

Journal guide - vrijer denken

Deze schrijfoefening is perfect voor een momenten dat je merkt dat je vastloopt in beperkende gedachten. Het helpt je meer **vrijheid** te ervaren in je denken. Voor dat je gaat starten, heb ik vier schrijftips die mij altijd helpen om ook echt 'vrij' te kunnen schrijven:

1. Blijf schrijven, ook als je vastloopt. Juist op momenten dat je niet weet wat te schrijven, kunnen de meest waardevolle inzichten naar boven komen. Laat de pen gewoon bewegen. Dus als je bijvoorbeeld denkt: "oh, ik moet de afwastabletten niet vergeten te kopen", dan schrijf je dat tussendoor ook op. Of er komt juist niets, dan schrijf je op: "er komt nu niets" en vervolg je het schrijven verder. Je laat de pen bewegen.
2. Wees eerlijk: Je journal is een veilige plek. Schrijf zonder filter of oordeel, zodat je echt kunt ontdekken wat er in je leeft.
3. Gebruik schrijfsprints: Zet een timer op 5-10 minuten en schrijf zonder te stoppen. Dit helpt je om zonder afleiding te blijven schrijven.
4. Laat verwachtingen los: Het hoeft niet mooi of perfect te zijn. Het proces van schrijven zelf is belangrijker dan het eindresultaat.

1. Waar verlang ik naar?

Je ervaart dat je momenteel vastloopt in een bepaalde gedachte. Wat is je onderliggende gevoel? Waar verlang je naar? Denk aan vrijheid in je werk, relaties, je tijd of in hoe je over jezelf denkt. Wat wens jij?

2. Waarom verlang ik hiernaar?

Wat maakt dit zo belangrijk voor je? Hoe zou je leven eruitzien als je dit verlangen zou omarmen? Voel ook maar wat er fysiek met je gebeurt als je dit zou toestaan.

3. Welk gevoel geeft dit mij?

Probeer je in te leven in hoe het zou voelen om dit te ervaren. Voel je je opgelucht, blij, ontspannen of avontuurlijk? Welke emoties borrelen op als je dit gevoel al iets meer mag toe laten?

4. Welke overtuiging houdt mij tegen van mijn verlangens?

Onderzoek welke gedachten je vasthouden? Misschien geloof je dat je altijd hard moet werken? Dat je een ander teleurstelt? Ga maar eens helemaal 'los' op welke overtuigingen jou tegenhouden om jouw verlangens volledig te volgen?

5. Welke nieuwe overtuiging geeft me ruimte?

Stel, puur hypothetisch: stel dat je deze beperkende overtuigingen loslaat. Welke nieuwe gedachte zou helpend voor je zijn? Schrijf op hoe je leven eruit zou zien zonder die beperking. En wat zou de 90-jarige versie van jou tegen jezelf zeggen? Schrijf het eens op.

6. Wat is de eerste stap die je kan zetten, als het gaat om jouw verlangens?

En als je nu je ogen even zo mag sluiten. Je ontspant je schouders, je kaken en je voelt je ademhaling. Neem even heel bewust de tijd voor. Soms kan het ook fijn zijn om fysiek je handen op je hart te leggen. Wat voel je? En wat voel je, dat het eerste kleine stap kan zijn, richting jouw verlangen?