Naam: **Datum:**

Alles wat je aandacht geeft dat groeit!
schrijfoefening

Doe je ogen dicht. Zie in gedachten de ruimte voor je waarin je nu bent. Som 10 dingen op in de ruimte die blauw zijn.

Doe je ogen open en schrijf ze op.

Kijk nu heel goed om je heen op zoek naar blauwe dingen. Schrijf er zoveel mogelijk op. Waarschijnlijk zijn dat er nu veel meer dan bij de eerste poging.

Waar je je aandacht op richt, daar zie je meer van. Dat is nu duidelijk.

Waar richt jij je aandacht op? Slecht nieuws? Roddels? Negativiteit? Of zie jij juist alle wonderlijke dingen van het leven?