

TINEKE HOFSTEE
schrijvenalstherapie.nl



SPINRAGVRIJ PROGRAMMA

**Persoonlijke Schrijfopdrachten Voor
Het Meer In Harmonie Zijn Met Jezelf**

Het ultieme resultaat van dit programma is bewustwording, een diepgaande persoonlijke groei en zelfontdekking, verbeterde relaties, emotioneel welzijn en een duidelijker pad naar het realiseren van persoonlijke doelen en ambities.

TINEKE HOFSTEE
SCHRIJVEN ALS THERAPIE

SPINRAGVRIJ PROGRAMMA

MEER IN HARMONIE ZIJN MET JEZELF



Copyright © 2024 – Tineke Hofstee
Schrijven als Therapie / SpinragVrij Programma

Druk: Pumbo.nl
Omslagontwerp & vormgeving: Tineke Hofstee

ISBN/EAN: 978-94-6481-705-8
NUR 860

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever/auteur.

Disclaimer Externe Hyperlinks

Informatie over Externe Hyperlinks in dit boek. De hyperlinks zijn geverifieerd door de schrijver. Mocht de site waarnaar wordt gelinkt onverhoopt niet meer bestaan, dan dient dit gemeld te worden aan schrijvenalstherapie@gmail.com. Er zal dan een alternatief worden gezocht.

Disclaimer Zelfhulpboek SpinragVrij Programma

Het SpinragVrij Programma is niet bedoeld als vervanging van therapeutische of medische hulp. Als je worstelt met zeer ernstige negatieve herinneringen, is het altijd verstandig om (ook) professionele hulp (persoonlijke begeleiding) te zoeken. Tegenwoordig erkennen therapeuten en hulpverleners de waarde en de positieve resultaten van therapeutisch schrijven. Zij kunnen je daarbij extra ondersteunen en begeleiden.

Voorwoord

Het proces van mijn gevoelens op papier zetten en de helende effecten ervan te ervaren, motiveerde me om anderen te inspireren hetzelfde te doen. Ik wilde mensen gaan aanmoedigen om hun positieve en negatieve emoties op papier te zetten om dan vervolgens door zelfonderzoek en reflectie tot een dieper zelfinzicht te kunnen komen. Dit verlangen leidde tot het maken van het SpinragVrij Programma.

Daarbij dank ik José de Vries voor haar onschatbare bijdrage aan het SpinragVrij Programma. Haar kennis op het gebied van pedagogiek heeft een verheffende invloed gehad op de ontwikkeling van het Programma. Haar inzichten en adviezen hebben geholpen bij het vormgeven van educatieve aspecten, waardoor een effectieve en afgestemde aanpak kon worden geïmplementeerd.

Over mijzelf in een notendop: In mijn leven heeft schrijven altijd een bijzondere plek ingenomen. Het was voor mij een fascinerende manier om mijn gedachten en gevoelens te uiten. Mijn nieuwsgierige aard en onderzoekende geest hebben mij verschillende paden laten bewandelen. En op al die levenspaden leerde ik iets nieuws. Mijn motto zal je dan ook niet verbazen.

“Wees nieuwsgierig, onderzoek en leer”

Door mijn nieuwsgierigheid te koesteren, geef ik mezelf de kans om steeds weer nieuwe ervaringen op te doen, mijn kennis uit te breiden en mijn persoonlijke groei te stimuleren.

In mijn jeugd genoot ik van het opschrijven van fictieve spannende verhaaltjes. Woorden en verhalen werden onderdeel van mijn identiteit en mijn verbeelding kende geen grenzen. In mijn volwassen leven ontdekte ik dat schrijven niet alleen plezierig was, maar ook helend werkte. Ik kon mijn emoties en gedachten steeds beter begrijpen. Wat ooit begon als een hobby, evolueerde tot het schrijven van spannende verhalen, zoals de thrillers "Onmacht" en "Rekbaar Geweten", en de novelle "Gekaapte erfenis".

Met het SpinragVrij Programma nodig ik jou uit om ook de kracht van schrijven te ontdekken en daarmee jouw persoonlijke ontwikkeling een boost te geven. Laat schrijven jouw instrument zijn, waarmee je niet alleen je gedachten ordent, maar waarbij je ook begint aan een reis naar een beter begrip van jezelf.



Tineke Hofstee - Auteur

CE Praktische Psychologie

Inhoud

Voorwoord

3

Introductie in het SpinragVrij Programma

7

- Waarom SpinragVrij?
- Wat is therapeutisch schrijven?
- De tijdsduur van het programma
- De manier van schrijven
- De vraagstelling
- Grammatica en spelling
- Analyseren en reflecteren
- Een geschreven tekst analyseren
- Onderwerpen voor analyse van een schrijfopdrachten
- Andere verdiepende onderwerpen voor tekstanalyses

De Bewustwording

13

Stap 1

- Tijd en opdrachten schema
- Wat is bewustzijn?
- The Big Five en opdrachten
- Waar komt de verscheidenheid in karaktertrekken vandaan?
- Positieve eigenschappen (De zeven deugden) – opdrachten
- Negatieve eigenschappen (De zeven zonden) – opdrachten

Stap 2

- Interactie met mensen met positieve karaktereigenschappen
- Opdrachten met voorbeeld voor het maken van de opdracht
- Analyse van gemeenschappelijke eigenschappen van de personen
- Vragen voor reflectie op positieve eigenschappen van mensen om je heen
- Opdrachten vervolg - Interactie met mensen met positieve karaktereigenschappen

Stap 3

- Interactie met mensen met negatieve karaktereigenschappen
- Negatieve karaktereigenschappen van anderen herkennen
- Opdrachten met voorbeeld voor het maken van de opdracht
- Voorbeeld 1 van een analyse: Personen 1 en 2 die elkaar echtgenoten zijn
- Voorbeeld 2 van een analyse: Interactie tussen personen met negatieve kenmerken
- Voorbeeld 3 voor reflecterende vragen voor een specifieke eigenschap
- Voorbeeld 4 voor algemene reflecterende vragen die je jezelf kunt stellen
- Opdrachten interactie met mensen met negatieve karaktereigenschappen

Het Verleden

39

Stap 4

- Tijd en opdrachten schema
- Mijmeren en schrijven
- Het verschil tussen mijmering en doelgericht denken
- De verschillende levensfasen van de mens
- Waarom is het belangrijk om emoties te verwerken?
- Welke negatieve emoties kent de mens?
- Hoe kunnen negatieve emoties jouw zelfvertrouwen belemmeren?
- Opdrachten met diverse voorbeelden

Stap 5

- Begrip van jouw geschiedenis en zelfinzicht
- Dragen we de emoties van onze voorouders mee in ons leven?
- Jouw leven in de wereld – opdrachten
- Eerste bewuste herinneringen uit jouw kleutertijd
- Opdrachten: Herinneringen uit jouw kleutertijd

Stap 6

- Van je afschrijven in de vorm van een brief
- Opdracht: Een brief aan een dierbare
- Opdrachten en diverse voorbeelden van analyse

Het Verleden in het Nu

57

Stap 7

- Tijd en opdrachten schema
- De invloed van het heden op het verleden
- Vervallen in oude gewoontes
- Wie ben je geworden – opdrachten
- Stappenplan om niet in oude gewoontes te vervallen
- Leer jezelf nog beter kennen – opdrachten

Het Nu

64

Stap 8

- Wat is 'Leven in het nu'?
- Wat kun je doen om het 'Leven in het nu' te activeren?
- Leven in het nu – opdrachten

De Toekomst

68

Stap 9

- Maak jouw dromen waar
- Voorbeeld van een visualisatie
- Vakantieherinnering visualisatie – opdrachten
- Jouw ideale toekomst – opdrachten
- De twijfel
- 2 minuten schrijven – opdrachten
- Een doel stellen
- Jouw doel – opdrachten
- Stappen zetten naar de ideale toekomst
- Jouw doel voor de toekomst in 6 stappen – opdrachten

Tot Slot

76

Appendix

77

Fictie schrijven als therapie

78

Tijd en opdrachten schema (leeg) – SpinragVrij Programma

83

“Persoonlijke groei begint waar jouw
comfortzone eindigt.”



Het SpinragVrij Programma

Gefeliciteerd! Je hebt de eerste stap gezet op weg naar meer geluk, levensvreugde en het meer in harmonie zijn met jezelf.

Waarom SpinragVrij?

Spinrag in je hoofd. Een kluwen van dunne, zijdeachtige draden. Het gevoel dat je een ragebol nodig hebt om het te kunnen verwijderen. Het gevoel van verwarring, chaos of overweldiging in je gedachten. Het kan betekenen dat je hoofd vol zit met zorgen of taken, waardoor het moeilijk is om helderheid te krijgen of om je te kunnen concentreren. Deze metafoer van spinrag suggereert een soort mentale wirwar die het denkproces kan vertragen en voor stress kan zorgen.

SpinragVrij zijn in je hoofd betekent dat je gedachten helder en vrij zijn. Dat jouw gedachten niet verstrikt raken in complexe of verwarrende overwegingen. Het is een staat van mentale helderheid en rust, waarbij je in staat bent concreet te denken zonder afleidingen of overmatige zorgen. Wanneer je SpinragVrij bent in je hoofd, kun je je beter concentreren, beslissingen nemen en genieten van een gevoel van innerlijke kalmte. Het wegvegen van denkbeeldig spinrag geeft je geest meer bewegingsruimte voor positieve gedachten en creativiteit. Het streven naar SpinragVrij zijn kan betrekking hebben op het verminderen van stress, het loslaten van overbodige en negatieve gedachten en het cultiveren van een gezonde geestelijke balans.

Wat is Therapeutisch Schrijven?

Er is veel onderzoek gedaan naar de effecten van therapeutisch schrijven op de mens in diverse situaties. Voor wie geïnteresseerd is noem ik twee belangrijke onderzoeken: (bronvermelding in Appendix)

- Naar de geestelijke en lichamelijke positieve effecten van therapeutisch schrijven op de mens in klinische en niet-klinische groepen is in 2005 onderzoek gedaan door Karen A. Baikie en Kay Wilhelm^[1]. Dit onderzoek is gepubliceerd op de website van de Cambridge Universiteit.
- Een ander onderzoek van Pennebaker & Beal^[2] uit 1986 concludeert dat het schrijven over de **gebeurtenis en over de emotie die dat oproept een beter resultaat oplevert**, dan alleen het schrijven over de emotie.

Het DIY SpinragVrij Programma is geïnspireerd op het positieve resultaat van beide onderzoeken, die hebben aangetoond dat het regelmatig bijhouden van een dagboek of het opschrijven van negatieve gebeurtenissen en persoonlijke gedachten en gevoelens kan bijdragen aan verbeteringen in mentaal welzijn. Therapeutisch schrijven heeft bij verschillende groepen, klinisch en niet klinisch geresulteerd in vermindering van stress, angst en depressieve symptomen.

Meer voordelen die uit beide onderzoeken naar voren kwamen waren het verbeteren van de emotionele regulatie, het vergroten van het zelfbewustzijn en een positievere levenshouding. Deze bevindingen onderstrepen het potentieel van therapeutisch schrijven als een waardevol instrument in de bevordering van psychologisch welbevinden.

Therapeutisch schrijven draagt bij aan een holistische aanpak van het omgaan met emoties.

De tijdsduur van het Programma

De duur van het SpinragVrij Programma is afhankelijk van jouw mogelijkheid om er tijd voor vrij te maken. De aanbevolen tijdsduur is maximaal 6 maanden. De tijdsduur voor de schrijfoopdrachten wordt bij elke opdracht aangegeven en is nooit langer dan 30 minuten. Het staat je altijd vrij om de opdracht op de delen als de emotionele impact te groot wordt. Schrijf dan vaker en met kortere intervallen om overweldiging te voorkomen.

Het opdrachtenschema vind je aan het begin van stap 1, 4 en 7. Op de lijst kun je aanvinken welke opdracht je hebt voltooid en op welke dag. Als je niet alles hebt kunnen opschrijven over een gebeurtenis in de aangeven

tijd, dan kun je uiteraard extra tijd inplannen en dit toevoegen aan het schema. Ook kun je extra schrijfp opdrachten toevoegen over bijvoorbeeld karaktereigenschappen en/of herinneringen aan gebeurtenissen. Een volledig leeg schema voor een geheel eigen planning vind je achter in het boek.

Het SpinragVrij Programma is ontworpen om een blijvende impact te hebben. Het doel is niet alleen om onmiddellijke veranderingen of resultaten te bewerkstelligen, maar ook om een blijvende invloed op jouw persoonlijke ontwikkeling en groei te hebben. Onthoud dat je het programma over enkele jaren opnieuw kunt doorlopen. Je hebt de vrijheid om op elk moment in je leven de vooruitgang in je persoonlijke ontwikkeling te analyseren en erop te reflecteren.

De manier van schrijven

Tijdens het schrijven benader je de meegemaakte positieve of negatieve gebeurtenissen, alsof ze in een dagdroom aan je voorbijtrekken. Een dagdroom is een herinnering die zich in je hoofd ontvouwt als een film. Elke scène zorgvuldig gereproduceerd in de beslotenheid van je geest. Je zintuigen ervaren opnieuw de sfeer van de opgeroepen herinnering. Emoties komen weer bovendrijven; vreugde, verdriet, euforie, boosheid en meer.

Probeer deze dagdromen niet te sturen of te beheersen. Het gaat er niet om dat het een samenhangend verhaal oplevert. Het gaat erom dat jouw bewustzijn wordt geactiveerd. Door gedachten 'van je af te schrijven' ga je jezelf beter leren kennen en zal je na verloop van tijd ook meer en meer gedragingen van mensen in je omgeving leren herkennen. Het kan stressvol en zelfs angstig zijn om vervelende gebeurtenissen opnieuw te beleven. Daarom schrijf je niet alleen over negatieve gebeurtenissen, maar ook over de positieve gebeurtenissen. De balans houd je daarmee in evenwicht.

Voorbeeld van Therapeutisch Schrijven

In dit voorbeeld wordt therapeutisch schrijven duidelijk gemaakt door de gebeurtenis en de emotie te koppelen. Dit stelt je in staat om de externe gebeurtenissen en de bijbehorende emotionele reacties op een gestructureerde manier te verkennen. Het op deze manier schrijven helpt bij het proces van zelfontdekking en het ontwikkelen van emotionele veerkracht.

Voorbeeld: Een confronterend gesprek

Gebeurtenis

Vraagstelling: Wat gebeurde er?

Vanavond had ik een moeilijk gesprek met mijn partner over onuitgesproken spanningen in onze relatie. Het was confronterend en emotioneel beladen.

Gevoelens

Vraagstelling: Hoe voelde ik mij?

Ik voelde me kwetsbaar en bang.

Vraagstelling: Waarom voelde ik mij zo?

De openhartige discussie bracht veel onzekerheid naar boven, maar tegelijkertijd was er ook een gevoel van opluchting, omdat we eindelijk eerlijk met elkaar communiceerden.

(Inzicht na reflectie) Het maakte me bewust van de complexiteit van mijn emoties.

Resultaat van deze korte schrijfpdracht:

De focus ligt op het beschrijven van **wat er is gebeurd** en **hoe de persoon zich daarbij voelde** en **waarom de persoon zich zo voelde**. Deze manier van schrijven is analyserend en geeft zelfinzicht.

De Vraagstelling

In het kader van therapeutisch schrijven helpen de volgende woorden jou niet alleen bij het analyseren van de geschreven teksten maar ook bij het verkennen van jouw gedachten en emoties. Door gerichte vragen te stellen, kun je dieper graven in je innerlijke wereld en betekenisvolle inzichten verwerven. Het proces van het stellen van deze vragen kan helpen bij zelfontdekking, het identificeren van patronen en het vinden van manieren om met uitdagingen om te gaan.

De volgende woorden kunnen je helpen om jezelf vragen te stellen:

- **Wat:** Deze vraag nodigt uit tot beschrijving en concretisering. Door te vragen "Wat" er gebeurt, wat je voelt, of wat er in je gedachten omgaat, stimuleer je een gedetailleerde analyse van de situatie. Het helpt bij het in kaart brengen van specifieke gebeurtenissen, gevoelens of gedachten, waardoor je een helder beeld krijgt van wat er van binnen in je omgaat.
- **Hoe:** Dit woord kan helpen bij het onderzoeken van de methoden, processen of mechanismen die in de tekst worden beschreven. Het kan je ook helpen om dieper na te denken over de stappen die in een bepaalde situatie kunnen worden genomen.
- **Waarom:** De vraag "Waarom" gaat dieper in op de redenen en motivaties achter je gedachten, gevoelens of gedragingen. Door jezelf af te vragen waarom je iets voelt of denkt, kun je de diepere oorzaken en overtuigingen verkennen die mogelijk verborgen zijn. Het biedt de mogelijkheid om bewustwording te vergroten en te begrijpen waar bepaalde patronen vandaan komen.
- **In welke mate:** Dit vraagt om een evaluatie van de mate waarin een bepaald concept of idee van toepassing is. Het kan de schrijver helpen om nuances en gradaties in overweging te nemen.
- **Wanneer:** Door te vragen naar het tijdsaspect, kan de schrijver reflecteren op het moment waarop bepaalde gebeurtenissen plaatsvinden en hoe timing van invloed kan zijn op emoties of reacties.
- **Welke:** Dit vraagt om specifieke details en keuzes, wat kan leiden tot een diepgaander inzicht in de motieven of overwegingen achter bepaalde handelingen.
- **Met welk doel:** Deze vraag kan de schrijver helpen bij het identificeren van intenties en doelen, wat nuttig is bij het begrijpen van persoonlijke drijfveren en motivaties.
- **Waar:** Deze vraag verwijst niet alleen naar de fysieke locatie, maar ook naar de context van de ervaring. Het kan vragen om de omgeving waarin een bepaalde emotie opkomt of waar bepaalde gedachten zich manifesteren. Het helpt bij het identificeren van triggers en het begrijpen van de bredere context die van invloed kan zijn op je innerlijke wereld.

Grammatica en spelling

Bij therapeutisch schrijven ligt de nadruk meer op het expressieve en verkennende karakter van het schrijfproces dan op strikte naleving van spelling en grammatica. De focus ligt op het blijven schrijven tot de tijd om is. Enkele redenen waarom spelling en grammatica niet van het grootste belang zijn bij therapeutisch schrijven zijn:

- **Emotionele Uitingen:** Therapeutisch schrijven draait vaak om het uiten van emoties, gedachten en ervaringen. In deze context kan het benadrukken van grammaticale correctheid de spontane expressie belemmeren.
- **Verminderde Druk:** Door de focus te verleggen van taalkundige nauwkeurigheid naar persoonlijke expressie, wordt de druk verminderd. Dit moedigt schrijvers aan om vrijer te schrijven zonder zich al te veel zorgen te maken over taalfouten. →

- **Creatieve Stroom:** Therapeutisch schrijven kan een proces zijn waarbij de schrijver een creatieve stroom volgt. Het vasthouden aan strikte grammaticale regels kan deze creatieve uitdrukking beperken.
- **Zelfreflectie en Ontdekking:** Therapeutisch schrijven wordt vaak gebruikt als een middel voor zelfreflectie en persoonlijke ontdekking. In deze context is de focus meer gericht op het verkennen van gedachten en gevoelens dan op de formele aspecten van de taal.
- **Focus op Proces, niet op Product:** In therapeutisch schrijven is de reis belangrijker dan het eindproduct. Het gaat erom hoe het schrijven het individu helpt om als persoon te kunnen groeien, om te reflecteren en zichzelf te begrijpen, eerder dan het creëren van een foutloos geschreven stuk.

Analyseren en reflecteren

Analyseren is het proces van diepgaand nadenken en reflecteren over een gebeurtenis, waarbij je verschillende aspecten en perspectieven overweegt. Hierdoor kan een meer holistisch en diepgaand inzicht over de gebeurtenis worden verkregen, dat bijdraagt aan een beter begrip van de complexiteit ervan.

Het doel is om tot een voorlopige conclusie te komen, gebaseerd op je observaties en overwegingen op dat specifieke moment. Deze conclusie is niet definitief, maar eerder een momentopname van je begrip op dat punt in de tijd. Dit is het idee van "vloeibare" persoonlijke groei, dat inhoudt dat je in de loop van je leven steeds weer nieuwe inzichten kunt verkrijgen en je perspectieven kunt herzien. Het is toegestaan en zelfs wenselijk om op latere momenten in je leven tot andere conclusies te komen of je standpunten te heroverwegen.

Deze benadering erkent dat mensen veranderen, zich ontwikkelen en leren van hun ervaringen. Wat je op een bepaald moment in je leven als waardevol of belangrijk beschouwt, kan verschuiven naarmate je meer ervaring opdoet, nieuwe informatie krijgt of je in verschillende levensfasen bevindt. Het betekent ook dat persoonlijke groei een continu proces is.

De kracht van deze benadering ligt in de flexibiliteit en openheid voor voortdurende zelfreflectie en zelfverbetering. Het moedigt aan om kritisch te blijven denken, nieuwe kennis te omarmen en bereid te zijn om je eigen overtuigingen en inzichten aan te passen naarmate je verder gaat op je levenspad. Het erkent dat groei geen eindpunt heeft, maar eerder een reis is van voortdurende ontwikkeling en zelfontdekking.

“Wijsheid komt met de jaren”

Terwijl mensen verschillende levensfasen doorlopen en diverse ervaringen opdoen, ontwikkelen ze vaak een verhoogd begrip, brengen meer nuance aan in hun denken en verkrijgen een dieper inzicht in zowel henzelf als anderen. Wijsheid komt vaak voort uit de combinatie van levenservaring, reflectie en een voortdurende bereidheid om te leren en te groeien. Het onderstreept het idee dat persoonlijke groei een dynamisch proces is dat gedurende het hele leven plaatsvindt en dat het vermogen om te leren en te veranderen een belangrijk aspect is van een wijze benadering van het leven.

Een geschreven tekst analyseren

Het analyseren van geschreven tekst is een waardevolle taak die kan worden uitgevoerd om verschillende redenen. Ten eerste stelt tekstanalyse je in staat de inhoud van een tekst te begrijpen, de belangrijkste thema's te identificeren en de boodschap van jou als schrijver te ontcijferen. Het stelt je ook in staat om de structuur en de opbouw van een tekst te onderzoeken, wat essentieel is voor het begrijpen van de logica en de samenhang van het geschreven werk.

Onderwerpen voor analyse van een schrijfoopdracht

Een geschreven tekst kan op verschillende onderwerpen worden onderzocht. Voor therapeutisch schrijven zijn 'Oorzaken en gevolgen' en 'Persoonlijk emoties en ervaringen' het meest interessant. Bij elke schrijfoopdracht zijn analyse- of reflectievragen toegevoegd.

Oorzaken en gevolgen:

- Het analyseren van de oorzaak die leidt tot een specifieke gebeurtenis
- Vervolgens de analyse van de gevolgen die voortkomen uit deze gebeurtenis

Dit helpt bij het begrijpen van de diepere mechanismen en impact van de gebeurtenis.

Bij het analyseren van oorzaken en gevolgen van een gebeurtenis is het nuttig om gerichte vragen te stellen. Hier zijn drie algemene vragen die kunnen helpen bij het maken van deze analyse:

- **Wat waren de directe oorzaken van de gebeurtenis?**
Deze vraag richt zich op de specifieke gebeurtenissen, beslissingen of acties die direct hebben geleid tot het plaatsvinden van de gebeurtenis. Het helpt om de meest directe en voor de hand liggende oorzaken te identificeren.
- **Welke onderliggende factoren hebben bijgedragen aan de gebeurtenis?**
Deze vraag richt zich op de diepere oorzaken of structurele factoren die hebben bijgedragen aan de directe oorzaken. Dit kunnen bredere trends, beleidsmaatregelen, sociaal-economische factoren of culturele aspecten zijn die de omstandigheden hebben beïnvloed die tot de gebeurtenis hebben geleid.
- **Wat zijn de mogelijke korte- en langetermijneffecten van de gebeurtenis?**
Deze vraag heeft betrekking op de mogelijke effecten die direct na de gebeurtenis merkbaar zijn, evenals de langetermijneffecten op verschillende niveaus, zoals individuen, gemeenschappen, economieën, milieu, enzovoort. Het helpt om de volledige reikwijdte van de impact van de gebeurtenis te begrijpen.

Persoonlijke emoties en ervaringen:

Nadenken over hoe jij en ook andere betrokkenen de gebeurtenis hebben ervaren en welke emotionele impact het heeft gehad.

Het begrijpen van jouw persoonlijke emoties en ervaringen, en ook die van andere betrokkenen bij een gebeurtenis, is essentieel voor een volledige analyse. Door de onderstaande vragen te stellen, kun je dieper ingaan op jouw persoonlijke emoties en ervaringen en andere betrokkenen. Daarmee kun je een meer holistisch beeld krijgen van de menselijke kant van de gebeurtenis.

1. ...



[Terug naar schrijvenstherapie.nl](https://www.schrijvenstherapie.nl)