

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, Mindful Analyst / online coach

Bij mijn coaching maak ik gebruik van de Mindful Analysis methode, waarbij je al schrijvend door de 4 boeddhistische edele waarheden geleid wordt om erachter te komen wat jou te doen staat.

Hierboven staat een uitspraak van Arthur Schopenhauer die zegt dat jouw innerlijke kern nooit verandert, hoe oud je ook wordt. Je leeft je leven en maakt bepaalde keuzes op basis van de mogelijkheden die je daarbij hebt. Welke keuzes je ook maakt, uiteindelijk leidt alles weer terug naar jouw kern, naar jouw interesses en verlangens.



metmerel

Inleiding

Soms denderen we maar door in de waan van de dag, waardoor we steeds verder weg komen te staan van onze kern. Soms houdt je vast aan iets wat er eigenlijk niet meer is. Situaties veranderen, terwijl je soms nog voortleeft op basis van oude patronen. Terwijl je ook kunt kijken naar nieuwe mogelijkheden, waardoor je weer nieuwe keuzes kunt maken.

Aangezien jij zelf midden in je eigen leven staat is dat vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan. Je zit er middenin en je bent je niet altijd bewust van je eigen patronen en overtuigingen.

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 over jouw eigen verhaal?

Mindful Analysis is ruim tien jaar geleden ontwikkeld door Mirjam Windrich op basis van boeddhistische, taal-filosofische en psychologische principes. Zij ontdekte als therapeute dat je met schrijven via e-mail veel sneller resultaat kunt boeken dan met elke week een gesprek van een uur, waarmee je veel tijd kwijt bent en elke week weer opnieuw het gesprek moet opbouwen.

Met schrijven via e-mail heb je dit niet. Het ‘gesprek’ stopt niet en loopt continu door. Door gemiddeld twee uur per dag te schrijven, breng je onbewust een denkproces op gang, zodat je in een korte tijd heel grote stappen kunt zetten. Als Mindful Analyst stuur ik dit proces met gerichte vragen die heel natuurlijk aanvoelen.

De term ‘mindful’ is gekozen vanwege de hoge mate van concentratie en de meditatieve aspecten tijdens het schrijven. Natuurlijk is er ook de verwijzing naar mindfulness, wat simpelweg een aandachtsmeditatie is waarbij je je oordeelloos concentreert op wat er is. ‘Analysis’ verwijst onder andere naar de analyserende functie van het schrijven zelf.

Het is doodnormaal om regelmatig naar de kapper en de tandarts te gaan, maar een mentale check-up is op de een of andere manier niet de gewoonte. Terwijl een gezond lichaam begint bij een gezonde geest. En met de Mindful Analysis methode kun je dit op een laagdrempelige manier onderzoeken.

Het verschilt per persoon of je voldoende hebt aan vijf dagen schrijven. De een heeft meer tijd nodig dan de ander. Het kan zijn dat je na deze 5 intensieve dagen behoefte hebt aan een vervolg traject na 3 of 5 maanden, maar dat hoeft niet.

Ben je nieuwsgierig of schrijven in Mindful Analysis misschien ook iets voor jou is? Neem dan contact met mij op via <http://metmerel.nl/contact-metmerel/> of stuur een mailtje naar schrijf@metmerel.nl

Je hoeft het namelijk niet allemaal alleen te doen.....

www.metmerel.nl