere dag van je leven verblijf je korter of langer in een van deze kamers.

- 1 Kamer van werk en leren
- 2 Kamer van ontspanning
- 3 Kamer van dromen
- 4 Kamer van bezinning
- 5 Kamer van creatief zijn/ spelen
- 6 kamer van (ver)zorgen
- 7 kamer van communiceren

In al deze kamers verblijven we. Gedurende een dag, een week, een jaar, een leven. Met dit spel krijg je inzicht in jezelf. Door de verschillende kamers binnen te gaan en de verschillende vragen te beantwoorden. Spelenderwijs een lichter leven.

*\*De vragen en opdrachten van dit spel zijn ontleend aan het boek Zeven kamers - praktijk voor de ziel. Beatrijs Hofland (2015), uitg. Free Musketeers.*

# Hoflandzorgt



# Speluitleg

## Inhoud

- Speelbord
- Speelkaarten
- dobbelstenen
- pionnen

## Aantal spelers:

1-8

## Vorbereiding

Ieder kiest een pion (kies de kleur op gevoel). Ieder krijgt een set van 7 kaarten.

## Ronde 1:

Kies uit zeven kaarten die je hebt gekregen twee kaarten, door het beantwoorden van deze vragen:

1. in welk van deze kamers verblijf je het meest?
2. in welk van deze kamers kom je minder vaak maar zou je vaker willen verblijven?

Praat hierover met elkaar, door om de beurt te vertellen over je keuzes. [speel je alleen, dan kun je erover denken of het opschrijven].

## Ronde 2: Je gaat met behulp van de dobbelstenen verschillende kamers binnen.

Gooi met beide dobbelstenen. De kleur van de ene dobbelsteen staat voor de kamer die je binnengaat. Pak je pion en zet hem in deze kamer neer.

De tweede dobbelsteen bevat de letter van een opdracht. Lees hieronder wat je kunt doen.

- **I= Inventaris:** hier staan twee voorwerpen die je in je kamer tegen kan komen. Kies er een uit en vertel hierover
- **K=Klein onderhoud:** lees de opdracht en neem je voor hem uit te voeren wanneer dat kan
- **B=Bewaarvraag:** probeer deze vraag te beantwoorden
- **?=Kies uit de drie opdrachten wat je het meest aanspreekt**

## Achtergrond

We betreden niet alle kamers even vaak. Maar soms zou dat wel wenselijk zijn. Om een beetje meer geluk te ervaren. En daar kun je iets voor doen. De kamer moet natuurlijk wel een beetje opgeruimd worden... Alles wat niet van waarde is, mag je wegdoen. En alles wat je wilt houden en vasthouden, verzorg je goed, stof je af en geef je de plaats die het verdient. Zo bevat je kamer een heuse *inventaris*, dat je wil onderhouden (*klein onderhoud*), *bewaren* en ordenen. Dit ordenen doe je aan de hand van vragen, waar je zelf je eigen antwoorden op geeft. Je antwoord is immers al het leven zoals jij dat leidt. We gaan op zoek naar zingeving, de betekenis van al die voorwerpen, feiten, gevoelens en mensen die zich in jouw kamers ophouden.

Welkom in dit huis, dit leven dat van jou is, de plek die je bewoont, de kamers die je binnentreedt. Welkom in jouw bestaan. Welkom thuis.



## Kamer van bezinnen



### Inventaris

- Boeken, stenen, mooie dingen
- Licht, lampjes, kaarsen

#### Klein onderhoud

Hoe ziet jouw ideale inspiratieplek eruit? Wat ligt er, wat kun je er doen, wie komen er?

#### Bewaarvraag

Op welke plek voel jij je thuis?

## Kamer van communiceren



### Inventaris

- Schrijfboekjes
- Inspirerende boeken

#### Klein onderhoud

Verricht elke dag 1 KGD (kleine goede daad): iets wat je bewust met aandacht doet. Geniet van het compliment, de aandacht, de rust.

#### Bewaarvraag

Welke periode in je leven is de moeite van het beschrijven waard?

## Kamer van creativiteit



### Inventaris

- Kast vol hobby materiaal
- Speelgoed

#### Klein onderhoud

Wat biedt creatief bezig zijn jou, voor je lichaam, voor je geest, voor je relaties?

#### Bewaarvraag

Op welke manier maak jij je omgeving een stukje mooier?

## Kamer van ontspanning



### Inventaris

- Luie stoel
- Mooie muziek

#### Klein onderhoud

Zoek een moment van stilte en luister naar de geluiden achter de stilte

#### Bewaarvraag

Met welke geluiden omring jij je graag?

## Kamer van dromen



### Inventaris

- Persoonlijk weerbericht
- Dromenvanger

#### Klein onderhoud

Als Mandela 27 jaar in de gevangenis kon doorbrengen, dan kan ik tenminste:...

#### Bewaarvraag

Wat doet je stralen?

## Kamer van zorgen



### Inventaris

- eerste hulp bij emotiedoos
- zorgenpoppetjes

#### Klein onderhoud

Neem je voor elke dag 3 minuten aandacht aan je ademhaling te geven.

#### Bewaarvraag

Wat heb jij nodig om op adem te komen?

## Kamer van werk en leren



### Inventaris

- Schatkist met talenten
- Posters van je idolen

#### Klein onderhoud

Kies uit: rechtvaardigheid, vrijheid, verantwoordelijkheid. Wat past het meest bij jou?

#### Bewaarvraag

Wie is jouw held?