

Leuk dat je interesse hebt in de oefening 'Schrijf Je Nieuwe Verhaal'.

Waarom deze oefening?

Vaak hebben we de neiging als we meerdere keren dezelfde nare situaties meemaken, ons op een gegeven moment terug te trekken of gaan vaker conflicten uit de weg met het gevolg dat het plezier langzaam uit ons leven verdwijnt. Hoe kun je hiermee omgaan? Wat zijn de eerste stappen?

Deze oefening nodigt je uit om opnieuw naar een moeilijke ervaring te kijken.

Je oefening: 'Schrijf Je Nieuwe Verhaal'

1. Beschrijf specifiek een situatie waarin je je verslagen voelde.
2. Wat deed het met je en waar in je lichaam voelde je deze sensatie(s)?
3. a. Herschrijf dezelfde situatie en hoe je eigenlijk had willen reageren. *Zorg er wel voor dat het haalbaar is.*
b. Lees dit hardop aan jezelf voor en noteer daarna welke sensaties er in je lichaam ontstaan. Bijvoorbeeld: rust, vertrouwen etc. En waar voel je dit?

Wat nu?

Zoek vervolgens wat beeldmateriaal bij elkaar wat de sfeer heeft van het nieuwe verhaal dat je aan jezelf verteld. Plak het op een vel papier en hang het op een plek waar je het dagelijks kunt zien. Mijn ervaring is dat je steeds iets nieuws ziet in jouw prachtige moodboard. Benoem het voor jezelf of schrijf het op.

Ik hoop dat deze oefening je nieuwe inzichten brengt. Mocht je alvast wat willen delen of heb je vragen?

Je bent erg welkom! en je ontvangt altijd een reactie van mij zonder dat je ergens aan vast zit. Stuur je e-mail naar informatie@marinaeeleveld.nl

Heb je de smaak te pakken?

Deze oefening plaats ik ook in de Telegramgroep 'Lichter Leven'. Inmiddels kun je hier ook andere oefeningen vinden. Ga naar: <https://t.me/lichterleven>

Succes!

Marina Eleveld