

DE LIEFDESBRIEF

Schrijf een brief naar jouw 'jongere ik'.

Kies een moment in je leven waarin je het moeilijk hebt gehad, bijvoorbeeld een worsteling, het ervaren van hevige emoties zoals angst, verdriet of gemis, een periode van zelftwijfel etc. Kijk of je een moment kan vinden van voor je 20ste levensjaar.

Je schrijft de brief vanuit jouw volwassen 'ik' in het nu, aan het kind dat je ooit was. In de brief vertel je wat je ziet bij jouw jongere zelf, hoe zit of staat hij/zij erbij?

Welke gedachten zijn er, welke emoties ervaart die ander en in welke situatie beleeft jouw jongere 'ik' zich?

Je hoeft dit alleen maar op te merken en te beschrijven, jouw jongere 'ik' te vertellen dat je ziet wat er is.

Vervolgens schrijf je in de brief dat wat jouw jongere 'ik' destijds had willen horen, maar daar niet om kon of durfde te vragen. Het gaat hierbij dus niet om tips of adviezen!

'Spelregels':



1. Schrijf vanuit 'IK' naar 'jij' ("Lieve...., ik schrijf jou deze brief")
2. Beschrijf de situatie, gedachten en gevoelens die je bij jouw jongere 'ik' ziet
3. Vertel wat de ander had willen horen, wat hij of zij gemist heeft en waar je niet om kon of durfde te vragen
4. Ga geen tips en adviezen geven in de brief, het gaat erom dat je beschrijft wat je nodig had
5. Sluit je brief liefdevol af

