

DE MIRAKELVRAAG

“Stel je voor dat er vannacht terwijl je slaapt een wonder gebeurt. Hierdoor zijn de problemen die je hier aanbrengt, opgelost. Maar je weet het niet, want je slaapt. Waaraan zul je bij het wakker worden merken dat het wonder zich voltrokken heeft?”

“Wat doe je anders?”

“Wat zouden je partner, vrienden, ouders... bij je opmerken?”

“Wat zal ik (therapeut) je anders zien doen?”

“Met welk gevoel word je wakker?”

“Wat word je vanbinnen precies gewaar?”

“Hoe zit je in je lichaam?”

De klemtoon ligt op het realiseren van veranderingen door anders te ervaren en te doen, in plaats van door te begrijpen en inzicht te verwerven. De mirakelvraag richt de aandacht op de toekomst na het probleem: je leert de persoon te zijn die je wilt zijn.