Benodigde tijd:

45 minuten, elke keer dat je dit doet

Hoe werkt het?

1. Doe dit met iemand met wie je dichter bij elkaar wilt komen. Het kan iemand zijn die je goed kent of iemand die je net leert kennen. Hoewel deze oefening bekendstaat om het feit dat mensen er verliefd op worden, is het eigenlijk nuttig voor iedereen met wie je je dichtbij wilt voelen, inclusief familieleden, vrienden en kennissen. Voordat je het probeert, moet je ervoor zorgen dat jij en je partner allebei comfortabel zijn met het delen van persoonlijke gedachten en gevoelens met elkaar.
2. Zoek een moment waarop u en uw partner minimaal 45 minuten de tijd hebben en elkaar persoonlijk kunnen ontmoeten.
3. Stel elkaar gedurende 15 minuten om de beurt de vragen in Set I hieronder. Iedereen moet elke vraag beantwoorden, maar in een afwisselende volgorde, zodat elke keer een andere persoon als eerste aan de beurt is.
4. Ga na 15 minuten door naar Set II, zelfs als je de vragen van Set I nog niet hebt afgerond. Besteed dan 15 minuten aan Set II, volgens hetzelfde systeem.
5. Na 15 minuten op Set II, besteed je 15 minuten aan Set III. (Let op: Elke set vragen is ontworpen om meer indringend te zijn dan de vorige. De periodes van 15 minuten zorgen ervoor dat je evenveel tijd besteedt aan elk niveau van zelfonthulling).

Set I

1. Als je uit iedereen op de wereld mag kiezen, wie zou je dan uitnodigen om met jou aan tafel te eten?

2. Zou je beroemd willen zijn? En op welke manier?

3. Voordat je iemand belt, oefen je dan wel eens van tevoren wat je gaat zeggen? Waarom?

4. Wat zou voor jou een ‘perfecte’ dag zijn? Omschrijf deze dag.

5. Wanneer zong je voor het laatst in of voor jezelf? En voor een ander?

6. Als je 90 jaar oud zou kunnen worden en de laatste 60 jaar van je leven de geest of het lichaam van een 30-jarige zou kunnen behouden, wat zou je dan willen?

7. Heb je een voorgevoel over hoe je zult sterven?

8. Noem drie dingen die jij en je partner gemeen lijken te hebben.

9. Voor wat in jouw leven ben je het meest dankbaar? En waarom?

10. Als je iets zou kunnen veranderen aan de manier waarop je bent opgevoed, wat zou dat zijn?

11. Neem vier minuten de tijd en vertel je partner zo gedetailleerd mogelijk je levensverhaal.

12. Als je morgen wakker zou kunnen worden met één bepaalde kwaliteit of vaardigheid, welke zou dat dan zijn?

Set II

1. Als een glazen bol je de waarheid over jezelf, je leven, de toekomst of iets anders kon vertellen, wat zou je dan willen weten?
2. Is er iets waar je al heel lang van droomt? Waarom heb je het nog niet gedaan?
3. Wat is de grootste prestatie in je leven?
4. Wat waardeer je het meest in een vriendschap?
5. Wat is je meest gekoesterde herinnering?
6. Wat is je meest vreselijke herinnering?
7. Als je wist dat je over een jaar plotseling zou sterven, zou je dan iets veranderen aan de manier waarop je nu leeft? Waarom?
8. Wat betekent vriendschap voor jou?
9. Welke rol spelen liefde en genegenheid in je leven?
10. Deel om de beurt iets wat je als een positieve eigenschap van je partner beschouwt. Deel in totaal vijf items.
11. Hoe hecht en warm is je familie? Vind je dat je jeugd gelukkiger was dan die van de meeste andere mensen?
12. Hoe denk je over je relatie met je moeder?

Set III

1. Maak elk drie echte 'wij'-uitspraken. Bijvoorbeeld: 'We zitten allebei in deze kamer en voelen ons...'
2. Maak deze zin af: 'Ik wou dat ik iemand had met wie ik...'
3. Als je een goede vriend van je partner zou worden, vertel dan wat belangrijk voor hem/haar zou zijn om te weten.
4. Vertel je partner wat je leuk aan hem/haar vindt; wees deze keer heel eerlijk en zeg dingen die je misschien niet zou zeggen tegen iemand die je net hebt ontmoet.
5. Deel met je partner een gênant moment in je leven.
6. Wanneer heb je voor het laatst gehuild in het bijzijn van een ander? En alleen?
7. Vertel je partner iets dat je leuk aan hem/haar vindt.
8. Wat is, als er al iets is, te serieus om grapjes over te maken?
9. Als je vanavond zou sterven zonder de mogelijkheid om met iemand te communiceren, waar zou je dan het meeste spijt van hebben dat je het niet aan iemand hebt verteld? Waarom heb je het ze nog niet verteld?
10. Je huis, met daarin al je bezittingen, vat vlam. Nadat je je geliefden en huisdieren hebt gered, heb je tijd om veilig een laatste sprint te trekken om één item te redden. Wat zou dat zijn? Waarom?
11. Van alle mensen in je familie, wiens dood zou je het meest verontrustend vinden? Waarom?
12. Deel een persoonlijk probleem en vraag je partner om advies over hoe hij/zij ermee om zou kunnen gaan. Vraag je partner ook om terug te blikken op hoe jij je lijkt te voelen over het probleem dat je hebt gekozen.