



WELKOM

Dag 3 - Helend Schrijven
Power of words
21 juli 2021

"Willen begrijpen is niet willen of kunnen zijn
bij het niet-weten"

-

ByAnneliek



HELEND SCHRIJVEN©

DE ESSENTIE

ByAnneliek.

Ken jezelf is een van de fundamentele lessen van de mensheid.

Zelfobservatie brengt verandering in datgene wat geobserveerd wordt. Het helpt je in het helder waarnemen vanuit waar je beweegt. Zolang je jezelf niet kent, wordt je geleid door gewoonten waardoor je wegdrijft van je innerlijk kompas.

The basis principes van Helend schrijven

Bestaat uit twee onderdelen:

1. Vrij schrijven - connecten met jezelf en wat is
2. Zelfonderzoekend schrijven

Helend schrijven vraagt:

1. Tijd nemen voor jezelf
2. Eerlijk zijn
3. Zelfverantwoordelijkheid
4. Compassie en een grote glimlach

Helend schrijven is het fundament wat jij weer neerlegt in jezelf!

Helend schrijven is onderdeel van De Magie van Drie wat leidt naar het ervaren van meer vrijheid, innerlijke rust en een leven leiden naar wat goed is voor jou!



CIRKEL VAN ZELFBEVRIJDING©

VAN OVERLEVEN NAAR LEVEN

ByAnneliek.

Ken jezelf is een van de fundamentele lessen van de mensheid.

Zelfobservatie brengt verandering in datgene wat geobserveerd wordt. Het helpt je in het helder waarnemen vanuit waar je beweegt. Zolang je jezelf niet kent, wordt je geleid door gewoonten waardoor je wegdrijft van je innerlijk kompas.

PATRONEN = GEDRAG

Dit is hoe jij reageert op onverwachte situaties, onder druk of wanneer emoties aan de oppervlakte komen.

INNERLIJKE OVERTUIGINGEN

Het waarom van de manieren zoals jij het doet. Hoe je relaties aangaat, keuzes maakt in het leven en naar de wereld kijkt.

HET VERHAAL

Het verhaal wat je vertelt over waar je innerlijke overtuigingen hun oorsprong vinden. De opvoeding, de gebeurtenissen in je leven, de ervaringen, de relaties etc.

BEWUST

Niemandland - De tussentijd

ONBEWUST



Gedachten tijdens het schrijven kunnen zijn:

Doe ik het wel goed?
Welk resultaat moet ik bereiken?
Wat moet ik voelen?
Moet ik het sturen?
Heeft het wel zin?



Stap 1

Schrijf de gedachten op terwijl je schrijft



Stap 2

Onderzoek of je deze gedachten herkent bij jezelf in het dagelijks leven. Hoe kom je deze gedachte bij jezelf vaker tegen?



Stap 3

Op welke manier heeft de gedachte impact op je leven?
Hoe beïnvloedt het je positief of negatief?



Stap 4

Vraagt dit meer zelfonderzoek?



VIJF BASISBEHOEFTEN

(zie werkboek, beluister masterclass 3 Power of words)



Verbinding



Autonomie



Afstemming



Vertrouwen



Liefde





Anneliek van der Heijden begeleidt vanuit haar expertise, ervaring en de ontmoeting met anderen. Als leiderschapscoach, schrijver, loPT-begeleider 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.