

# FLOW SCHRIJVEN

## UITGANGSPUNTEN:

- In jezelf zijn
- Schrijf wat in je opkomt.
- Houd niets achter.
- Kijk niet terug.
- Typen of schrijven, kies wat jou past of doe allebei.
- Zet een timer.
- schrijf de tijd vol.
- Geef je over.
- Schrijf wat door je heen wil stromen.

Soms is het best wel lastig om ergens te beginnen met schrijven. Je hoofd is vol en je struikelt over de woorden. Wat moet je nu het eerst op papier zetten? Het geeft je misschien wel het gevoel dat het ook heel veel is. Je hebt eigenlijk geen zin in de hele dag schrijven, en dan doe je het uiteindelijk maar niet. terwijl schrijven juist een helende werking heeft. Het geeft je overzicht. Overzicht in je gedachtes, in je gevoelens, in de puzzels in je hoofd waar je niet uit komt. Het laat je het hele plaatje zien. Je krijgt meer inzichten in hoe b.v. je gevoelens in elkaar steken, hoe je brein werkt, waarom je doet waarom je doet. Welke twijfels er onder liggen. Wat er niet gezien wil worden. bewustwording en het geeft rust. Je mag het loslaten het staat op papier. Je hoeft het niet meer te over denken, en als je het nog nodig hebt pak je het er bij. Schrijven is zoveel meer dan alleen een pen en papier!

## HOE BEGIN IK?

- Start eens met 5 min. Je kan later altijd uitbreiden van 5, naar 10, 15 of zelfs 20 minuten.
- Om het leuk voor jezelf te maken koop je een leuk schrijfboekje voor jezelf.
- Zoek een rustige plek waar je niet gestoord kan worden.
- Zet een fijn muziekje op. Misschien een kaarsje aan.
- Ga lekker zitten en maak je plek helemaal eigen. Doe als je wilt je ogen even dicht en voel je voeten op de grond. Ga helemaal in je lijf zitten en als jij er aan toe bent dan doe je je ogen open en ga je beginnen met schrijven.
- Schrijf alles op wat er in je opkomt.

---

DE VOLGENDE VRAGEN KUNNEN JE HIER BIJ HELPEN.

o Startvragen:

- Wie ben ik?
- Wat wil ik?
- Welke beslissing wil ik nu nemen?
- Wat wil ik doen?
- Wat is belangrijk voor mij?
- Wat als alles mogelijk is?
- Wat als geld geen rol speelt?
- Wat als jij je droom leven mag leven?

Het maakt niet uit wat je schrijft. Het is helemaal van jou en je gedachten. Vaak komen er onverwachte dingen naar boven of antwoord wat je wilde weten. Heb je de basis principes van flow schrijven tot jezelf gemaakt. Dan kan je deze oefening uitbreiden met andere vragen of verdiepende vragen. Laat me even weten als je meer wenst.

Ik wens je veel schrijf plezier en mooie inzichten.

