

Morning Selfcare Tool - 3

Free Flow Writing

Understanding:

FreeFlowWriting betekent in de 'flow' blijven schrijven voor een bepaalde tijd zonder te stoppen, om zo jouw intuïtie een stem te geven en je denkende brein geen kans te geven zich erin te mengen.

Je kunt één thema kiezen, die je vanuit drie invalshoeken benadert door de volgende zinnen al schrijvend af te maken:

- i) Lieve [naam], ik ben jouw angst en dit is wat ik je graag wil vertellen:...
- ii) Lieve [naam], ik ben jouw vreugde en dit is wat ik je graag wil vertellen:... &
- iii) Lieve wereld, ik ben de onvoorwaardelijke liefde en [naam] heeft mijn permissie om:...

Doing:

Wanneer:

Als je aan het piekeren bent over een bepaald thema, je niet weet welke keuze je wilt maken, je vastzit in belemmerende overtuigingen, je een bepaalde kant op wilt maar niet durft, je even geen onderscheid kunt maken tussen de stem van je ego en je hogere zelf, je niet zo goed bij gevoel kunt, etc.

Hoe:

Zet de timer voor 3 minuten per vraag en je blijft schrijven totdat de timer afgaat. Als je even niet weet meer weet wat je op wilt schrijven, dan schrijf je dat letterlijk op. Het belangrijkste is dat je de 'flow' gaande houdt en niet stopt met schrijven.

Duur:

3 x 3 minuten. Heb je minder tijd?
2 x 3 minuten kan ook!

Feeling:

Het gevoel dat deze tool mij gaf is:

.....

.....

.....

.....

