

LICHTPUNT

Een punt geeft beweging, licht geeft zicht



Schrijven zijn punten, lichtpunten

Een punt, een stip, een grens, een glinstering. De rijkdom en reikwijdte van een punt is ongekend. Elke punt is een nieuw begin. Schrijven is beginnen. Ook als je ergens een punt achter zet. Bij creatief schrijven wordt je uitgedaagd zintuigelijk te schrijven, schaamteloos eerlijk en je licht te schijnen op je zon- én schaduwkant. Al schrijvend sta je op het punt om.....ergens een punt achter te zetten.....een punt te maken....een teer punt te beschrijven.....een punt te hebben..... .

“De punt is het symbool van goddelijke perfectie en potentieel: alles wat je nodig hebt om je te ontwikkelen, bevindt zich in dat ene punt”. Joey Brown.

Een punt zet je in beweging. Licht geeft zicht. Om je licht aan te zetten, en in beweging te komen, kun je je hoofd leeg maken door bijvoorbeeld een wandeling te maken, lekker wild te gaan dansen of te gaan sporten. Wat ook helpt is mediteren. Mediteren is je brein cultiveren. Wat je daarbij leert is de leegte tussen je in- en uitademing, alsook tussen je gedachtes. En juist die leegte heb je nodig om verder te komen. In de leegte schuilt het het begin en het einde. En in de leegte tussen oud en nieuw liggen jouw ongekende mogelijkheden, jouw lichtpunten! En schrijven helpt daarbij.



Ergens een punt achter zetten

Ergens mee stoppen

Op het punt staan om te....

Ergens mee beginnen



Een teer punt

Een gevoelige kwestie

Een punt maken van....

Moeilijk doen



Een punt hebben

Het gelijk aan je kant hebben

Punt uit!

Mijn punt...

Ik vul de leegte met nuttig bezig zijn

Nuttig bezig zijn is mijn excuus voor uitstelgedrag. Druk zijn met van alles, zoals de vieze was nog even in de wasmachine doen, nog net even die onbelangrijke mails beantwoorden, even scrollen door LinkedIn, de zoveelste nieuwsbrief toch nog even doornemend. Ja, zelfs schrijven kan dan een excuus zijn om vooral niet toe te komen aan hetgeen ik lastig, vervelend of moeilijk vind. Zo vind ik mijn uitdagingen momenteel in het ondernemerschap. Daar waar ik moeiteloos op bres spring voor een ander, voor een afdeling, organisatie of netwerk, zo uitdagend vind ik het om mezelf en wat ik te bieden heb in het spotlicht te zetten. Mijn punt is dan net iets kleiner, om in de metafoor van de punten te blijven. In de basis ligt daar het gevoel dat velen van ons zullen herkennen: 'ik ben niet goed genoeg'. Met andere woorden: bang om te mislukken.

Uitstelgedrag houdt dan een wens of droom moeiteloos in stand. Illusies die nooit ingehaald worden door een ervaring. Niet de ervaring van de mislukking, maar ook niet de ervaring van het succes.

Dus heb ik met veel schuurwerk een programma gevolgd van een business-coach. In de verfrissende directheid van die coach zet ik stappen, kleine en grote, en ja, niet alles lukt. En dat is ook oké. Want "piano spelen leer je ook niet in één keer", denk ik dan maar bij mezelf, en zet in tussentijd, in de leegte, nogmaals mijn eigen lichtpunt aan.



**“Wij zijn de leegte,
wij willen weten
hoe ons te vullen,
Voor wie en iedereen
is hier een plek
Voor wie en iedereen”**

Troostzoekers, Wende en Froukje

In de leegte schuilt het het begin en het einde. Leegte is stilte, ruimte, tijd, alsook het niet-weten. In de leegte tussen oud en nieuw liggen jouw ongekende mogelijkheden, jouw potentieel. Eén enkele punt, meer is niet nodig.

Wat wordt jouw (licht)punt in 2024?

Ik wens je een mooie jaarwisseling, en een kleurrijk 2024, met heel veel lichtpunten, oud & nieuw. Lieve Groet, Monique

WIL JE OOK DE CREËRENDE KRACHT VAN SCHRIJVEN ERVAREN?

- Om in een schrijfritme te komen, kun je ook van mij e-book in pdf formaat ontvangen. Je krijgt dan voor elf dagen aan schrijfoefeningen. Belangstelling? Mail me dan: monique@verteljeeigenverhaal.nl
- In een groep schrijven brengt wat extra's: je inspireert elkaar en je luistert naar elkaar, waardoor je nieuwe ideeën en ingangen krijgt voor jouw schrijven. Op 16 februari 2024 start ik met een nieuwe serie Schrijf-Vrij-Dagen. Vijf schrijfochtenden, waarin we aan de hand van diverse schrijfoefeningen, -vormen en thema's gaan schrijven in een groep van 4 of 5 deelnemers. Kijk voor meer info op <https://www.verteljeeigenverhaal.nl/Schrijf-VRIJ-dag/>

