

WEEK 4

---

## Dag 12

---

*Schrijven helpt  
niet omdat je daarna  
alles begrijpt.*

*Maar omdat gedachten op papier  
ophouden met rondgaan.*

*Omdat woorden  
die een plek hebben gekregen  
niet langer hoeven te blijven hangen.*

---

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

---

## Dag 12 — Dit is de laatste dag

Dit is hem. De laatste dag.

Vier weken geleden begon je hier. Met iets wat bleef hangen. Met een hoofd dat te vol was.

En je bent gebleven. Misschien heb je niet alles ingevuld. Misschien heb je een dag overgeslagen. Dat is allemaal goed. Want je bent hier. En dat telt.

Ik hoop dat er ergens in deze vier weken iets is geweest wat hielp. Een vraag die raak was. Een moment van stilte in een hoofd dat normaal gesproken maar doorgaat.

Ik heb deze cursus gemaakt omdat ik weet hoe het voelt als je hoofd te vol is. En wat ik daarin heb geleerd: het wordt rustiger. Stap voor stap.

Blijf schrijven. Op jouw manier. In jouw tempo. Je weet nu hoe het werkt.

---

## Opdracht 1 — Terugblik op vier weken

Neem even de tijd om terug te kijken. Niet om alles te beoordelen. Maar om te zien wat er is veranderd.

*Wat heeft je het meest geraakt in deze vier weken?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wat heb je over jezelf geleerd dat je eerder niet zo had gezien?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Opdracht 2 — Wat neem je mee?

Uit alles wat je hebt geschreven, gelezen en gevoeld. Wat neem je mee?

*Wat wil je onthouden?*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wat is er veranderd in hoe je naar jezelf kijkt?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Opdracht 3 — Een brief aan jezelf

Schrijf een korte brief aan jezelf. Niet als grote conclusie. Maar als iets wat je over een tijdje wilt terugzien.

*Lieve ik,*

A large rectangular area with a light beige background and a thin brown border, containing horizontal dashed lines for writing.

---

En nu?

De cursus is klaar. Maar schrijven hoeft hier niet te stoppen.

Je hebt de afgelopen vier weken ervaren wat schrijven met je kan doen. Hoe het helpt om gedachten een plek te geven. Hoe het rustiger wordt als je opschrijft wat er rondgaat.

Dat kun je blijven doen. Op jouw manier. In jouw tempo.

Pak een leeg schrift of journal en schrijf elke dag of elke week even op wat er in je hoofd zit. Soms is een zin genoeg.

Je kunt ook terugkijken in deze paginas. Lees eens terug wat je vier weken geleden schreef. Je zult zien dat er meer is veranderd dan je denkt.

En als je hoofd weer vol wordt, pak je pen. Je weet nu hoe het werkt.

---

## 10 extra schrijfprompts

*Voor als je hoofd weer vol zit. Gebruik ze wanneer je wilt.*

- 1 *Wat gaat er op dit moment door mijn hoofd, als ik eerlijk ben?*
- 2 *Waar ben ik de laatste tijd veel mee bezig zonder dat ik er echt bij stilsta?*
- 3 *Wat zou ik willen zeggen als ik wist dat niemand het zou lezen?*
- 4 *Wat voel ik in mijn lijf op dit moment en waar komt dat vandaan?*
- 5 *Wat deed ik vandaag voor een ander dat ik nooit voor mezelf zou doen?*
- 6 *Welke gedachte komt steeds terug de laatste tijd en wat probeert die me te vertellen?*
- 7 *Wat mag ik mezelf meer gunnen?*
- 8 *Waar zeg ik ja op terwijl ik eigenlijk nee bedoel?*
- 9 *Wat wil ik loslaten en wat houdt me tegen?*
- 10 *Als ik over een jaar terugkijk op nu, wat hoop ik dan dat ik had gedaan?*

*Pak je pen als je hoofd vol zit. ♥*

---

# Schrijfruimte

A large area of horizontal dashed lines for writing, consisting of 25 rows of evenly spaced, light gray dashed lines extending across the width of the page.

# Schrijfruimte

A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in a regular grid pattern across the page.

*Je hebt het gedaan.  
Vier weken. Twaalf dagen.  
Veel schrijven.*

*Ik hoop dat het je hoofd  
een beetje rustiger heeft gemaakt.*

---

*Blijf schrijven.  
Blijf bij jezelf.  
Je weet nu hoe het werkt.*

---

*Liefs, Natasja ♥*