

WEEK 2

Dag 6

*Wat niet wordt gezegd
verdwijnt niet.*

Het zakt weg.

Het nestelt zich.

*Tot het ergens opduikt
op een moment
dat je het niet verwacht.*

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

Dag 6 — Wat je niet uitspreekt

Er zijn dingen die je niet zegt. Niet omdat ze er niet zijn. Maar omdat het moment er niet was. Of omdat je de reactie niet aan wilde gaan. Of omdat je niet wist hoe.

En dus zeg je het niet. Je slikt het in. Je kiest voor de rust. Of voor de ander. Of je denkt: het heeft toch geen zin.

Maar wat onuitgesproken blijft gaat niet weg. Het zakt weg. Het nestelt zich. In hoe je reageert. In wat je uitstraalt. In de vermoeidheid die je soms voelt zonder goed te weten waarom.

Soms zijn het kleine dingen. Een opmerking die je had willen maken maar niet deed. Iets wat je voelde maar voor je hield. En soms zijn het grote dingen. Dingen die er al jaren liggen.

Vandaag schrijf je op wat er nog ligt. Niet om het meteen op te lossen. Maar omdat woorden die op papier staan niet langer alleen in je hoofd hoeven te blijven.

Opdracht 1 — Wat zeg je niet terwijl je het wel voelt?

Er zijn dingen die je voelt maar niet zegt. Wat zijn die dingen?

Bijvoorbeeld: dat je het niet meer trekt. Dat je iets mist. Dat je ergens boos over bent maar het inslikt.

Wat zeg je niet terwijl je het wel voelt?

Opdracht 2 — Tegen wie zeg je het niet?

Er is waarschijnlijk een persoon of situatie waarbij je dingen inslikt.

Tegen wie zeg je dit niet?

Waarom niet?

Opdracht 3 — Wat ben je bang dat er gebeurt als je het zegt?

Er is een reden waarom je het niet zegt. Wat is die reden?

Wat ben je bang dat er gebeurt als je het zegt?

Is die angst reeel?

Opdracht 4 — Wat kost het je om het niet te zeggen?

Woorden inslikken kost ook iets.

Wat kost het je om het niet te zeggen?

Wat neem je mee als je het voor je houdt?

Opdracht 5 — Wat zou je willen zeggen als je wist dat alles goed zou komen?

Als je geen gevolgen hoefde te vrezen. Wat zou je dan zeggen?

Wat zou je zeggen als je wist dat alles goed zou komen?

Wat ik voel vs wat ik zeg

*Soms zit er een kloof tussen wat je voelt en wat je zegt.
Schrijf in elk kolom wat voor jou geldt.*

Wat ik voel maar niet zeg

Wat ik wel zeg of doe

Wat zou er veranderen als je vaker zei wat je echt voelt?

Woorden die op papier staan hoeven niet langer in je hoofd te blijven.

Reflectievraag

Wat mocht er eindelijk uit?

Tot de volgende mail. ♥