

Hart Vooruit Journal prompts

Journalen doe ik, Marcella, het liefst door steeds het begin van een zinnetje te kiezen en vervolgens alle gedachten op te schrijven die opkomen. Deze begin-zinnetjes heten in het Engels heel mooi: journal prompts. In dit document help ik je op weg.

Hoe begin je met schrijven/ journalen?

Pak pen en papier en haal een paar keer diep adem. Leg eventueel je handen op het papier of juist op je lichaam om eerst contact te maken met jezelf in dit moment.

Je kan een timer op 3-4 minuten zetten (of langer als je dat wilt) en beginnen met het opschrijven van de journal prompt, gevolgd door de eerste gedachte die in je opkomt. Vervolgens blijf je net zolang alle gedachten die opkomen opschrijven, totdat de timer af gaat. Probeer zo min mogelijk te stoppen met schrijven. Als je dat wilt kan je eventueel doorgaan met een volgend zinnetje/ journal prompt. Zet de timer weer op 3-4 minuten en schrijf op de golven van je gedachten verder.

Als je vast loopt en niet meer weet wat je moet schrijven, dan heb je drie opties:

- schrijf opnieuw het begin zinnetje op en kijk welke nieuwe gedachte er op komt;
- herhaal het laatste woord of zinnetje dat je hebt opgeschreven net zo lang totdat er een nieuwe gedachte opkomt;
- schrijf letterlijk je gedachtes op zoals 'ik weet niet meer wat ik moet schrijven', 'er gebeurt helemaal niks bij mij', 'ik vind dit een stomme/moeilijke oefening', .. ect.

Doe dit net zolang totdat er een nieuwe gedachte opkomt of de timer af gaat.

Lees daarna je eigen geschreven woorden terug. Onderstreept eventueel met een andere kleur pen of stift de woorden die je opvallen. Met deze woorden kan je een intentie, gedichtje of belofte aan jezelf opschrijven.



Begin zinnetjes/ journal prompts

Je kan de volgende zinnetjes gebruiken om over te schrijven:

- Op dit moment..
- Wat er nu allemaal door mijn hoofdspook is..
- Waar ik blij van word is..
- Wat ik nu voel is..
- Als ik heel eerlijk ben heb ik eigenlijk behoefte aan..
- Wat ik mijzelf gun om deze situatie te kunnen verwerken is..
- Waar ik op dit moment dankbaar voor ben is..
- Wat ik in mijn toekomst het liefste zou willen is..
- Wat ik lastig vind aan deze situatie is..
- Ik voel mij het meest mijzelf wanneer ik..
- Wat mij ten diepste raakt in deze situatie is..
- Wat deze situatie/ dit gevoel mij wil zeggen is..
- Wat mijn lichaam nu nodig heeft is..
- Waar ik meer aandacht aan wil geven is..
- Als ik luister naar wat mijn hart zegt, dan hoor ik..
- Waar ik van droom is..
- Als iemand mij zou vragen wat ik belangrijk vind, dan zou ik zeggen..
- De momenten waarop ik mij het meest kan ontspannen zijn..
- Ik ben.. (herhaal deze zin drie keer achter elkaar voor een nog krachtiger effect)
- Wanneer ik naar mijzelf kijk als een god(in), dan zie ik..
- Als ik mijn oudere ik om advies zou vragen, dan zou hij/zij zeggen..
- Ik geef mijzelf toestemming om..

Heb je zelf ook leuke ideeën? Stuur ze naar marcella@hartvooruit.nu



Engelse zinnnetjes

Ik houd zelf heel erg van schrijven in het Engels. Als jij dat ook prettig vindt, dan kan je ook deze zinnnetjes gebruiken:

- In this moment I feel..
- What makes me happy is..
- What I am grateful for right now is..
- What I like about my body is..
- If I'm really honest, what I truly need is..
- If someone would ask me what's on my mind right now, I would say..
- How I look at myself right now is..
- I want to give more of my energy and attention to..
- How I would love to see the rest of this year/day/week play out is..
- What my feelings are trying to tell me is..
- If someone who loves me wrote a letter to me, it would say..*
- When I listen to my inner wisdom, it tells me..*
- I feel most in tune with myself when..*
- What my body needs most right now..
- I give myself permission to.. (feel/do/create/..)
- If I would give my younger-self any advice, I would say to her..
- What I dream about is..
- If I could tell the world what's important to me, it would be..
- I am.. (herhaal deze zin drie keer achter elkaar voor een nog krachtiger effect)

*met dank aan Amber Rae voor inspiratie

