

WEEK 1

---

## Dag 1

---

*Sommige dingen  
blijven langer hangen  
dan je zou willen.*

*Gesprekken.*

*Gedachten.*

*Momenten.*

*Soms merk je pas  
hoe vol je hoofd is  
als het eindelijk stil wordt.*

---

*Deze paginas zijn van jou.  
Schrijf wat je wilt. Zoveel of zo weinig als je wilt.  
Er is hier geen goed of fout.*

---

## Dag 1 — Alles eruit

Je hoofd is geen goede bewaarplaats.

Dat klinkt misschien grappig. Maar het is wel zo.

Je hoofd bewaart alles. De grote dingen en de kleine. Dat gesprek van vorige week dat je maar niet loslaat. Die opmerking die eigenlijk niet zo veel voorstelde maar die je toch nog steeds hoort. De situatie die s avonds weer opduikt als het eindelijk stil is.

Het zit er allemaal in. Door elkaar. Zonder volgorde. En dat kost energie. Het is er gewoon. Op de achtergrond. Als een tabblad dat openblijft.

Maar schrijven over je gedachten en gevoelens helpt echt. Niet omdat je daarna ineens alles begrijpt. Maar omdat je hoofd iets loslaat zodra het op papier staat.

Vandaag doen we een ding: alles eruit. Geen structuur. Geen mooie zinnen. Gewoon alles wat er op dit moment in je hoofd zit. Op papier.

---

## Opdracht 1 — De braindump

Zet een timer op 10 minuten en schrijf alles op wat er door je hoofd gaat. Stort het er gewoon uit. Alles mag. Ook de dingen die klein of onlogisch lijken. Juist die.

*Hieronder vind je twee paginas voor je braindump. Eentje met lijntjes, eentje blanco. Gebruik wat bij jou past. Of allebei.*

---

# Braindump

A series of horizontal dashed lines for writing.

# Braindump

---

Opdracht 2 — Wat valt je op?

Neem even de tijd om terug te lezen wat je hebt opgeschreven. Niet om het te analyseren.  
Gewoon om te zien wat er staat.

*Wat valt je op als je het teruglas?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Was er iets bij wat je verraste?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Opdracht 3 — Wat houdt je het meest bezig?

In alles wat je hebt opgeschreven, is er waarschijnlijk een ding dat er bovenuit springt.  
Schrijf het op zoals het in je hoofd klinkt.

*Hoe lang loop je hier al mee?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Heb je er al met iemand over gepraat? Hielp dat? Zo nee, wat hield je tegen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Opdracht 4 — Wat denk je maar zeg je niet hardop?**

Er zijn dingen die je denkt maar niet zegt. Maar hier op papier mag het er gewoon zijn.

*Bijvoorbeeld: dat je het eigenlijk niet meer trekt. Of dat je ergens al lang mee zit maar het nooit hardop durft te zeggen.*

*Wat denk je maar zeg je niet hardop?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wat zou je willen dat iemand eens echt aan je vroeg?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Opdracht 5 — Hoe zit het in je lijf?

Gedachten zitten niet alleen in je hoofd. Je lijf weet vaak al wat je hoofd nog probeert te begrijpen.

*Bijvoorbeeld: een knoop in je maag. Of dat je schouders omhoog kruipen.*

*Waar voel je dit in je lichaam als je eraan denkt?*

---

---

---

---

---

*Wat doet je lijf als je hoofd vol zit?*

---

---

---

---

---

---

Opdracht 6 — Wat zou je morgen anders willen?

Niet als grote belofte. Gewoon een klein ding dat je morgen anders zou doen of zeggen.

*Wat zou je morgen anders willen?*

---

---

---

---

---

---

Reflectievraag

---

*Stond er iets in dat je  
niet had verwacht?*

---

*Tot de volgende mail. ♥*

---