

Dagboek schrijven m.b.v. VRAGEN

Antwoorden komen vanzelf tevoorschijn, door het stellen van een vraag. Je kunt dezelfde vragen keer op keer gebruiken om schrijvend tot jezelf te komen. Iedere dag zijn de antwoorden anders. Zo kun je eindeloos beginnen, jezelf te leren kennen.

Zet een kookwekkertje op 5,7 of 10 minuten en schrijf zonder te stoppen alles dat in je opkomt naar aanleiding van de vraag die je koos. Het enige dat je fout kunt doen is stoppen met schrijven. Houd je pen in beweging, herhaal je laatste zin, schrijf dat je niet meer weet wat je moet schrijven, maar houd je pen te allen tijde in beweging tot de tijd om is. Daarna kun je de tekst doorlezen, wat zinnen aanstrepen en één van de aangestreepte zinnen of een passage kiezen om opnieuw over te schrijven, en zo het schrijven te verdiepen...

Hier zijn een aantal vragen

Wie ben je zonder je bezit, werk, status, relaties, diploma's, successen...?

Hoe oud zou je zijn als je niet wist hoe oud je was?

Waar denk je momenteel het meeste aan?

Welke emotie ervaar je het meest? En welke het minst? Waarom?

Waar verlang je naar?

Als je nu 16 jaar was en de wereld lag voor je open... welke opleiding zou je dan kiezen, welk vak zou je willen leren?

Wat weet niemand van je? Waarom niet?

Wat zou je heel graag aan willen leren of af willen leren?

Wat is het ergste dat mensen tegen je kunnen zeggen?

Wat is het fijnste dat mensen tegen je kunnen zeggen?

Als je één wonder zou kunnen ontvangen, om welk wonder zou je dan vragen?

Wat kun je van jezelf maar niet accepteren? Wat vind je geweldig aan jezelf?

Wat zou echt goed voor je zijn, om vaker te doen? En wat minder?

Als niets stout, zondig, fout, "not done", gek of belachelijk zou zijn... wat zou je dan doen, dat je nu niet doet?

Wat bezielt je?

Hoe is het vandaag met je? Wie ben je vandaag?

Wat is de belangrijkste vraag in je leven?

Is er ook een schreeuwende vraag in je leven?

Hoe was je als kind?

Welk beroep zou jij graag willen uitoefenen?

Wanneer was je voor het laatst gelukkig?

Wie zijn je echte vrienden?

Wanneer voel je je eenzaam?

Wat zou je nog willen doen in je leven?

Waar wordtel je mee?

Wat deed je als kind het liefst?

Wat zou je willen veranderen?

Hoe gaat het nu echt met je?

Wat moet een ander van je weten om je echt te kennen?

Welke grote beslissing heb je onlangs (net niet) genomen?

Waar voel je je echt thuis?

Hoe ziet je dag eruit?

