

Schrijf geluk



Kraak de code en schrijf jezelf gelukkig

Gratis tips & tools om jouw dromen tot leven te schrijven

Inhoud

01

WAAROM SCHRIJVEN?

02

**WAAROM IS SCHRIJVEN ZO
WAARDEVOL?**

03

STAPPENPLAN

04

WE GAAN BEGINNEN



01 WAAROM SCHRIJVEN?

"Writing is thinking on paper"

- William Zinsser -

Ik geloof in de kracht schrijven. Vooral de combinatie van journaling en scripting. Ik ken geen betere Nederlandse woorden, dus ik gebruik de Engelse termen. Maar wat is *journaling* en wat is *scripting*?

Journaling lijkt op het bijhouden van een dagboek. Je schrijft al je gedachten, ervaringen en gevoelens op.

Scripting is het omschrijven van je leven alsof het al zo is. Je laat je fantasie de vrije loop en communiceert dit door woorden op te schrijven waar jij blij van wordt en van aangaat. Je doet dit op een verhaalachtige manier.

Het verschil tussen beide is dat je met *journaling* vooral bezig bent in het hier en nu. Hoe voel je je op dit moment, waar ben je nu dankbaar voor, welke gedachten spelen er nu door je hoofd? Bij *scripting* ben je vooral bezig met wat je wilt manifesteren in de toekomst.

Het enige wat je nodig hebt voor journaling en scripting is een notitieboekje, een fijne pen en verbeeldingskracht.

Schrijven

Waarom is schrijven zo waardevol?

Ik noem schrijven altijd: denken op papier. Door je gedachten, gevoelens, ervaringen etc aan het papier toe te vertrouwen, voorkom je dat je gaat piekeren. Als je gaat piekeren gaan je gedachten een eigen leven leiden. Je creëert een waarheid voor jezelf die niet klopt en die je niet dient. Door het op te schrijven schep je helderheid. Je kunt het van een afstandje bekijken.

Het schrijven stelt je in staat te achterhalen wat je echt denkt en voelt. Hierdoor komen er altijd nieuwe inzichten. Je gaat in gesprek met je zelf.

Laatst las ik een mooie omschrijving: mijn journal is een lifecoach en psychotherapeut in mijn tas. In die uitspraak kan ik me helemaal vinden. Je gaat in gesprek met je eigen ik. Diep van binnen weten we vaak wel wat het beste voor ons is, maar durven dat niet uit te spreken. Door het op te schrijven, zeg je dat je gedachten er mogen zijn. Van daaruit kun je gaan opbouwen. Je schrijft het voor jezelf, je hoeft het aan niemand te laten zien. Tenzij je wilt natuurlijk.

Journaling heeft me in het verleden geholpen bij het verwerken van de dood van ons eerste zoontje, om uit mijn burn-out te komen en te verwerken dat een dierbare een einde aan zijn leven maakte. Steeds als ik het moeilijk had, greep ik naar mijn journal en ging ik schrijven. Vooral tijdens mijn burn-out periode hielp het me helderheid te krijgen in mijn hoofd. Hierdoor wist ik precies hoe ik de gesprekken met mijn werkgever en mezelf aan moest gaan. Ik krabbelde veel sneller op.

En sinds ik journaling in combinatie met scripting heb ontdekt, heeft mijn leven een andere wending gekregen. Door dagelijks bewust bezig te zijn met mijn gedachten en gevoelens, maar ook met waar ik naar toe wil, manifesteer ik veel moois in mijn leven. Enkel en alleen door een kwartier per dag te pakken en te schrijven.

Het duurt soms even voordat je de juiste combinatie gevonden hebt. In dit e-book leer ik je om de code te kraken en je eigen dromen tot leven te schrijven.

Enjoy! Ervaar de magie van het schrijven

xoxo

Margreet

Waarom

03 Stappenplan

Met deze 5 stappen schrijf jij dromen tot leven



#1 KIES EEN VAST MOMENT

Door dagelijks een vast moment in te plannen, 'vergeet' je niet om iedere dag te schrijven. Schrijf iedere dag om sneller je dromen te zien uitkomen. Deze continuïteit zorgt ervoor dat je dagelijks bezig bent met je verlangens en de kans groter is dat je ze manifesteert

#2 DANKBAARHEID

Begin je schrijfsessie met het opschrijven waar je dankbaar voor bent. Dit is een hele krachtige tool om je dag goed te beginnen of te eindigen. Schrijf minimaal drie dingen op waar je dankbaar voor bent. Dankbaarheid is jouw weg naar geluk.



#3 REFLECTIE

Wat gaat er goed en wat niet. Wat zou je anders willen doen?

Het gaat erom dat je bewust nadenkt over je handelen en inziet waar je nu staat. Word je bewust van je gedachten en gevoelens.

Door het op te schrijven krijg je meer helderheid. Schrijven is tenslotte denken op papier.



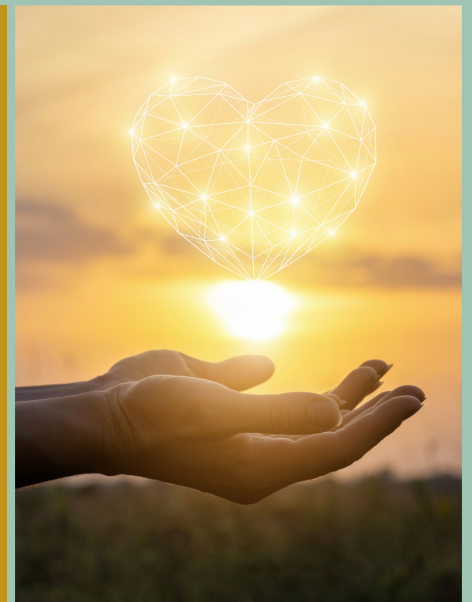
#4 INTENTIE

Zet een intentie voor de dag. Hoe wil je je voelen en wat ga je doen om dat gevoel op te roepen? Hoe ga je ervoor zorgen dat je dat gevoel vasthoudt? Door het zetten van een intentie bepaal je vooraf hoe je je voelt. In plaats van dat je je laat leiden door wat er op je afkomt. Schrijf je aan het einde van de dag? Zet dan alvast een intentie voor de volgende dag en de nacht.

#5 VERLANGEN

Schrijf je grootste verlangen op. Begin bij één verlangen dat je wilt manifesteren. Je hebt vast een heleboel, maar door er op één te focussen is de kans groter dat je het eerder manifesteert in je leven.

Alles wat je aandacht geeft groeit. Kies een mantra of quote die past bij je verlangen en waar jij heel blij van wordt. Herhaal deze meerdere malen per dag. Schrijf je verlangens op alsof je het al hebt bereikt. Bijvoorbeeld: ik heb € 20.000 verdient of ik ben 10 kilo afgevallen.



Het gaat puur om hoe je tegen jezelf praat. Daar zit de kracht. Het werkt alleen als het jouw verlangens zijn. Door jezelf daar dagelijks aan te herinneren en het op te schrijven, prent je het in je onderbewustzijn. Je gaat het dan echt geloven. Dat is de magie van schrijven! Want als je het echt gelooft, komt het uit.

Stappenplan

We gaan beginnen

Voordat je begint moet je weten wat je doel is. Waarom wil je graag schrijven?

Schrijf je om:

- Je beter te voelen;
- Het gesprek met jezelf aan te gaan om zo antwoorden te vinden;
- Je droomdoelen te bereiken;
- Et cetera.

Zorg ervoor dat je een mooi notitieboekje hebt en een fijne pen. Kies een moment uit dat jij fijn vindt om te schrijven: 's ochtends vroeg, tijdens het middagslaapje van de kleine of aan het einde van de dag.

Niets is goed of fout. Het gaat erom wat het beste voor jou werkt. Ik vind het fijnste om te schrijven in de ochtend. Zo zet ik intenties voor de dag en begin ik mijn dag positief.

Creëer een fijn en rustig plekje voor jezelf. Zet een lekker muziekje op, steek een kaarsje aan en dim de lichten. Maak er echt een momentje van. Ga dan aan de slag met de 5 stappen die hierboven genoemd staan.

Hou het simpel

Journallen en scripten kan heel uitgebreid. Er zijn allerlei methodes, maar mijn advies is hou het simpel. Zeker als je net start. Als je het te ingewikkeld maakt, ga je het niet volhouden. En dat is zonde.

Ik schrijf zelf dagelijks en heb hierdoor al veel dromen zien uitkomen. Ik ben nu een echte levensgenieter!

Dat is niet altijd zo geweest, totdat ik de magie van schrijven ontdekte. Ik nam verantwoordelijkheid voor alles wat er in mijn leven afspeelt.

Ik ontdekte mijn gouden formule en ben heel dankbaar dat ik daar nu andere vrouwen mee mag helpen.

Ik ben bezig met het ontwikkelen van een online programma op basis van die gouden formule: mindset + schrijven + wandelen. Deze formule heeft echt mijn leven gered. Dat gun ik iedereen.

Succes!

Als ik je nog ergens bij kan helpen, stuur me gerust een e-mail: info@margreetstegeman.nl.

Sometimes, only paper will listen

- Jasmin Singh -

A drop of *ink*,
make a
million think

- Lord Byron -