

SCHRIJFOPDRACHT

Schrijf een brief aan een belangrijk persoon uit je jeugd die je gemis of magische plek heeft gevoed.

*Bron: JA Coerts 2022

Deze brief is voor jou. Voor jouw helingsproces of groei. Hij is niet bedoeld om op te sturen of om te delen met een ander. Met deze brief verken je liefdevol en eerlijk jouw gemis, zonder censuur, zonder consequentie.

Het schrijven van de brief bestaat uit negen stappen. Wanneer je weerstand voelt bij een stap of vraag, sta daar dan bij stil en maak er een aantekening van. Probeer vervolgens toch zo concreet en open mogelijk de vraag te beantwoorden. Geef emoties de ruimte wanneer deze zich aandienen.

In je hoofd kun je eerst de vragen beantwoorden maar formuleer ze op papier echt alsof je het vertelt/ schrijft aan diegene voor wie de brief bestemd is.

Aan ... of beste ... of lieve ...

Door jou heb ik (ben ik)

Enz..



SCHRIJFOPDRACHT

*Stap 1 gaat over **Verwijten***

Wie verwijt jij je gemis? Door wie heb je jouw magische plek moeten innemen?

Wat verwijt je deze persoon?

Waar ben je boos of waar ben je verdrietig over? Hoe boos of verdrietig ben je?

*Stap 2 gaat over **Gemis***

Wat heb je moeten missen door toedoen van deze persoon?

In wat voor situaties heb je dit moeten missen?

Wat was het effect op jou?

Wat is de impact nu? Welke invloed heeft het nu op hoe jij je leven leidt en ervaart?

*Stap 3 gaat over **Excuus***

Wat is jouw eigen aandeel in hoe jij op dit gemis hebt gereageerd?

Wat had je willen doen en heb je niet kunnen doen?

Wat had je willen doen en heb je nagelaten?

Waar heb je spijt van?

Waar voel jij je schuldig over?

Waar schaam jij je voor?

Stap 4 gaat over Bedanken

Waar ben je achteraf blij mee?

Wat heeft de situatie of het gemis je aan goeds gebracht?

Waar kan de ander jou voor bedanken?

*Stap 5 gaat over **Teruggeven en Behouden***

Wat neem je mee van de ander in positieve in? (waarden, normen, gedrag, overtuigingen, eigenschappen, opvattingen etc.)

Welke van deze positieve aspecten van de ander wil je behouden?

Wat wil je graag aan de ander teruggeven en niet langer met je meedragen?

SCHRIJFOPDRACHT

Stap 6 gaat over **Herzien van overtuigingen**

Welke overtuigingen, waarheden over jezelf, de andere persoon en over de wereld wil je loslaten omdat ze je niet langer dienen?

Welke gedachten en ideeën over jezelf, de ander en de wereld wil je wel blijven denken?

Wat wil je blijven geloven over jezelf, de ander en de wereld.

Stap 7 gaat over **Vergeving en loslaten**

Wat wil of kun jij de ander vergeven?

Wat kun je loslaten als verwijt?

Wat vergeef jij jezelf?

Wat kun je loslaten als schuld of verantwoordelijkheid van jezelf?

Stap 8 gaat over **Hoe verder?**

Wat heb je geleerd met het schrijven van deze brief?

Hoe wil jij verder met je nieuwe inzichten, gedachten en besluiten?

Hoe kun je jouwvolwassen deel inzetten voor heling en groei?

Wat heb jij te doen nu?

Stap 9 gaat over **Verzoenen**

Welk ritueel pas er bij het erkennen van je gemis, bij afscheid nemen van je oude overtuigingen en het loslaten van wat je niet meer gaat dragen? Wat past bij dit helingsproces?

Hoe ga jij dit in de tijd markeren?

Rond af op een manier die voor jou goed voelt en sluit af met jouw naam.