



Dag 2 - Helend Schrijven
12 juli 2021

"JE MOET DE VERANTWOORDELIJKHEID
OPEISEN VOOR DE GEBEURTENISSEN
IN JE LEVEN OM JEZELF TOE TE EIGENEN."

-

ANNA WILSON SCHAEF



CIRKEL VAN BEWUSTWORDING ©

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.

BEWUST

ONBEWUST



CIRKEL VAN BEWUSTWORDING©

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.

BEWUST

ONBEWUST



CIRKEL VAN BEWUSTWORDING©

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

ONBEWUST



CIRKEL VAN BEWUSTWORDING®

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

ONBEWUST



CIRKEL VAN BEWUSTWORDING®

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



Vraag 1

Welke zinnen zeg jij tegen jezelf?

MASTERCLASS HELEND SCHRIJVEN © - BYANNELIEK - ANNELIEK VAN DER HEIJDEN

MASTERCLASS HELEND SCHRIJVEN © - BYANNELIEK - ANNELIEK VAN DER HEIJDEN

MASTERCLASS HELEND SCHRIJVEN © - BYANNELIEK - ANNELIEK VAN DER HEIJDEN



Vraag 2

Welk verhaal vertel je daar dan bij?

MASTERCLASS HELEND SCHRIJVEN © - BYANNELIEK - ANNELIEK VAN DER HEIJDEN

MASTERCLASS HELEND SCHRIJVEN © - BYANNELIEK - ANNELIEK VAN DER HEIJDEN

MASTERCLASS HELEND SCHRIJVEN © - BYANNELIEK - ANNELIEK VAN DER HEIJDEN



Vraag 3

Schrijf 1 zin boven aan een nieuwe pagina

Wat laat die zin je zien?

Welke boodschap draagt die in zich?

Verbind je met die zin en schrijf op wat er in je opkomt.



KAART IS ONDERDEEL VAN DE
KAARTENSET 'PERSOONLIJKE ONTWIKKELING'

GEDICHT KOMT UIT DE GEDICHTENBUNDEL 'HET ONTSTAAN'



Ik ben niet het verhaal van mijn verleden

Het verhaal opgeslagen in mijn lichaam
In laagjes om mij heen gewikkeld
Sta ik hier voor je

Ik ben niet het verhaal van mijn verleden
De kleuren, de geuren en woorden
Aangenomen gedachten in mij
Sta ik hier voor je

Ik ben niet het verhaal van mijn verleden
De angsten, de wanhoop en verdriet
Overheersend in mij aanwezig
Sta ik hier voor je

Ik ben klein, onbevangen en nieuwsgierig
Ingewikkeld door mijn verleden
Ben ik aanwezig in mijzelf
Zo sta ik hier

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.