Naam: **Datum:**

In de stilte kun je beter horen
schrijfoefening

Creeër momenten van stilte in je leven. Tijd waarin je maar één ding tegelijk doet of zelfs niets doet. Schrijf over wat je hoort. Schrijven is vooral luisteren naar wat er verteld wil worden.

Ga nu 10 minuten in volledige stilte zitten en schrijf na die 10 minuten in stilte op wat je gehoord hebt. Wat wil er in jou gehoord worden, wat wil er verteld worden, wat wil er uitgesproken worden?

Neem je voor om meer momenten van stilte te geven aan jezelf.
Teveel ineens willen kan je de stuipen op het lijf jagen, waardoor je niets meer doet.
Rustig aan dus!