**Schrijfoefening**

**‘Het afgelopen jaar tot nu toe'**

Neem een ‘eigen-heilig-moment’ van ongeveer 1 uur ongestoorde tijd waar je met volle aandacht kunt zijn.

Zit je lekker? Met een kop koffie of thee, een fijne schrijfpen en een mooi notitieboek, in een prettige rustige ruimte?

* Neem dan vooraf een aantal volle en diepe ademhalingen om je aandacht vast naar binnen te brengen.
* Laat de antwoorden niet te veel uit je hoofd komen, maar laat het als vanzelf uit je pen vloeien;-).
* Dit is puur voor jou, dus wees eerlijk naar jezelf toe.

En doorloop dan voor jezelf onderstaande vragen:

1. Welke aspecten waren voor jou het meest belangrijk in het afgelopen jaar?

Het helpt hierbij om je agenda erbij te pakken en terug te kijken naar wat geweest is om je herinneringen en geheugen op te frissen.

Kijk naar de volgende gebieden en schrijf (evt. per gebied) in t kort op welke gebeurtenissen of situaties hierbij impact hebben gehad op jouw leven:

* Persoonlijke leven en familie
* Werk en studie
* Ontspanning, hobby’s, creativiteit
* Vrienden en gemeenschap
* Gezondheid, sport, beweging
* Emotioneel en spiritueel
* Financieel
* Overig (evt zelf in te vullen gebieden)
1. Maak de volgende zes zinnen af over de afgelopen periode:
* De meest wijze beslissing die ik heb genomen is...
* De grootste les die ik geleerd heb is…
* Het grootste risico wat ik heb genomen is…
* De grootste verrassing van het jaar was…
* Het meest belangrijke ding wat ik voor anderen heb gedaan is…
* Het grootste aspect wat ik heb volbracht is...
1. De antwoorden op deze zes vragen zijn:
* Waar ben jij het meest trots op?
* Wie zijn de drie mensen die jou het meest beïnvloed/geïnspireerd hebben?
* Wie zijn de drie mensen die jij het meest hebt beïnvloed/geïnspireerd?
* Wat is je (nog) niet gelukt om te bereiken/behalen?
* Wat is het beste wat je over jezelf hebt ontdekt?
* Waar ben je het meest dankbaar voor?
1. Je beste momenten

Beschrijf, teken jou meest onvergetelijke, gelukkige moment van de afgelopen periode.

Hoe voelde jij je? Wie was er bij met jou? Wat was je aan het doen?

Wat voor soort geuren, geluiden, smaken herinner je je?

1. De afgelopen maanden in drie woorden.

Kies drie woorden die de afgelopen periode het beste weergeven.

1. Er is een boek of film van jouw afgelopen jaar uitgekomen.

Schrijf op welke titel het heeft of straks krijgt aan het einde van het jaar.

1. Afscheid nemen van de afgelopen periode

Als er nog iets is wat je wilt opschrijven of misschien is er iemand die je gedag wilt zeggen, kun je dat hier doen.

Je bent nu klaar met deze korte terugblik.

Neem een aantal diepe ademhalingen.

En neem wat rust.

Nu kun je van start gaan met het maken van je moodboard.

Op jouw verlangens!

Warme groet,

Jessica Versluijs

[www.insidewisdom.nl](http://www.insidewisdom.nl)

PS. Wil je meer weten hoe je een moodboard kunt maken?

Kijk op [www.insidewisdom.nl/sessies/jouw-verlangens-in-zicht/](https://www.insidewisdom.nl/sessies/jouw-verlangens-in-zicht/)