

# Schrijf jezelf



Waar denk ik momenteel het meest aan?

Wie ziet mijn perfecte dag eruit?

Welk beroep zou ik graag willen uitoefenen?



Zullen we...  
Schrijven dat we gelukkig zijn  
En waarom  
Zodat we  
Als we het even niet zijn  
Door het terug te lezen  
Het vanzelf weer worden



Eendjes voeren

☺ Donderdag:  
De zon schijnt en ik voel me goed



# gelukkig

Geluk kun je afdwingen. Echt. Door erover te schrijven in een creatief dagboek. En volgens schrijfcoach Saskia de Bruin is dat helemaal niet moeilijk, want "je dagboek is een plek waar alles kan en mag, een soort speeltuin."

**S**askia de Bruin (50) heeft een geluks-onderneming. Ze helpt mensen gelukkiger te worden. Gelukkiger word je volgens haar wanneer je erachter komt wat je passie is. En wat je passie is, waar je blij van wordt, verschilt per mens. Schrijven is volgens Saskia een mooie manier om erachter te komen wat jou gelukkig maakt. Je wordt ook blijer als je schrijft over dingen waar je van houdt. In haar schrijfsalon in Berkhout geeft Saskia schrijfcursussen, schrijfsessies en zelfs schrijfeestjes, waarin een groep vrienden met elkaar een schrijfsessie kan volgen. Saskia: "Het is bewezen dat schrijven helend werkt. Onderzoek van de Amerikaanse psycholoog James Pannebaker heeft aangetoond dat mensen die elke dag een kwartier schrijven, een minder hoge bloeddruk hebben, stressbestendiger zijn en zich minder eenzaam voelen."

## Dankbaar

"Tijdens mijn schrijfsessies focus ik niet op oud zeer, maar juist op de toekomstdromen en de zaken

die mijn cursisten vrolijk maken. Het bijzondere is dat mensen al meteen blijer worden als ze over leuke dingen schrijven. Als je dit weet, kun je als het ware het geluk en plezier 'naar je toe schrijven'. Dit klinkt misschien zweverig, maar eigenlijk is het heel logisch. Alles wat je aandacht geeft, groeit. Als je schrijft over dingen die je graag wilt, komt je focus meer op je passies te liggen. En niet op de dingen die je niet leuk vindt aan je leven. Als je drie maanden lang voor het naar bed gaan vijf punten opschrijft waar je dankbaar voor bent, ziet je leven er na die drie maanden gegarandeerd anders uit. Het is niet zo dat er minder vervelende dingen gebeuren, maar je blik is automatisch meer

'Alleen al door te schrijven over leuke dingen word je meteen blijer'

## Zelf aan de slag met je creatieve dagboek

✓ *Zorg voor goed materiaal*  
Vind je favoriete pen, papier, of misschien schrijf je liever op een laptop, pc of tablet. Onderzoek wat voor jou werkt.

✓ *Leg de lat niet te hoog*  
Heb je weinig tijd? Begin dan door drie zinnen per dag te schrijven. Leg je dagboek naast je bed zodat je het snel even kunt pakken als je met een idee wakker wordt.

✓ *Dateer alles*  
Wanneer je dingen terugleest van jezelf, ontdek je een rode draad, een thema, herhaling of voorliefdes.

✓ *Schrijf snel*  
Snel schrijven helpt. Het houdt de criticus in je brein op afstand. Daardoor krijgt je creativiteit de ruimte en kun je vrijer schrijven. Zodra je niet weet wat je moet schrijven, herhaal je gewoon de laatste zin. Zo blijf je in beweging. Een mooie oefening om te ervaren hoe dit werkt, is door om de vijf minuten de volgende zin af te maken: 'Zou het niet heerlijk zijn als...'

✓ *Weerstand is oké*  
Weerstand is een belangrijke boodschap die vaak iets heel anders betekent dan alleen maar 'ik heb hier geen zin in' of 'ik vind dit een stomme oefening'. Schrijf over je weerstand: wat staat je precies tegen, waarom, waar doet het je aan denken, hoe voel je je erover? Wedden dat je al schrijvend tot een inzicht komt?

✓ *Let niet op spelling en grammatica*  
In een dagboek gaat het erom dat je een plek creëert voor jezelf waar je helemaal jezelf kunt zijn en niets hoeft hoog te houden. Fouten maken mag.

✓ *Wees zo eerlijk als je maar durft*  
Wees moedig, bot, kort door de bocht, dichterbij of zacht. De kunst is om zo eerlijk mogelijk te zijn. Schrijf dus vooral ook over dingen die je eigenlijk aan niemand durft toe te vertrouwen. Alleen aan het papier dus.



op positieve gebeurtenissen gericht. En dat heeft ook weer een gunstig effect op je gedachten. Door zo'n zogenaamd dankbaarheidsdagboek bij te houden kom je er vanzelf achter dat de dingen die je in jouw leven het gelukkigst maken, eenvoudig, goedkoop of zelfs gratis zijn."

### Geheimen verklappen

Zelf is Saskia groot voorstander van het bijhouden van, zoals zij dat zelf noemt, een creatief dagboek: een dagboek waar je niet alleen in schrijft, maar waarin je ook tekent en inspirerende plaatjes plakt.

Het heeft haar ook geholpen om de persoon te worden die ze nu is, vertelt ze. "We kennen natuurlijk allemaal het 'gewone' dagboek. Een dagboek is een mogelijkheid om een soort speeltuin te creëren voor jezelf. Een plek waar alles kan en mag en waar je je creativiteit alle ruimte kunt geven. Je kunt er je gevoelens uiten, reflecteren, oude lasten van je schouders laten glijden en geheimen aan jezelf verklappen.

Het mooie is dat je je woorden toevertrouwt aan het papier en het papier ze weer teruggeeft aan jou. Op die manier kun je van een afstandje naar jezelf kijken, en is het makkelijker om meer over jezelf te weten te komen.

Maar je kunt dus ook een creatief dagboek bijhouden. In een stapel tijdschriften kun je op zoek gaan naar afbeeldingen die je mooi vindt of die je raken. In een dagboek geplakt kunnen ze iets over jezelf vertellen dat niet in woorden te beschrijven valt. Je kunt in dagboeken ook heerlijk tekenen. Zo ontstaat vanzelf jouw creatieve dagboek."

### Wees niet bang

"En onthoud: het hoeft niet mooi te worden", benadrukt Saskia. Want volgens haar is dat het belangrijkste voordat je begint met een creatief dagboek. "De angst om fouten te maken is bij veel mensen zo groot, dat ze niet eens beginnen aan de dingen die hen leuk lijken. Op die manier is het moeilijk je passie te vinden en te ontdekken waar je blij van wordt.

Ik vergelijk het schrijven graag met goudzoeken. Als je geen modder in je zeef wilt, moet je er niet aan beginnen. Maar als je het wel aandurft, zul je heerlijk veel troep maken, maar af en toe ook een goudklomp vinden! Creatievelingen gaan ook zo te werk. Ze kunnen niet meer dan minder creatieve mensen, ze dóen gewoon meer. Het is dus vooral een kwestie van aan de slag gaan."



## Schrijfoefening 1: stel vragen

Antwoorden komen vanzelf tevoorschijn door een vraag te stellen. Je kunt dezelfde vraag keer op keer gebruiken om schrijvend tot jezelf te komen. Want het is best mogelijk dat van dag tot dag je antwoord op dezelfde vraag verschilt.

### Aan de slag

Zet een kookwekker op vijf, zeven of tien minuten en noteer zonder te stoppen alles wat in je opkomt naar aanleiding van de vraag die je jezelf stelde.

### Vragen die je kunt gebruiken ter inspiratie

- Wie ben ik zonder bezit, werk, status, relaties, diploma's en successen? \_\_\_\_\_
- Hoe oud zou ik zijn als ik niet wist hoe oud ik was? \_\_\_\_\_
- Waar denk ik momenteel het meest aan? \_\_\_\_\_
- Welke emotie ervaar ik het meest en welke het minst en waarom? \_\_\_\_\_
- Als ik nu zestien jaar zou zijn en de wereld lag voor me open, wat zou ik dan doen? \_\_\_\_\_
- Wat is het fijnste dat mensen tegen me kunnen zeggen? \_\_\_\_\_
- Hoe was ik als kind? \_\_\_\_\_
- Waar voel ik me echt thuis? \_\_\_\_\_
- Hoe ziet mijn perfecte dag eruit? \_\_\_\_\_
- Welk beroep zou ik graag willen uitoefenen? \_\_\_\_\_

**SASKIA:** "Door de antwoorden terug te lezen kun je erachter komen hoe je meer plezier krijgt in je leven. Toen een vrouw in mijn schrijfsessies een verhaal schreef hoe ze als kind graag boswachter had willen worden, omdat ze zo van het groen en de vogels hield, ging er een wereld voor haar open. Het was op dat moment moeilijk voor haar om boswachter te worden, maar ze kon wel elke dag een half uur wandelen in de natuur, bedacht ze. Het schrijven gaf haar dat inzicht."





## Schrijfoefening 2: heerlijk scenario

Schrijf in tien minuten een miniscenario van een scène uit je ideale leven. Beschrijf het alsof het nu gebeurt. Er moeten een paar zinnen in staan die jij tegen iemand uitspreekt over dat heerlijke dat plaatsvindt in de scène. Hier word je gegarandeerd enorm blij van! Voorbeeld:

*Het is tien uur 's ochtends en ik heb ontzettend lekkere koffie voor mezelf gemaakt. Omdat ik alle tijd van de wereld heb, pers ik ook wat sinaasappels uit. Ik heb mijn mooiste kleren aan en voel me geweldig. Op mijn wangen staan blosjes van het hardlopen: eerder vanochtend heb ik namelijk heerlijk gesport. Met een lege agenda voor me vraag ik me af wat ik dit weekend eens zal doen. Ik bel mijn vriendin Marianne. "Ik heb zin om te shoppen én in echte Italiaanse pizza", zeg ik. "Ik ook!" klinkt het blij aan de andere kant van de lijn. "Zullen we dan gewoon naar Italië gaan?" opper ik. Nog geen half uur later staat haar auto voor. Onze koffers pakken we niet. We kopen alles nieuw... in Rome!*

'Een creatief dagboek hoeft niet per se móóit te worden. Ga gewoon aan de slag!'

## Schrijfoefening 4: lijstjes maken

- Maak in je dagboek een lijst van alles wat je vindt dat je moet. Streep daarna weg wat je heel graag wilt loslaten. Stel dat loslaten geen consequenties zou hebben, wat zou je dan niet meer doen? Wat valt je op aan de door-gestreepte onderwerpen? Kijk of je de komende week een ministap kunt zetten in het 'minder moeten'.
- Maak voor in je dagboek een lijst van alle dingen die je ooit hebt gedaan en waar je trots op bent en gelukkig van werd. Dat is je ta-dá-lijst. Zorg dat die lijst steeds langer wordt en kijk er vaak naar.

## Schrijfoefening 3: makkelijke gedichtjes

Dichten moeilijk? Welnee, het hoeft namelijk echt geen meesterwerk te worden. Het hoeft zelfs niet eens te rijmen! Probeer eens een gemakkelijk gedichtje in deze vorm:

Ga je mee...  
 Ons 's nachts verstoppen in de Bijenkorf  
 Alle taartjes proeven  
 En zalige koffie zetten in het restaurant  
 Alle bedden uitproberen  
 Geuren verspreiden op de parfumerie  
 En tasjes testen  
 En kleren passen  
 En ontdekken wat er in de kelder is  
 En door de paden rennen  
 En keihard zingen  
 En onszelf etaleren  
 En voorbijgangers aan het schrikken maken

## Klik & win!

Op Saskia's sites [www.saskiadebruin.nl](http://www.saskiadebruin.nl), [www.geluksonderneming.blogspot.nl](http://www.geluksonderneming.blogspot.nl) en [www.schrijfsalon.blogspot.nl](http://www.schrijfsalon.blogspot.nl) vind je nog meer schrijfoefeningen. Ook kun je bij Saskia terecht voor een schrijfsessie. Vriendin mag 5 schrijfsessies weggeven. Kans maken? Ga dan naar [Vriendin.nl](http://Vriendin.nl).

