

loslaten

Uitreiken naar wat voor je ligt, wordt makkelijker als je loslaat wat achter je ligt.

IngSpire.nl

Niets is zo vertrouwd als in de comfortzone van je hoofd te blijven. Dit gebied ken je namelijk door en door. Ook al heb je regelmatig en misschien zelfs vaak last van alle gedachten die constant door je hoofd schieten, die voor onrust zorgen, die onnodig veel ruimte innemen, die je uit je concentratie halen, die voor een verminderde nachtrust zorgen, die je aan het twijfelen brengen, die weerstand of frustratie in stand houden... Hoe raar het ook klinkt: voor jou voelt het veilig en vertrouwd.

En waarom zou je dan anders willen?

Precies! Omdat je er namelijk last van hebt en niet zo'n beetje ook: je bent uit balans geraakt! Heel fijn dat je de laatste tijd al veel kleine en/of grote stappen gezet hebt op weg naar herstel om weer in balans en dichterbij jezelf te komen.

Afgelopen tijd kwam het thema *loslaten* duidelijk bij jou naar voren en daarom heb ik voor jou de onderstaande schrijfofdracht die op een dieper niveau tot de kern komt. Je gaat intuïtief een dialoog schrijven met datgene wat je los wilt laten / waar je afscheid van wilt nemen.

DIALOOG

schrijfofdracht

20 minuten (stel een timer in zodra je begint)

Intro:

* Voordat je begint met schrijven is het fijn dat je een aantal feiten noteert over je gesprekspartner (= datgene wat je los wilt laten). Hoe ziet hij/zij eruit? Schrijf enkele trefwoorden op.

* De volgende stap is dat je voor jezelf een paar regels opschrijft over je gedachten en gevoelens rondom je gesprekspartner.

* Schrijf de reden op waarom je deze dialoog aangaat. (Is er bijv. een vraag die je graag wilt stellen of wil je een ervaring delen?)

* Schrijf je doel bovenaan de pagina als je begint met schrijven. Schrijf met twee kleuren pen: voor elke partij een andere kleur.

* Begroet elkaar eerst en vertel waarom je de ander hebt uitgenodigd tot dit gesprek. Ga niet in je hoofd zitten maar luister naar datgene wat je als eerste 'hoort' en blijf daarbij. Vertrouw op je intuïtie.



loslaten

Uitreiken naar wat voor je ligt, wordt makkelijker als je loslaat wat achter je ligt.

IngSpire.nl

* Komt er iets wat je niet begrijpt, stel dan de vraag: "Ik begrijp het niet goed. Kun je me er iets meer over vertellen?"

* Voelt deze vorm niet zo prettig, twijfel je erover, spreek dit uit naar de ander: "Ik twijfel of ik het zo wel goed doe. Ik wil graag met je in gesprek maar het voelt zo onwennig op deze manier." Vaak is dit al voldoende om gewoon door te gaan.

* Neem aan het einde van het gesprek ook echt afscheid van je gesprekspartner.

Voordat je daadwerkelijk begint met het schrijven van de dialoog, sluit je even je ogen. Voel hoe je zit. Zet je voeten naast elkaar plat op de grond. Doe eventueel je schoenen uit om de grond beter onder je voeten te voelen. Adem een paar keer bewust diep in door je neus en uit door je mond. Breng nu heel rustig je handen naar je hart. Leg ze daar zachtjes neer en voel het kloppen van je hart onder je handen. Adem nu via je hart in en uit. Doe dit een paar keer. Voel de energie door je hart stromen. Vraag je hart om liefde en compassie bij het schrijven van de dialoog. Adem nog een paar keer diep in door je neus en uit door je mond. Open je ogen en begin met schrijven.

Veel schrijfplezier!

JE HOOFD BEDENKT

JE HART VOELT

JE INTUÏTIE WEET

