[](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiIpp_m_4XUAhWFQBoKHS4UAOEQjRwIBw&url=http://spiritualiteit.blog.nl/onderwerpen/muziek-spiritualiteit/2011/08/09/mindful-zingen&psig=AFQjCNF_mCzZ0AVqZ-hmGLxPDj-vMlhF0Q&ust=1495628315953944)**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:

