



3 vragen om even terug te keren naar jezelf



I write
because I don't know what I think
until I read what I say

—
Flannery O'Connor

“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

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.

Waan van de dag.....

Soms denderen we maar door in de waan van de dag, waardoor we steeds meer het contact verliezen met onze innerlijke drijfveren. Soms houd 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. Daarom kun je daar soms wel een beetje hulp bij gebruiken.

Hieronder heb ik een drietal vragen voor je opgesteld zodat je eens kunt kijken wat er bovenkomt als je begint met schrijven.



www.metmerel.nl



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 helemal niets, maar ga dan nu even iets anders doen en kies een ander moment wanneer het wel uitkomt.

Open een nieuw leeg Word document of pak je favoriete notebook erbij 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?

Zet de timer op 7 minuten en schrijf door totdat de tijd om is...

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?

Zet de timer op 7 minuten en schrijf door totdat de tijd om...schrijf ook op wat je hierbij voelde en wat je precies deed en wat het over jou zegt dat je dat zo leuk vond om te doen.

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

3. Wat zijn jouw waarden en in hoeverre zou jij deze in het dagelijks leven meer kunnen toepassen?

Zet de timer wederom op 7 minuten en schrijf door totdat de tijd om is...

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

Voel je wat schrijven over jezelf met je doet?

Verhalen spelen een sleutelrol in de psychologie van mensen. Vertellen en schrijven sturen onze identiteit en dragen daarom bij aan een gezonde geest. En dat niet alleen: ook lichamelijke gezondheid schijnt te beïnvloeden te zijn met schrijven. Van vrouwen met chronische bekkenklachten die aan een schrijfprogramma meededen had een deel daarna minder last van de pijn*.

Taal heeft een neutraliserend effect op emoties. Woorden helpen om stress bij het herbeleven van gebeurtenissen te verminderen. Wie zijn gevoelens in woorden vat is zijn emoties beter de baas.

Kinderen die open met hun ouders over zichzelf kunnen vertellen ontwikkelen een gedetailleerder verhaal over zichzelf dan kinderen die dat niet kunnen. En praten over jezelf heeft ook voor volwassenen invloed op de ontwikkeling van de eigen identiteit.

Het is gezond om een helder verhaal over jezelf te vormen en te leven volgens de waarden en normen die voor jou belangrijk zijn. Door bewust op zoek te gaan naar de bron van eventuele stress en gepieker en daar gericht aandacht aan te besteden kan stress effectief verminderd worden.

Voel je vrij om met me te delen hoe je het schrijven over jezelf hebt ervaren via merel@metmerel.nl of voor andere vragen / opmerkingen.

**Met warme groet,
Merel**

**bron: De waarde van schrijven, effecten van creatief schrijven op gezondheid en welzijn, Mark Mieras, Utrecht 2010*