



WELKOM
Zomerspecial 2021
Helend Schrijven

5 juli t/m 6 augustus 2021



DAG 1 - OPEN UP TO YOUR TRUE SELF



De magie van drie

ZELFOBSERVATIE: SLEUTEL 1

- MORNING PAGES
- ZELFONDERZOEKEND SCHRIJVEN

Schrijven is 1 van de sleutels naar zelfbevrijding waarmee je een fundament legt onder jouw persoonlijke groei!



WAAROM IS SCHRIJVEN HELEND?



- Onderzocht en bewezen dat schrijven helend werkt (Dr. James W. Pennebaker, University of Texas)
- Fysieke verbinding gelegd tussen woorden en onbewuste;
- Beter in verbinding met emoties en gedachten;
- Meer stroming in gedachten
- Waardoor meer ruimte, rust en helderheid wordt ervaren.

"Zelfobservatie is het enige wat een mens hoeft te doen, verder hoeft hij zijn gedrag niet aan te passen of te veranderen"



ByAnneliek.



Morning pages



"Essentie van schrijven: het is een manier om de focus van buiten weer naar binnen te richten naar jezelf. "

Precies om die reden:

MORNING PAGES

- dagelijks ritueel
- overzicht en helderheid
- poort naar creativiteit en innerlijk kompas
- verbinden met gevoel
- expressie geven aan innerlijke belevingswereld

Resultaat:

- meer helderheid op wat jij wil, wie je bent en waar je voor staat;
- interactie met anderen kost minder energie;
- er ontstaat ruimte en gevoel bij wat jij wil.

ByAnneliek.

Zelfonderzoekend schrijven



- Gerichte reflectieopdrachten
- Schrijfingen zijn:
 - een concrete vraag;
 - een herinnering;
 - een fysieke gewaarwording;
 - een gedachte;
 - een gevoel.

Note to your future self

In the end heb je de skills opgebouwd om te reflecteren in het moment van schrijven waardoor je tijdens je morning pages steeds sneller zult verbinden met jouw innerlijke gevoelde waarheid, met jouw essentie en innerlijk weten.



ByAnneliek.

DAILY PRACTICE



- MEDITATIE (15-20 MIN)
- 30 MINUTEN MORNING PAGES
- NIET REDIGEREN, NIET TERUGLEZEN, SCHRIJVEN METALLES WAT ER IS, WAT ER KOMT
- SCHRIJVEN MET DE HAND

Voor verdere verdieping voeg je zelfonderzoekend schrijven toe.

ByAnneliek.





Anneliek van der Heijden begeleidt vanuit haar expertise, ervaring en de ontmoeting met anderen. Als leiderschapscoach, schrijver en ervaringsdeskundige op het gebied van trauma geeft zij woorden aan datgene wat voor velen niet in woorden te vangen is. Na jarenlange ervaring op het gebied van leiderschapsontwikkeling, persoonlijke ontwikkeling en trauma leeft zij voor het zichzelf bevrijden van oude conditioneringen om zo weer in verbinding met zichzelf te komen. Zij inspireert, steunt en begeleidt anderen in zichzelf bevrijden om weer regie te ervaren in leven en werk. Meer over Anneliek, kijk op www.byanneliek.nl of volg haar op Instagram @bconnectedbyanneliek of Connect op LinkedIn.