**Reflectievorm: bestaande song**

Lijkt het jou interessant om jouw gevoel weer te geven in een bestaande song?

**Omschrijving:**

Soms kan jij jezelf uitdrukken doormiddel van een song. Dit zegt dan iets over jou of de “bagage” die jij persoonlijk meeneemt. Aan de hand van een song kun jij laten zien wat voor gevoel of emotie dit bij jou oproept.

**Werkwijze:**

Stap 1). Maak een overzicht van 3 songs die jij regelmatig luistert en voor jou persoonlijk iets betekenen.

Stap 2). Scoor voor jezelf (waarde 1 tot 5) welke song heeft meeste voor je betekent.

Stap 3.) Zoek de bijpassende songtekst op via het internet, of vertaal zelf de songtekst.

Stap 4.) Onderstreep zinnen of woorden die iets over een bepaalde emotie of gevoel zeggen.

Stap 5.) Omschrijf bij elke onderstreepte zin of woord wat voor emotie of gevoel er naar boven komt.

Stap 6.) Verwerk deze informatie in een overzichtelijk WORD-document

Stap 7.) Ga met jouw coach (indien gewenst) hierover in gesprek

**Eisen:**

* Ik-vorm; het gaat over een emotie of gevoel van jou, dus niet van een ander.
* Onderzoek je eigen gedrag: wat was de situatie, hoe voelde jij je en wat deed het met je met dit gevoel of emotie?
* Wat heb je geleerd en wat ben je daardoor anders gaan doen of voelen?

# Voorbeeld:

# Seal - Crazy

In a church, by the face
He talks about the people going under

Only child know

A man decides after seventy years
That what he goes there for, is to unlock the door
While those around him criticize and sleep
And through a fractal on a breaking wall
I see you my friend, and touch your face again
Miracles will happen as we trip

But we're never gonna survive, unless
We get a little crazy
No we're never gonna survive, unless
We are a little crazy

Crazy yellow people walking through my head
One of them's got a gun, to shoot the other one
And yet together they were friends at school
Ohh, get it, get it, get it, get it no no

If all were there when we first took the pill
Then maybe, then maybe, then maybe, then maybe
Miracles will happen as we speak

But we're never gonna survive unless
We get a little crazy
No we're never gonna survive unless
We are a little crazy
No no, never survive, unless we get a little bit

Oh, a little bit
Oh, a little bit

Oh
Oh

Amanda decides to go along after seventeen years

Oh darlin'
In a sky full of people, only some want to fly
Isn't that crazy
In a world full of people, only some want to fly
Isn't that crazy, crazy
In a heaven of people there's only some want to fly
Ain't that crazy
Oh babe, oh darlin'
In a world full of people there's only some want to fly
Isn't that crazy, isn't that crazy, isn't that crazy, isn't that crazy

But were never gonna survive unless, we get a little crazy
No were never gonna to survive unless we are a little
But were never gonna survive unless, we get a little crazy
No were never gonna to survive unless, we are a little, crazy
No no, never survive unless, we get a little bit

And then you see things
The size of which youve never known before

They'll break it

Someday, only child know

Them things
The size of which youve never known before

Someday...
Someway...
Someday...
Someway...
Someday...
Someway...
Someday...

<https://www.youtube.com/watch?v=1A-hqZf7xQs>

**Seal – Crazy**: dit liedje luister ik zelf nooit. Ik heb dit liedje een keer gehoord, wanneer ik nog in Cuijk woonde en bij pap in de auto zat, toen we naar de Mc Donalds reed. Dit moment vergeet ik nooit meer. Het gaf mijn zo’n warm gevoel op zo’n open plek. Dit gevoel krijg ik nooit meer. In deze tijd had ik nog geen verantwoordelijkheid en was ik nog gewoon kind. Wanneer ik dit lied hoor op de radio, denk ik aan dat moment terug, wanneer ik in de auto zat.

Ik heb een paar regels in de lyrics onderstreept.

De volgende onderstreepte zinnen geven aan wat dat over mij zegt:

