



DAG 1
OPEN UP TO
YOUR TRUE SELF



ZELFONDERZOEKEND SCHRIJVEN

SCHRIJFINGANGEN HELEND SCHRIJVEN - DAG 1

WAT IS VOOR MIJ DE REDEN OM DEEL TE NEMEN?

WAT BELEMMERT MIJ IN MEZELF LATEN ZIEN?

WAAR VERLANG IK NAAR?

WAT NEEM IK WAAR WANNEER IK SCHRIJF?



Schrijven legt een onbewuste verbinding met informatie in jou opgeslagen. Het zoeken in de buitenwereld legt een sluier over wie jij werkelijk bent. Door dagelijks te schrijven maak je verbinding met jouw innerlijke belevingswereld, is er bewust tijd voor jou en wat jou bezig houdt.

Schrijven heeft een meditatief karakter, zorgt voor ontlading en daarmee geef je expressie aan je zelf.

Kies iedere dag een moment waarop je 30 minuten vrij gaat schrijven. Je gaat van alles tegenkomen, aan weerstand, opstand, herinneringen. Wat het je oplevert is ruimte, helderheid, innerlijke rust en overzicht vanuit inzicht in jezelf.

Hoe?

1. maak elke dag 30 minuten tijd voor jezelf (zorg dat je niet gestoord kunt worden en er geen andere afleidingen zijn. De mind is sterk om je weg te houden bij het verbinden met jezelf).
2. Beluister de geleider schrijfmeditatie (les 1 Helend Schrijven)
3. Schrijf 30 minuten (en lees niet terug)



SCHRIJFOPDRACHT

HET ONTDEKKEN VAN JOUW VERHALEN,
DE WOORDEN EN ZINNEN DIE JIJ ZEGT

Een verhaal, een gedicht, een film, een schilderij zijn de ultieme vorm van zelf expressie. In de verhalen die je jezelf vertelt liggen velen boodschappen opgeslagen.

Het vertellen van jouw levensverhaal of het verhaal wat je deelt rondom een ervaring of gebeurtenis is niet wie jij bent. Met die verhalen houden we onszelf staande, voldoen we aan verwachtingen is het niet naar de ander dan is het wel het idee dat we onszelf tegen iets moeten beschermen.

Het onder woorden brengen van wat dat precies is, is vaak lastig wat ons wederom bevestigt in ons verhaal.

Kijk naar een ervaring die nu actueel voor je is. Een ervaring die je op een plek brengt van ongemak, onvermogen of een ander gevoel wat je vreest, niet wil voelen. Wat zie jezelf dan doen? Hoe beweeg je? Wat zeg je? Welk verhaal vertel je tegen de ander? Wat zijn de specifieke woorden of zinnen die je gebruikt in die momenten, daarna of daarvoor al? Wat is het verhaal wat jij jezelf vertelt?



GEDICHT

UIT BUNDEL 'HET ONTSTAAN'

Ingewikkeld

Overweldigd door mijn angsten
Je ziet het niet, toch?

Hersenspingsels zijn dagelijkse kost
Je denkt vast doe normaal

Gedachten nemen de leiding
Je snapt het niet, he?

Gevangenschap is er niets bij
Je vindt dat ik overdrijf

Laat ik het zien, nee doe maar niet
Je wilt het vast niet weten

In mijn lijf ben ik liever niet
Je kunt je het niet voorstellen?

Ik kan echt niet meer
Je vindt dat ik me aanstel, toch?

Ik ben ingewikkeld en complex
Ik zit opgesloten en gevangen
voor jou, de ander en mezelf.





DAG 2
TELL YOUR STORY
IT'S NEEDED