

## Beweging door verleden, heden en toekomst

**Een reflectief programma op basis van het boek  
'Word je bewust. 81 oefeningen voor reflectief schrijven.'**

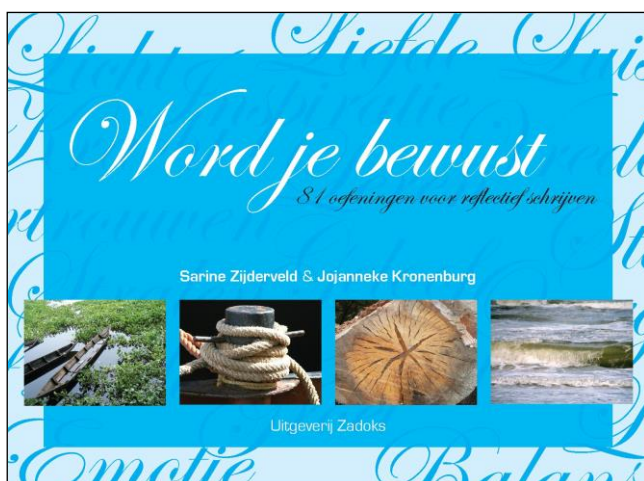
### Inleiding

---

Dag!

Dit is een programma met reflectieve schrijf- en aandachtsoefeningen die je laten stilstaan bij jouw verleden, heden en toekomst. Je kunt het zelfstandig en in je eigen tempo doen.

Basis is het boekje **'Word je bewust. 81 oefeningen voor reflectief schrijven'**, dat Jojanneke Kronenburg en ik gemaakt hebben omdat we zo enthousiast zijn over de kracht van schrijven. Zodra je gaat schrijven voor jezelf, zonder je af te vragen of het mooi of goed is wat er komt te staan, begint er een proces van bewustwording. Je luistert naar jezelf en dan kan er van alles ontstaan: ordening, inzicht, ontroering, verrassing, begrip, ontspanning, creativiteit...



Dit programma is gratis.  
Je hebt wel een exemplaar nodig van het boek 'Word je bewust'.

Het boek kost € 17,95 en is te bestellen via [www.bol.com](http://www.bol.com) of via de webwinkel van de uitgever: <http://zadoks.nl/uitgeverij/shopitems>

**Word je bewust. 81 oefeningen voor reflectief schrijven.**  
Sarine Zijderveld en Jojanneke Kronenburg  
© 2012 Uitgeverij Zadoks, Utrecht  
ISBN/EAN 978-90-816771-0-3

### Opzet van dit programma

- Dit programma is in principe gemaakt voor drie weken waarin je dagelijks een stukje schrijft aan de hand van een instructie of een verwijzing naar een pagina in het boek. Maar misschien vind je drie weken te kort of te lang en dan kun je de oefeningen natuurlijk ook in een ander tempo doen.
- Door de schrijfopdrachten van dit programma te volgen, leg je als het ware een unieke route af, kriskras door het boek heen. Niet alle 81 oefeningen uit het boek komen aan de orde, dus ook na het doen van dit drieweekse programma zijn er nog genoeg nieuwe dingen in het boek te ontdekken.

- Het gaat er niet om dat je mooi of goed schrijft. Kern van dit programma is dat je al schrijvend in gesprek bent met jezelf, dingen ontdekt, onderzoekt. Schrijf dus vrijuit, wees eerlijk over wat er in je opkomt en probeer je oordeel daarover zoveel mogelijk los te laten. En als je er wél oordelen over hebt, schrijf die dan ook op, want dan heb je weer nieuwe oogst om te onderzoeken.
- De schrijfoopdrachten hierna zijn ofwel helemaal uitgeschreven, ofwel er staat een verwijzing naar een paginanummer van het boek. Je ziet dan alleen het paginanummer en niet het bijbehorende inspiratiewoord, dit om te voorkomen dat je gedachten alvast aan de haal gaan met het thema van die oefening.
- Schrijftechnieken die cursief gedrukt staan (zoals bijvoorbeeld *elfje*, *sprintje* en *gedachtenwolk*) worden uitgelegd aan het eind van het boek op pagina 124 t/m 127.

### **Wat heb je nodig?**

- dit document met inleiding en schrijfoopdrachten
- het boek 'Word je bewust. 81 oefeningen voor reflectief schrijven', ISBN/EAN 978-90-816771-0-3
- kookwekker of (meditatie)timer
- een papieren labyrint, te downloaden van de site [www.papierenspiegel.nl](http://www.papierenspiegel.nl)

### **Labyrint**

Je kunt het labyrint (van de site of een ander papieren labyrint) gebruiken voor een meditatie- c.q. aandachtsoefening. Aan het eind van elke week vind je in dit programma een specifieke instructie daarvoor, maar als je het prettig vindt kun je het ook dagelijks doen, bijvoorbeeld voordat je gaat schrijven.

Neem dan rustig de tijd om het labyrint te 'lopen' met de vinger van je niet-dominante hand. Ga naar binnen, blijf even aandachtig in het midden en ga weer naar buiten. Het is een goed gebruik om het labyrint daarna te groeten, d.w.z. op jouw manier het einde van je mini-reis naar binnen en naar buiten te markeren.

Passend bij het thema van dit programma 'Beweging door verleden, heden en toekomst' kun je het labyrint ook zien als een beeld van jouw leven tot nu toe:

- naar binnen gaand laat je je gedachten dwalen over je verleden: je wortels, je jeugd, je scholen, je werk, gezin... bepalende mensen en gebeurtenissen... dingen die in je leven zijn opgekomen en weer weggestorven...
- in het centrum sta je stil bij jouw heden: hoe is het nu met je, wie en wat is belangrijk voor je?
- naar buiten gaand laat je je gedachten gaan over je toekomst: hoe wil je verder gaan, wat wil je met je leven of werk doen, wat wil je uitstralen, hoe treed je naar buiten, wat is jouw stip op de horizon?

Na het labyrint gelopen te hebben, kun je iets schrijven over je ervaring. Het labyrint kan je elke keer weer iets nieuws brengen, variërend van een eenvoudig pauzemoment tot onrust, confrontatie of juist rust en inzicht.

Als je meer over labyrinten wilt weten, vind je op de website van de Papieren Spiegel links naar interessante websites. Ook zijn er mooie boeken over verschenen, bijvoorbeeld van Gernot Candolini, "In een labyrint jezelf ontdekken".

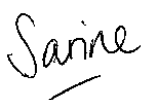
## Hoe met dit programma te werken

- Het boek 'Word je bewust' is bedoeld om in te schrijven, maar in dit geval is het handiger om een apart schrift of een losbladige map te gebruiken. Je schrijft namelijk meer dan alleen dingen die in het boek aangegeven zijn. Bovendien is het bij de terugleesopdrachten fijn om alles bij elkaar te hebben en in het boek zouden je teksten door elkaar heen op allerlei plekken belanden.
- In het boek is de schrijfruimte natuurlijk beperkt door het aantal regels op de pagina. In je schrift of map heb je daar geen last van. Dit betekent dus ook dat je zelf kunt bepalen hoeveel regels of minuten je wilt schrijven. Voel je vrij om daarin te variëren, afhankelijk van de tijd die je beschikbaar hebt en wat voor jou een prettige hoeveelheid is om te schrijven.
- Gebruik een kookwekker of (meditatie)timer om een bepaalde schrijftijd in te stellen. Op pagina 126 van het boek lees je bij 'sprintje' hoe je deze tijd al schrijvend vol maakt. Als je nog niet bekend bent met deze vloeiende manier van schrijven, is het belangrijk om deze basistechniek even goed tot je te nemen.
- Bij sommige schrijfoopdrachten staan twee paginanummers, bijvoorbeeld: "Doe de oefening op pagina 3 en/of 70." In dit geval kun je dus kijken waar je tijd voor hebt en zin in hebt: je kunt ze allebei doen of eentje kiezen. En een oefening die smaakt naar meer kun je natuurlijk ook herhalen.  
=> Hierbij en voor het hele programma geldt: ga er zo mee om dat het bij je past, maak er geen moeten van, maar zie het als een boeket bloemen waar je uit kunt plukken wat je aanspreekt.
- Het is aan te raden om elke dag op een vast moment te schrijven, bijvoorbeeld 's ochtends of 's avonds of in plaats van het avondnieuws op televisie. Zo maak je het programma onderdeel van je routine. Een vast ritme zorgt ervoor dat je aandacht uitgaat naar de inhoud van wat je ontdekt in plaats van naar het proces van onderhandelen met jezelf over wanneer je zult schrijven, of je 'achterloopt' etc.
- Wanneer een oefening of thema/vraag je tegenstaat, schrijf dan eens iets over die weerstand die je voelt. Niet oordelend, maar eerder verkennend, benieuwd naar jezelf. Wat laat je ermee liggen? Waar beweeg je van weg, waar vlucht je naartoe?
- Als het schrijven nog niet eerder deel uitmaakte van je leven, vertel dan eventuele huisgenoten dat je met dit programma bezig bent en maak zo nodig afspraken met hen over de tijd en ruimte die je daarvoor graag wilt hebben. Je kunt het dan ook hebben over privacy: wat wil je dat er wel en niet gebeurt met hetgeen jij schrijft? Het kan mooi zijn om het te delen met anderen, maar doe dat alleen wanneer je dit zelf echt wilt en houd het anders voor jezelf.

## Tenslotte

Mocht je vragen hebben of iets over je ervaringen willen vertellen, dan hoor ik dat graag. Alvast dank voor je reactie en ik wens je heel veel plezier toe met dit programma!

Hartelijke groeten,



Barendrecht, september 2013

Sarine Zijderveld  
**Papieren Spiegel**  
Noldijk 3

2991 VH Barendrecht  
tel. 06 – 5352 6009

e-mail: [info@papierenspiegel.nl](mailto:info@papierenspiegel.nl)

twitter: [www.twitter.com/papierenspiegel](http://www.twitter.com/papierenspiegel)

#### Dag 1: Starten met dit programma

Je kunt alle onderstaande oefeningen doen of er een keuze uit maken, afhankelijk van hoeveel tijd je eraan wilt besteden.

1. Maak een *woordgedicht*<sup>1</sup> van je naam (dus eigenlijk een naamgedicht), waarin je antwoord geeft op vragen zoals: hoe gaat het momenteel met je, wat zijn nu kernthema's in je leven en waarom maak je nu tijd om dit reflectieprogramma te gaan doen?  
Als je een korte naam hebt, kun je twee regels per letter nemen of je achternaam en een eventuele doopnaam erbij betrekken.
2. Lees je naamgedicht terug en kies één zin uit die eruit springt.
  - a. Schrijf deze zin bovenaan een blanco pagina. Vul de volgende regels met variaties op deze zin, onder elkaar, de hele pagina. Speel met alle woorden, probeer ze bijvoorbeeld één voor één te vervangen door synoniemen of juist tegengestelde woorden, verander de volgorde ervan, verander de toon of het ritme van de zin, net wat er in je opkomt.  
Op een gegeven moment stopt het misschien en moet je nadenken en zoeken, probeer dan toch nog drie nieuwe variaties te vinden.
  - b. Herlees nu al deze zinnen langzaam, proef ze als het ware, en maak daarna de volgende *open zinnen* af met 5 regels tekst:
    - Het schrijven van al deze variaties...
    - De zin die eruit springt...
    - Wat me daarin treft...
3. Schrijf een *sprintje* van 10 regels tekst over wat je hoopt dat dit reflectieprogramma je gaat brengen.
4. Maak een lijstje van 5 dingen die je wilt doen of laten om in de komende tijd prettig met dit programma te kunnen werken, bijvoorbeeld een vaste tijdstip ervoor inruimen of een schrijfplekje inrichten. Of iets dat eromheen zit, bijvoorbeeld überhaupt in deze periode meer tijd nemen voor reflectie door af en toe een wandeling te maken.
5. Kies een afbeelding uit het boek (of uit een tijdschrift) die past bij jouw reden om dit programma te gaan doen.  
Schrijf er een *sprintje* over van 5 minuten en geef de afbeelding een titel.  
Eventueel kun je (een kleurenkopie van) de afbeelding zichtbaar op je schrijfplek zetten of ergens anders waar je hem regelmatig ziet.

---

<sup>1</sup> *Cursieve* woorden verwijzen naar schrijftechnieken die worden toegelicht aan het eind van het boek 'Word je bewust' (pag. 124 t/m 127).

De oefeningen van dag 2 t/m 7 kun je in elke willekeurige volgorde doen. Je kunt je keuze bijvoorbeeld laten afhangen van hoeveel tijd je op een dag beschikbaar hebt. De week wordt afgesloten met een reflectieopdracht op dag 8.

## Dag 2

1. Doe de oefening op pag. 31 van het boek.
2. Schrijf daarna een *sprintje* van 10 regels tekst over wat je hiervan in positieve zin met je meedraagt, qua kracht of kwaliteit.

## Dag 3

1. Doe de oefening op pag. 27 van het boek en beperk je daarbij tot de eerste twee vragen (t/m 'ontwikkeld?').
2. Geef de kern ervan weer in een *elfje*.

## Dag 4

1. Lees de inspiratiewoorden en de bijbehorende oefeningen van pag. 51 en 98. Het zijn eigenlijk tegenpolen. Welke van deze twee wil je nu het liefste doen? Voordat je die oefening gaat doen, schrijf je eerst een *sprintje* van 5 regels tekst over wat jou erin aantrekt en wat maakt dat je de andere oefening minder graag (of misschien helemaal niet) wilt doen.
2. Doe de oefening van je keuze. Allebei kan natuurlijk ook.

## Dag 5

1. Oefening van pag. 92.
2. Schrijf daarna een *sprintje* van 10 regels tekst als reactie op het citaat op diezelfde pagina.

## Dag 6

1. Lees de citaten op pag. 41 en 43. Schrijf al mijmerend op papier een *sprintje* van 10 minuten over deze twee citaten, bijvoorbeeld wat ze met elkaar te maken hebben, of ze iets zeggen over jouw jeugd en verleden, of hoe je innerlijk reageert op deze uitspraken.
2. Geef de kern weer in een *woordgedicht*.

## Dag 7

Oefening van pag. 52 (buitenopdracht).

## Dag 8: weekreflectie week 1, 'verleden'

1. Lees (hardop) terug wat je in de afgelopen week geschreven hebt.
2. Vooruitkijken:
  - a. Schrijf een *sprintje* van 3 minuten als antwoord op de vraag: wat wil je laten groeien, waardoor laat je je sterken, wat maakt je dankbaar en licht?
  - b. Maak op basis van dit sprintje een korte kernzin, op een positieve manier verwoord en zó kort dat je 'm op een in- of uitademing kunt zeggen.
3. Terugkijken:
  - a. Schrijf een *sprintje* van 3 minuten als antwoord op de vraag: nu je dit zo gezien hebt, wat wil je loslaten, waar wil je minder innerlijke en/of uiterlijke aandacht aan besteden?
  - b. Maak ook op basis van dit sprintje een korte kernzin (zie 2.b hierboven).
4. Loop het papieren labyrint; zie daarvoor de suggesties in de inleiding van deze oefeningen. Terwijl je naar binnen loopt, en ook in het centrum van het labyrint, kun je een ademhalingsoefening doen:
  - inademen: je kernzin uit 2.b hierboven (wat je wilt laten groeien);
  - uitademen: je kernzin uit 3.b hierboven (wat je wilt loslaten).Kijk vervolgens wat er gebeurt als je terugloopt, weer naar buiten. Misschien blijven je gedachten bij de bekende zinnen, maar het kan ook dat zijn dat er iets nieuws in je opkomt.  
Schrijf na afloop een *sprintje* van 5 minuten over je ervaring.
5. Kies uit onderstaand lijstje een inspiratiewoord dat je jezelf cadeau wilt doen voor dit moment en de komende tijd. (Alternatief is dat je jezelf verrast en met ogen dicht een woord prikt.) Doe de oefening op de pagina die erbij hoort.

- vertrouwen	22
- hartstocht	25
- vreugde	35
- dankbaarheid	42
- ontspannen	60
- eenvoud	78
- genieten	81
- schoonheid	88
- ruimte	93
- voelen	94
- koesteren	106

De oefeningen van dag 9 t/m 14 kun je in elke willekeurige volgorde doen, en daarna sluit je de week af met de reflectieopdracht van dag 15.

**Dag 9**

1. Lees de inspiratiewoorden en de bijbehorende oefeningen van pag. 26 en 63.  
Ze gaan op verschillende manieren in op jouw 'heden'. Welke van deze twee wil je nu het liefste doen? Voordat je die oefening gaat doen, schrijf je eerst een *sprintje* van 5 regels tekst over wat jou erin aantrekt en wat maakt dat je de andere oefening minder graag (of misschien helemaal niet) wilt doen.
2. Doe de oefening van je keuze. Allebei kan natuurlijk ook.

**Dag 10**

Oefening van pag. 34, waarbij je voorafgaand aan het *sprintje* eerst een *gedachtenwolk* maakt naar aanleiding van de vraag uit de oefening. Uit je gedachtenwolk kies je een woord of fragment en daarover schrijf je dan je *sprintje*.

**Dag 11**

1. Lees de inspiratiewoorden en de bijbehorende oefeningen van pag. 48 en 96.  
De ene is meer op jezelf gericht, de andere zet jou meer in de relatie met mensen om je heen. Welke van deze twee wil je nu het liefste doen? Voordat je die oefening gaat doen, schrijf je eerst een *sprintje* van 5 regels tekst over wat jou erin aantrekt en wat maakt dat je de andere oefening minder graag (of misschien helemaal niet) wilt doen.
2. Doe de oefening van je keuze. Allebei kan natuurlijk ook.

**Dag 12**

1. Oefening van pag. 57.
2. Schrijf daarna een *sprintje* van 10 minuten n.a.v. het citaat op die pagina: waartoe roept het je op, hoe ziet dit er in jouw leven concreet uit, probeer je iets?
3. Geef de kern van je *sprintje* weer in een zin die je (met een andere kleur pen of stift) om je handomtrek heen schrijft, steeds herhalend totdat je de hele omtrek gehad hebt.

**Dag 13**

1. Lees de citaten op pag. 50 en 66.
2. Schrijf al mijmerend op papier een *sprintje* van 10 minuten over deze twee citaten, bijvoorbeeld wat ze met elkaar te maken hebben, wat ze zeggen over jouw heden of hoe je innerlijk reageert op deze uitspraken.
3. Geef de kern weer in een *woordgedicht*.

**Dag 14**

Oefening van pag. 44.

## Dag 15: weekreflectie week 2, 'heden'

1. Lees (hardop) terug wat je in de afgelopen week geschreven hebt.
2. Naar binnen kijken:
  - a. Schrijf een *sprintje* van 3 minuten als antwoord op de vraag: waarvoor ben je dankbaar in jouw 'heden'?
  - b. Maak op basis van dit sprintje een korte kernzin, op een positieve manier verwoord en zó kort dat je 'm op een in- of uitademing kunt zeggen.
3. Naar buiten kijken:
  - a. Schrijf een *sprintje* van 3 minuten als antwoord op de vraag: wat wil je uitstralen naar anderen, in jouw 'heden'?
  - b. Maak ook op basis van dit sprintje een korte kernzin (zie 2.b hierboven).
4. Loop het papieren labyrint; zie daarvoor de suggesties in de inleiding van deze oefeningen. Terwijl je naar binnen loopt, en ook in het centrum van het labyrint, kun je een ademhalingsoefening doen:
  - inademen: je kernzin uit 2.b hierboven (waar je dankbaar voor bent);
  - uitademen: je kernzin uit 3.b hierboven (wat je wilt uitstralen).Kijk vervolgens wat er gebeurt als je terugloopt, weer naar buiten. Misschien blijven je gedachten bij de bekende zinnen, maar het kan ook dat zijn dat er iets nieuws in je opkomt.  
Schrijf na afloop een *sprintje* van 5 minuten over je ervaring.
5. Kies uit onderstaand lijstje een inspiratiewoord dat je jezelf cadeau wilt doen voor dit moment en de komende tijd. (Alternatief is dat je jezelf verrast en met ogen dicht een woord prikt.) Doe de oefening op de pagina die erbij hoort.

- vertrouwen	22
- hartstocht	25
- vreugde	35
- dankbaarheid	42
- ontspannen	60
- eenvoud	78
- genieten	81
- schoonheid	88
- ruimte	93
- voelen	94
- koesteren	106



De oefeningen van dag 16 t/m 21 kun je in elke willekeurige volgorde doen, en daarna sluit je de week af met de reflectieopdracht van dag 22.

### Dag 16

1. Oefening van pag. 53.
2. Oefening van pag. 76.
3. Wanneer je je teksten uit stap 1 en 2 naast elkaar legt, wat valt je dan op? Spreken ze elkaar bijvoorbeeld op sommige punten tegen? Versterken ze elkaar? Misschien laat je tweede tekst iets zien waardoor je eerste tekst in een ander licht komt te staan? Schrijf hierover een *sprintje* van 10 regels.

### Dag 17

Oefening van pag. 54.

### Dag 18

1. Lees de inspiratiewoorden en de bijbehorende oefeningen van pag. 83 en 107. De ene gaat over iets wat je doet, de andere over wie je bent. Welke van deze twee wil je nu het liefste doen? Voordat je die oefening gaat doen, schrijf je eerst een *sprintje* van 5 regels tekst over wat jou erin aantrekt en wat maakt dat je de andere oefening minder graag (of misschien helemaal niet) wilt doen.
2. Doe de oefening van je keuze. Allebei kan natuurlijk ook.

### Dag 19

1. Eerder in dit programma heb je –zie dag 3– de oefening van pag. 27 gedaan met de eerste twee zinnen. Doe nu dezelfde oefening, maar dan vanaf de derde zin ("Is er...").
2. Lees (hardop) je beide teksten terug, dus die van dag 3 en die van vandaag.
3. Maak daarna de volgende *open zinnen* af met 5 regels tekst:
  - a. Als ik deze teksten naast elkaar leg...
  - b. Dat wat ik nu zeg te willen, is goed voor mij omdat...
  - c. Een goede vriend(in) zou hierover tegen mij zeggen...

### Dag 20

1. Lees de citaten op pag. 20 en 102.
2. Schrijf al mijmerend op papier een *sprintje* van 10 minuten over deze twee citaten, bijvoorbeeld wat ze met elkaar te maken hebben, wat ze zeggen over jouw toekomst of hoe je innerlijk reageert op deze uitspraken.
3. Geef de kern weer in een *woordgedicht*.

### Dag 21

Oefening van pag. 72 (buitenopdracht).

## Dag 22: weekreflectie week 3, 'toekomst'

1. Lees (hardop) terug wat je in de afgelopen week geschreven hebt.
2. Naar je bron kijken:
  - a. Schrijf een *sprintje* van 3 minuten als antwoord op de vraag: wat heb je nodig om jouw toekomst zó tegemoet te treden als je wilt?
  - b. Maak op basis van dit sprintje een korte kernzin, op een positieve manier verwoord en zó kort dat je 'm op een in- of uitademing kunt zeggen.
3. Naar je vruchten kijken:
  - a. Schrijf een *sprintje* van 3 minuten als antwoord op de vraag: wat is het voornaamste dat je in jouw nabije toekomst wilt realiseren of bevorderen?
  - b. Maak ook op basis van dit sprintje een korte kernzin (zie 2.b hierboven).
4. Loop het papieren labyrint; zie daarvoor de suggesties in de inleiding van deze oefeningen. Terwijl je naar binnen loopt, en ook in het centrum van het labyrint, kun je een ademhalingsoefening doen:
  - inademen: je kernzin uit 2.b hierboven (wat je nodig hebt);
  - uitademen: je kernzin uit 3.b hierboven (wat je wilt realiseren).Kijk vervolgens wat er gebeurt als je terugloopt, weer naar buiten. Misschien blijven je gedachten bij de bekende zinnen, maar het kan ook dat zijn dat er iets nieuws in je opkomt.  
Schrijf na afloop een *sprintje* van 5 minuten over je ervaring.
5. Kies uit onderstaand lijstje een inspiratiewoord dat je jezelf cadeau wilt doen voor dit moment en de komende tijd. (Alternatief is dat je jezelf verrast en met ogen dicht een woord prikt.) Doe de oefening op de pagina die erbij hoort.

- vertrouwen	22
- hartstocht	25
- vreugde	35
- dankbaarheid	42
- ontspannen	60
- eenvoud	78
- genieten	81
- schoonheid	88
- ruimte	93
- voelen	94
- koesteren	106

---

### Eindreflectie

Een tijdje na de afronding van dit programma kun je een eindreflectie maken door op een onderzoekende manier terug te kijken naar al je teksten. De oefeningen op pag. 110 t/m 117 van het boek zijn hiervoor bedoeld. Dit is een vorm van schatgraven waarbij je verbanden kunt leggen die je op het moment zelf nog niet zag.