

Mini-schrijf oefening – Even stilstaan bij je rouw

Deze oefening is bedoeld om je op een rustige en persoonlijke manier stil te laten staan bij je verlies. Je hoeft niet mooi te schrijven, en er is geen goed of fout. Wat je opschrijft, is helemaal van jou.

1. Wat zou je vandaag willen zeggen tegen degene die je mist?

Schrijf het op, alsof je een kort gesprek of brief hebt. Denk niet te veel na over hoe het moet klinken. Laat de woorden maar komen.

2. Wat voel je op dit moment het sterkst?

Probeer dit gevoel in woorden te vangen. Misschien is het verdriet, verwarring, leegte, of juist iets onverwachts. Alles is oké om te benoemen.

3. Wat zou je vandaag kunnen helpen, al is het maar iets kleins?

Denk aan iets wat je rust kan geven of een beetje licht brengt. Dat kan iets praktisch zijn, of iets dat je even afleidt of verzacht.

Tip:

Plan een vast moment in je dag om even te schrijven, bijvoorbeeld in de ochtend of voor het slapen. Maak van dit moment een klein ritueel voor jezelf.

Wil je vaker schrijven? Op onze website vind je een volledig 8-weekse dagboekprogramma dat je hierbij ondersteunt.