

verTROUWen

“Schrijven is leuk en nuttig”



Schrijven doet iets met je en daar mag je op vertrouwen

Al in 2010 concludeert Mark Mieras in zijn studie “De waarde van schrijven, effecten van creatief schrijven op gezondheid en welzijn” dat schrijven niet alleen leuk is, maar ook nuttig.

Schrijven is aandacht. Aandacht voor jezelf, je emoties, je ervaringen. Je eigen verhaal wordt daardoor meer coherent en betekenisvol. Je biografie geeft je inzicht en door hierover te schrijven krijg je hier meer zicht op de betekenis die jij eraan verleent, je richting, de zin van je leven. Je manier van schrijven, denken en doen, het wat en het hoe, is bepalend voor hoe jij je realiteit ziet. Je creëert als het ware je eigen realiteit.

“Vriendelijkheid in woorden schept vertrouwen.....” Lao Tse

En daarmee komen we bij de kracht van woorden. Woorden die tot uiting komen in je schrijven, je denken, je doen. Van sommige woorden word je blij, andere woorden dragen bij aan een ontevreden gevoel. Met schrijven krijg je hier meer zicht op, het je vergroot je woordgebruik én het maakt je bewuster van de kracht van woorden, en daar mag je op vertrouwen.



Trouw

Trouw of loyaliteit is een morele verbondenheid of vasthoudendheid



Het vertrouwen

geloof in iemands goede trouw en eerlijkheid



Zelfvertrouwen

het vertrouwen in de eigen kracht

Mijn zelfvertrouwen

Een archipel

Eilandjes van vertrouwen. Soms klonteren ze samen, en worden ze steeds groter, soms blijven ze een archipel: kleine eilandjes gegroepeerd, afzonderlijk bereikbaar, een groep, maar geen eenheid.

Het mooie is dat vertrouwen doet vertrouwen. En vaak krijg je vertrouwen door gewoon te doen. Eén van de definities van vertrouwen luidt: met zekerheid hopen.

Erik Scherder licht “hoop” toe in een interview in de Psychologie Magazine nr1 2024: er is een onderscheid tussen hoop als wens en hoop als doel. Op de eerste heb je geen invloed, op de tweede wel. Hoop heeft nog een zekere mate van onzekerheid in zich en juist dat zet aan tot actie.

Hoop als doel, geeft beweging, kleine succesvolle stappen geeft vertrouwen. Het schrijven geeft me intussen vertrouwen. Ik voel me zelfverzekerd. Niet perse over wat ik schrijf, maar dat ik schrijf. Daarover twijfel ik niet. Mijn zelfvertrouwen krimpt en groeit bij vlagen, maar ik weet intussen dat ik kan bouwen op mijn schrijven, simpelweg door het gewoon te doen. Door te doen, groeit mijn archipel van vertrouwen tot een mooi geheel, een eenheid, met ups & downs, tot simpelweg mijn eigen verhaal.



**“De grenzen van mijn taal, zijn de grenzen van mijn wereld”
Ludwig Wittgenstein**

Schrijven biedt vele voordelen voor je levensgeluk, je gezondheid en welzijn. Schrijven helpt je je woordenschat uit te breiden, je grenzen verruimen. En het is leuk. Ga schrijven in je eigen archipel van vertrouwen en wandel de wereld thuis. Ik wens je veel schrijf- en creatie plezier op doorreis naar je eigen verhaal.

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 **8 maart 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/>

