

schrijfopdracht 'ik hou van mij'

Ik wil je vragen om te schrijven over 'ik heb mij lief'. Hoe is het voor jou om van jezelf te houden. Kan je dat? Is het makkelijk, of lastig. Ik stel straks een heleboel vragen op een rij, in vrij willekeurige volgorde om je informatiestroom wat op gang te brengen.

Als je die hebt gelezen schrijf je aan één stuk door. Haal je pen niet van het papier, schrijf gewoon bla, bla als je even niks weet, maar blijf schrijven. Zonder overigens een gehaast gevoel te hebben. Door te blijven schrijven, creëer je voor jezelf een soort flow, zonder dat je gaat nadenken. Dat is precies de staat waarin diepere inzichten naar boven kunnen komen.

Het gaat overigens absoluut niet over het schrijven van een mooi stuk tekst. Als jij dat niet wil krijgt niemand het te zien, het is echt voor jezelf. Wat je schrijft mogen kreten zijn, woorden, associaties. Misschien komen er (jeugd) herinneringen naar boven die je wat mij betreft totaal onsamenhangend opschrijft. Waar het om gaat is dat je door het schrijven na afloop zicht gaat krijgen op de overtuigingen die jij hebt als het gaat om zelf-liefde.

1. leg nu pen en genoeg papier klaar
2. lees daarna de vragen die hieronder staan
3. neem dan een moment stilte voor jezelf en verbind je op jouw manier met je hart
4. schrijf nu zonder je pen van het papier te halen

Schrijf tot je 'leeg' bent op dit thema, de tijdsduur is voor iedereen anders. Als je klaar bent staan er op het volgende blad een paar reflectie-vragen.

| de vragen

Hoe is het voor jou om van jezelf te houden? Hoe voelt het? Is het makkelijk of moeilijk? Verschilt het naar omstandigheden, of is bijvoorbeeld je stemming van grote invloed? Waarin druk jij je zelf-liefde uit, welke gewoonten, liefhebberijen of rituelen? Zijn er situaties of omgevingen waarin het makkelijker is om van jezelf te houden? Wat heb je in opvoeding meegekregen over zelf-liefde? Wat zijn je overtuigingen over het houden van jezelf? (bijv "je kan pas van een ander houden als je van jezelf houdt" of "ik ben de liefde niet waard"?) En tot slot: zijn er voorwaarden waar je van jezelf aan moet voldoen voordat je van jezelf kan houden?

| reflectievragen

Leg dat wat je hebt geschreven een uurtje (of een dagje) weg. Pak het daarna op en probeer met 'nieuwe ogen' te lezen wat je hebt geschreven. Als je er van een afstand naar kijkt, vanuit de houding van de 'observer', beantwoord dan de volgende vragen:

1. Waar wil ik mee stoppen, waarvan mag ik afscheid nemen?

2. Wat wil ik versterken aan mijn zelf-liefde, iets dat ik nu al doe/wie ik nu al ben en wat voor mij fijn is en klopt, iets wat me energie geeft?
 - 2b. Schrijf dit op als een affirmatie. (een zin die bevestigt dat het zo is, bijvoorbeeld 'ik ben zacht voor mezelf' of ' ik straal en ben vrolijk'.) Schrijf/plak deze zin thuis op je spiegel.

3. Waar wil ik mee beginnen als het gaat over zelf-liefde, iets wat ik nu nog niet doe? Bijv. een nieuw ritueel, een nieuwe practice/gewoonte op het gebied van voeding, beweging, verzorging, sociaal contact of innerlijke exploratie.