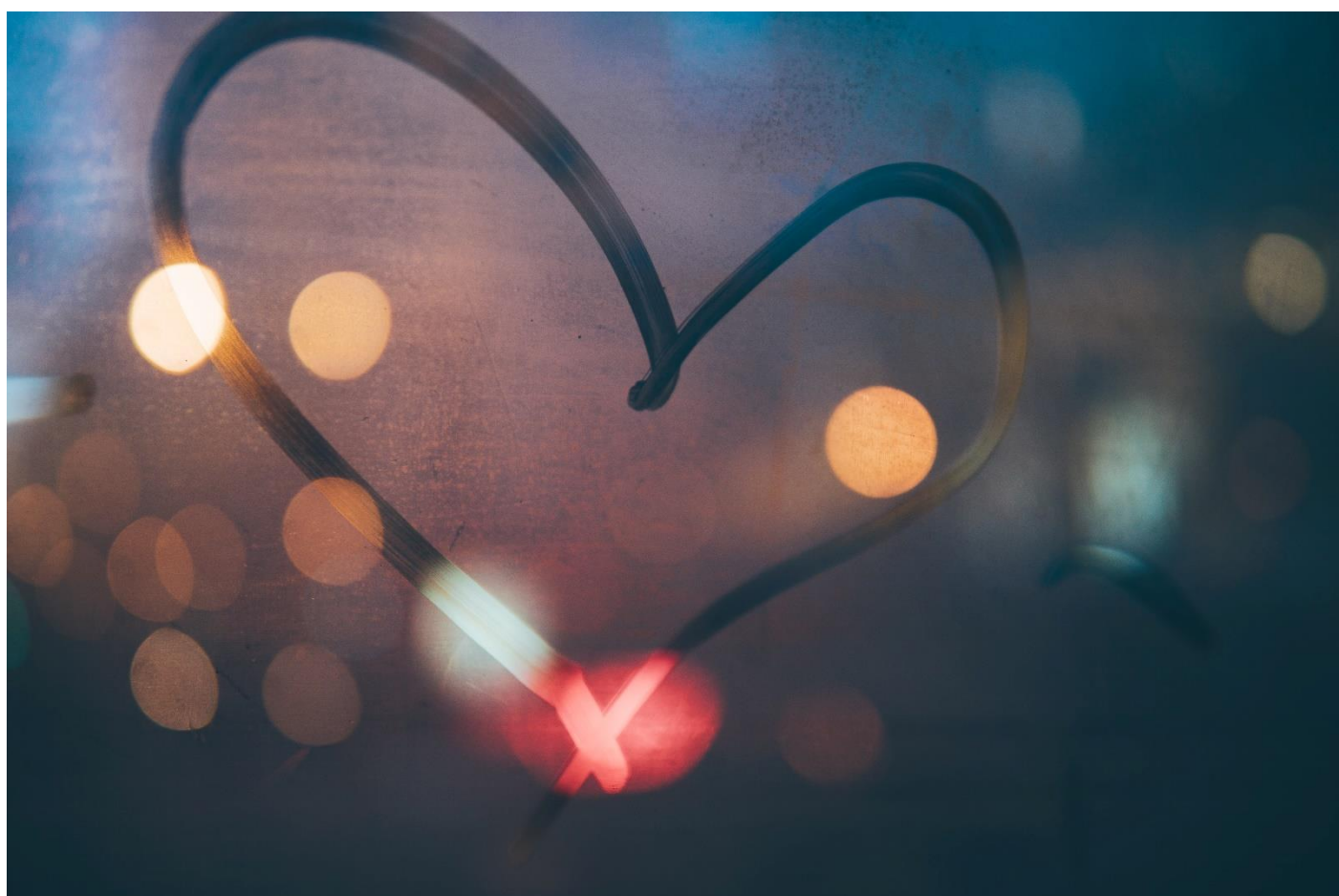


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 13

Gevoelsbrief schrijven

De gevoelsbrief

Dus als je boos bent op iemand, dan schrijf je:

Lieve.....,

-Ik ben kwaad omdat....(schrijf in een paar zinnen waar je kwaad om bent).

Dan de volgende emotie: verdriet teleurstelling. Wat is niet gebeurd wat je wel had gewild?

-Ik ben verdrietig omdat.....(schrijf op wat je verdrietig maakt in je leven).

Daarna ga je over op angst:

Ik ben bang dat.....(schrijf van alles op waar je bang voor bent. Dit kan een heel ander onderwerp zijn. Je kunt kwaad zijn dat iemand je negeert, en bang zijn dat je je schulden niet kunt afbetalen. We kunnen ergens kwaad over zijn, terwijl er op een dieper niveau iets heel anders is waar we kwaad over zijn.

Daarna ga je over op wens verlangen:

Ik zou willen dat.....(schrijf de dingen op die je wenst, die je graag zou willen. Ik zou willen dat ik meer liefde in mijn leven had. Ik vind het naar dat we niet beter met elkaar kunnen op schieten. Ik zou willen dat ik zou weten wat ik er aan moet doen.

Het is belangrijk dat je de pijn van machteloosheid voelt.:

Wat wil ik? Blijf voelen wat je wilt. Wat wil ik? Wat wil ik? Wat wil ik?

Daarna ga je over op spijt, schaamte eenzaamheid:

Pijn en verdriet worden vaak gevolgd door spijt. We zeggen: was het maar anders gelopen in mijn leven dan....Mijn vader had misschien zo en zo gedaan als ik..... Je trekt als het ware het boetekleed aan. Alsof je er zelf verantwoordelijk voor zou zijn geweest. We hebben het gevoel slecht te zijn. En die schaamte leidt tot eenzaamheid. Het aangaan van de confrontatie met deze laatste laag is het zwaarste deel in je rouwproces. De enige weg naar buiten is er dwars doorheen. Je ontmoet jezelf wat je altijd verborgen heb gehouden.

Ik zou willen dat.....

Ik voel me slecht over mezelf (schaamte)

Ik voel me eenzaam.....

Deze stap mag je helpen inzien dat je niets fout hebt gedaan. Ik raad je aan om een schrift bij je te dragen en te gebruiken wanneer er een emotie opkomt of een situatie zich aandient.

Tenslotte waar ben ik dankbaar voor? Schrijf 5 dingen op waar je dankbaar voor bent.

En dan ben je klaar. De woede zal verdwijnen. Je voelt je open en klaar om verder te gaan met je leven. Of als je tijd hebt, is dit een goed moment om te mediteren of vanuit de autonome volwassene in jou nog een stukje te schrijven naar het meisje/jongetje dat door deze gevoelslagen heen geschreven heeft.

Lieve kleine.....

