

Ruimte in een vol hoofd

3 zachte schrijfoopdrachten
voor als de ruis overneemt

INKT
ZICHT

VAN INKT NAAR INZICHT

door Veerle

INKTZICHT.BE

Welkom aan de schrijftafel

Soms wordt de ruis in je hoofd simpelweg te luid. Je blijft piekeren, draait in vertrouwde cirkels rond of voelt dat je overprikkeld raakt.

Op zulke momenten helpt het **niet** om 'harder te proberen ontspannen'.

Wat wél helpt, is de controle loslaten en de pen het werk laten doen.

Schrijven is een van de snelste manieren om je gedachtenstroom draaglijker te maken en weer ademruimte te voelen.

Deze mini-gids geeft je enkele eenvoudige oefeningen die je op elk moment van de dag kunt toepassen.

De 3 gouden regels van De schrijfstroom

- **Blijf bewegen.** Laat je pen over het papier glijden. Stop niet om na te denken, te schrappen of te corrigeren.
- **Geen oordeel.** Het hoeft niet mooi, poëtisch of grammaticaal correct te zijn. Je schrijft puur voor jezelf.
- **Laat je verrassen.** Er is geen 'goed' of 'fout'. Vertrouw op wat er op papier wil verschijnen.

*"Ik dacht dat ik niet goed kon schrijven,
maar door Veerle's zachte sturing heb ik die
mening mogen herzien. Iedereen kan schrijven.
Je haalt er sowieso iets waardevols uit."*

— Lies (deelnemer)

Oefening 1: De hoofd-scan (2 min.)

Doel: De eerste druk van de ketel halen.

Neem een blad papier en vul de volgende drie zinnen aan zonder te twijfelen:

1. Op dit exacte moment voel ik in mijn lijf...
2. De gedachte die het hardste roept in mijn hoofd is...
3. Waar ik nu het meeste behoefte aan heb, is...

Oefening 2: De mini-associatieketting (3 min.)

Doel: Je innerlijke criticus omzeilen en de denkstand uitzetten.

1. Kies één woord uit de zinnen die je zojuist hebt opgeschreven.
2. Laat vanuit dat eerste woord het tweede woord in je opkomen.
3. Spring vanaf het tweede woord direct door naar het derde woord (woord 3 bouwt dus voort op woord 2, niet op woord 1!).
4. Herhaal dit tot je een ketting van 5 opeenvolgende woorden hebt.

Voorbeeld: Druk → Ketel → Soep → Warmte → Deken

Oefening 3: De vrije stroom (5 min.)

Doel: Rust en nieuwe inzichten laten ontstaan.

Zet een timer op 5 minuten. Schrijf onafgebroken door op je blad.

Gebruik de 5 woorden uit je ketting als 'ankers' die ergens in je tekst mogen opduiken.

Laat de woorden zich vanzelf aan elkaar weven. Als de timer gaat, leg je de pen neer en adem je rustig uit.

Smaakt dit naar meer?

Je hebt zojuist ervaren wat er gebeurt als je de denkstand even uitzet. Aan de live schrijftafel van INKTZICHT gaan we samen nog een laagje dieper - in een veilige, zachte omgeving waar niets 'moet'.

Schuif je gezellig aan?

- Gratis online proefsessies: ervaar de kracht van De schrijfstroom vanuit je eigen zetel.
- Traject op locatie in Lier: een verdiepend traject in een kleine groep om duurzame rust en inzichten te vinden.

Houd ook je mailbox in de gaten: de komende dagen stuur ik je nog 2 waardevolle inzichten om de rust vast te houden.

Bekijk alle actuele data en
reserveer jouw plekje via
inktzicht.be/book_online

