

## 3 vragen om even terug te keren naar jezelf



## Een kennismaking met schrijven in Mindful Analysis



## 3 vragen speciaal voor jou!

“Ook al worden we nog zo oud, we voelen ons vanbinnen nog precies dezelfde die we waren toen we jong waren. Dit ene, dat niet verandert maar steeds hetzelfde blijft en niet mee veroudert, is de kern van ons wezen, die buiten de tijd ligt”.

*Arthur Schopenhauer*



metmerel



## Voorwoord

**Ik ben Merel Dubelaar, online coach voor Nederlandse Expat partners.**

**Bij mijn coaching maak ik gebruik van de Mindful Analysis methode, waarbij het niet uitmaakt waar ter wereld je je bevindt, zolang je maar beschikt over een computer met internetverbinding en wat tijd en ruimte voor jezelf.**

**Hierboven staat een uitspraak van Arthur Schopenhauer die zegt dat jouw innerlijke kern nooit verandert, hoe oud je ook wordt. Soms denderen we maar door in de waan van de dag, waardoor we steeds verder weg komen te staan van onszelf. Van de dromen en de verlangens die we ooit hadden. Ik hoop dat je door de drie vragen hieronder even uit die waan van de dag kunt stappen om weer te voelen hoe het ook alweer is om terug te keren naar wie jij echt bent.**



metmerel

## Inleiding

Soms kun je het gevoel hebben dat het leven je steeds meer overkomt in plaats van dat je zelf aan het roer staat. En dat kan knap lastig zijn. En ook al heb je in het verleden bepaalde keuzes gemaakt, dat hoeft niet te betekenen dat je nu niet weer opnieuw keuzes kunt maken. Maar omdat jij zelf midden in je eigen leven staat is dat vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Hieronder heb ik een drietal vragen voor je opgesteld zodat je eens kunt kijken wat het met je doet als je erover schrijft. Schrijf het letterlijk eens van je af en lees het een dag later nog eens. En probeer daarbij dan ook eens wat liever naar jezelf te kijken.





metmerel

## 3 vragen om even terug te keren naar jezelf

**Zorg ervoor dat je voor de vragen even een rustige plek opzoekt. Een plek waar je je fijn voelt, waar je alleen bent en alle rust en tijd hebt.**

**Is dit niet het geval en wordt je momenteel afgeleid door anderen? Geef helemaal niets, maar ga dan nu even iets anders doen en kies een ander moment wanneer het wel uitkomt.**

**Open een nieuw leeg Word document en beantwoord de volgende vragen. Denk er niet te lang over na en schrijf op wat er het eerste in je opkomt. Het maakt niet uit of je spellingsfouten of kromme zinnen maakt, het gaat erom dat je schrijft over datgene dat je nu bezighoudt.**

### 1. Wat wilde je vroeger als kind worden en waarom?

Heb je de vraag volledig beantwoord?

En was dit het enige wat je wilde worden of waren er nog meer dingen die je vroeger riep? Probeer zoveel mogelijk op te schrijven wat je je kunt herinneren.

### 2. Wat vind je het leukste dat je ooit hebt gedaan en waarom?

Gingen daarvan je ogen stralen, kreeg je bakken vol energie en was je niet te stuiten? En doe je dit nog wel eens?

### 3. Leef jij je normen en waarden en in hoeverre zou jij deze in het dagelijks leven meer kunnen toepassen?

Heb je bijvoorbeeld een visie over een bepaald onderwerp waar je heel sterk in gelooft? Of ligt je hart ergens op een bepaald gebied?



metmerel

## Samenvatting

Natuurlijk zijn dit slechts standaard opwarmvragen om je te laten voelen wat schrijven over jezelf met je doet. Door je gevoel op te schrijven zet je je brein aan het werk en kom je in een bepaald denkproces terecht.

Hoe zou het voor je zijn als je werkelijk gaat schrijven over datgene wat je nu bezighoudt? Waarbij je elke keer nadat je geschreven hebt, weer nieuwe vragen terugkrijgt. Vragen die je helpen nog verder de diepte in te gaan of juist om je gedachten de vrije loop te laten.

Ben je nieuwsgierig of dit misschien ook iets voor jou is? Vraag dan een gratis Skype sessie aan via [www.metmerel.nl/gratis-skype-sessie](http://www.metmerel.nl/gratis-skype-sessie)