

WEEK 1

Dag 2

*Niet elke gedachte
vraagt evenveel ruimte.*

*Maar sommige
komen steeds terug.*

Totdat je ze ziet.

Totdat je ze opschrijft.

Totdat je ze een plek geeft.

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

Dag 2 — Welke gedachte komt steeds terug

Er is waarschijnlijk een gedachte die steeds terugkomt.

Niet omdat je het wilt. Maar omdat er iets in zit wat nog niet klaar is. Iets wat aandacht vraagt. Iets wat op een plek wil worden gezet.

Misschien weet je precies welke het is. Misschien voel je hem meer dan dat je hem kunt benoemen. Dat is ook goed. Je hoeft hem niet perfect onder woorden te brengen. Je schrijft hem op zoals hij klinkt in je hoofd.

Gisteren heb je alles eruit gegoooid. Vandaag zoom je in. Op dat ene wat er steeds is. Dat ene wat terugkomt als het stil is. Dat ene wat je eigenlijk al weet maar nog niet goed hebt bekeken.

Want een gedachte die je ziet heeft minder macht over je dan een gedachte die maar blijft rondgaan in het donker.

Opdracht 1 — Welke gedachte komt steeds terug?

Schrijf de gedachte op die het vaakst terugkomt. Zoals hij klinkt in je hoofd. Niet mooier dan hij is.

Welke gedachte komt steeds terug?

Hoe lang al?

Opdracht 2 — Wanneer komt hij terug?

Gedachten komen niet zomaar. Ze worden vaak getriggerd door iets.

Bijvoorbeeld: als het stil is. Of als je aan een bepaald persoon denkt.

Wanneer komt deze gedachte terug?

In welke situaties duikt hij het vaakst op?

Opdracht 3 — Wat zegt deze gedachte over jou?

Elke gedachte die steeds terugkomt zegt iets. Over wat je nodig hebt. Over wat je mist.

Wat probeert deze gedachte je te vertellen?

Wat heb je nodig wat je nu niet krijgt?

Opdracht 4 — Wat zou er anders zijn als deze gedachte er niet meer was?

Stel je voor dat deze gedachte stopt met terugkomen. Wat zou er dan anders zijn?

Wat zou er anders zijn?

Hoe zou dat voelen?

Opdracht 5 — Heb je er al iets mee gedaan?

Soms weet je al lang wat je met een gedachte moet. Maar lukt het nog niet.

Heb je er al iets mee gedaan?

Wat houdt je tegen?

Opdracht 6 — Wat is een kleine stap?

Geen grote oplossing. Gewoon een kleine stap die je dichterbij rust brengt.

Wat is een kleine stap die je kunt zetten?

De piekercirkel

Schrijf de gedachte in het midden. Schrijf eromheen wat hij met je doet.



Wat doet deze gedachte met je gevoel?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat wil je eigenlijk?

.....

.....

.....

.....

.....

Reflectievraag

*Welke gedachte heeft vandaag
iets minder ruimte gekregen?*

Tot de volgende mail. ♥
