

WAT AANDACHT KRIJGT GROEIT!

Schrijf het mooie naar je toe



Schrijf
het mooie
naar
je toe



Wist je dat we allerlei moois naar ons toe kunnen schrijven? Natuurlijk niet een mooie auto of een huis, maar persoonlijke dingen, zoals dankbaarheid, vertrouwen en overgave. Dingen die geen dingen zijn. Door op een bepaalde manier en puur voor onszelf te schrijven, ontwikkelen we een innerlijke houding en worden we ons bewust van het mooie in ons leven. Dit artikel geeft je drie manieren van 'naar je toe schrijven'.



Dat we moeilijkheden en nare emoties van ons af kunnen schrijven, is bekend. Je hebt het misschien wel eens te horen gekregen of tegen iemand gezegd: "Je moet het eens opschrijven, dat lucht op, alles van je af schrijven." En dat klopt, het lucht op. Als je schrijft over de dingen waar je vol van bent, geeft dat ruimte van binnen. Je hebt het letterlijk kunnen uiten. Maar dat we daarnaast ook dingen naar ons toe

kunnen schrijven, is minder bekend. En toch kennen we het principe heel goed. Want als je overweegt een nieuwe auto te kopen, zie je het type van jouw keus ineens overal rijden. En als je zwanger bent, zie je te pas en te onpas bolle buiken, kinderkleertjes en speelgoed. Wat aandacht krijgt, groeit – en dat geldt ook op papier. Ja, niet klagen, maar dragen. Tot een gezellig gesprek op het land kwam het eigenlijk nooit.

Open zinnen

Maak de volgende zinnen eens af, in gedachten of (wat let je!) pak een pen en schrijf zonder na te denken op wat er in je opkomt, drie regels tekst per keer:

- Wat ik vind van mijn leven op dit moment...
- Wat ik waardeer aan mijn leven op dit moment...
- Wat ik waardeer aan mijzelf in mijn leven op dit moment...

Merk je verschil? De eerste zin is neutraal, je kunt er zowel de donkere als de lichte kant mee op. De tweede zin richt je aandacht op het lichte, het positieve: wat waardeer je? De derde zin heeft ook die positieve insteek, maar dan specifiek gericht op jezelf: waar ben je blij mee of dankbaar voor als je naar jezelf kijkt, je kwaliteiten, je gaven? Elk van deze zinnen is prima en brengt je ergens. Maar de twee laatste zijn het meest geschikt om dingen naar je toe te schrijven. Zo kun je jezelf allerlei 'open zinnen' cadeau geven die passen bij wat je wilt laten groeien: Waar ik dankbaar voor ben..., Ik vertrouw op..., Ik heb deze week genoten van..., Wat ik waardeer in [naam]..., Vandaag ga ik proberen te ontspannen door... etc.

Themadagboek

Een laatste manier van naar je toe schrijven die ik hier wil noemen, is het schrijven in een dagboek. Niet als geschiedschrijving ("vandaag kwam Pietje en aten we spruitjes; het weer is druilerig"), maar als instrument om te focussen op een bepaald thema. Een goede vriendin van mij heeft een dagboek met het thema 'nieuw'. Met enige regelmaat schrijft ze over nieuwe dingen die ze ziet, doet, hoort en meemaakt. Heel leuk om te zien dat dat op 75-jarige leeftijd nog steeds veel blijkt te zijn. Het woord cloud staat er al in, want ook computerperikelen halen haar dagboek. Ze staan naast de namen van nieuwe mensen die ze ontmoet en het gekregen recept voor pompoensoep met gembersiroop. Sinds ze dit themadagboek heeft, is ze zich meer bewust van het vele nieuwe dat in haar leven aanwezig is. Daar geniet ze van. En wie weet, misschien werkt het ook wel als aanmoediging om ongebruikelijke dingen te blijven proberen. Hoe zou het zijn als je een themadagboek zou hebben voor iets wat je in jouw leven wilt laten groeien? En daarin open zinnen schrijft, af en toe een inspiratiekaartje trekt, pakkende citaten of bemoedigende teksten overschrijft. Er foto's en afbeeldingen bij plakt die staan voor het lichte, het positieve, het dankbare...? Het gaat er daarbij niet om dat je eventuele moeilijke of verdrietige dingen negeert. Die mogen gezien worden en het geeft ruimte als je ze van je af schrijft. 'Naar je toe schrijven' vult vervolgens die ruimte met het mooie dat je wilt uitlichten.

En dan...?

Wat doe je ermee, met al die schrijfsels? Niets. Of iets, net wat je wilt. Als je voor jezelf schrijft, hoeft je er in principe niets mee. Want het doen is meteen al het doel, omdat je door het schrijven in gesprek bent met jezelf, je aandacht richt en je van dingen bewust wordt. Maar als je er wel iets mee wilt doen, kán dat natuurlijk. Je kunt na verloop van tijd terugbladeren en stilstaan bij de ontwikkeling die je hebt doorgemaakt. Of je kunt je schrijfsels ritueel verbranden, begraven of laten varen. Of je kunt ze bewerken tot teksten die gepubliceerd kunnen worden, bijvoorbeeld in een levensverhaal. Maar eigenlijk is het belangrijkste dat je na het schrijven weer opnieuw iets schrijft. En schrijft. Omdat je zo je aandacht richt op datgene wat je in je leven wilt laten groeien. En dankbare ogen ontwikkelt waarmee je ziet dat het er eigenlijk al is.

Inspiratiwoorden

Naast open zinnen zijn inspiratiwoorden een handig middel om het mooie naar je toe te schrijven. Er zijn kant en klare kaartensets te koop, maar je kunt ze ook zelf maken door correspondentiekaarten klein te knippen en er jouw eigen inspiratiwoorden op te schrijven.

ONTSPANNING - *geloof*
 waarde - **RUST** - *stijl* *vreugde*
 VREDE *glimlachen* - *troost*
 BRON - *ontdekking* - *delen*

om er maar eens een paar te noemen.

Je trekt zo'n kaartje en schrijft erover: waar en hoe is dit begrip aanwezig in jouw dag, week, leven, werk?

Niet eerst nadenken, maar meteen op papier mijmeren. Het inspiratiwoord werkt als een zoeklicht: het schijnt over wat gaande is en licht bepaalde dingen uit. Al schrijvend word je je daarvan bewust. Je kunt natuurlijk ook inspiratiwoorden bedenken die goed passen bij een specifiek deel van je leven, bijvoorbeeld werk of school. Handige woorden zijn dan:

KWALITEITEN - *gaven*
 plannen - **WENSEN** - *samen*
 doen - *hulp* *groeien* - *droom*
 oplossen - **LEREN** - *resultaten*
 vieren - *stappen* - **ZETTEN**

Of woorden over gezondheid:

zorgzaamheid - *vertrouwen*
loslaten - **ACCEPTEREN** - *leren*
PROBEREN - *hulp* - **LIEFDE**
vertroeten - *koesteren*
genieten - *lichtpuntje* - *kiezen*
AANDACHT

Speciale JIP-actie

Als lezer van JIP krijg je 50% korting op alle schriftelijke programma's van de Papieren Spiegel, te bestellen via de website www.papierenspiegel.nl. Het zijn schrijf oefeningen rond diverse thema's. Vergeet niet in het bestelformulier achter je naam te zetten: "JIP 50% korting". Deze actie loopt tot en met 31 december 2014.

50%
 korting

Schrijf
 het mooie
 naar
 je toe



Schrijven voor jezelf

1. Schrijf op wat je denkt, volg de gedachten die opkomen
2. Schrijf snel en blijf doorschrijven
3. Als je vastloopt: herhaal het laatste woord totdat er weer een nieuwe gedachte komt
4. Censureer en corrigeer niets
5. Let niet op taal- en schrijffouten
6. Zorg voor privacy

Sarine Zijderveld (1964) werkt als trainer, coach en schrijfbegeleider vanuit haar eigen praktijk, Papieren Spiegel, in Barendrecht. Ze geeft workshops en cursussen en samen met Jojanneke Kronenburg maakte zij het schrijfboek 'Word je bewust. 81 oefeningen voor reflectief schrijven'.

Meer weten en doen

Benieuwd naar theorie? Op internet vind je interessante onderzoeken van James Pennebaker, hoogleraar psychologie aan de universiteit van Texas.

Zin in de praktijk?
 Op www.papierenspiegel.nl en www.wordjebewust.nl staan reflectieve schrijf oefeningen.