

Introdunctie opdracht 1

*Awaken Beauty
programma*

Introductie opdracht 1

Awaken Beauty programma

Opdracht 1: Levensverhaal schrijven

In deze opdracht ga je je levensverhaal beschrijven. Het doel is om helder te krijgen wie, wat en waar jij nu bent en hoe je daar bent gekomen. Schrijven brengt je in contact met je onderbewuste waardoor je toegang hebt tot herinneringen die je je niet(meer) bewust bent. Het is een soort nulmeting van hoe jij jezelf en jouw verhaal nu ervaart en beleeft.

Gun jezelf de tijd om terug te gaan in je verleden. Je merkt dan dat allerlei herinneringen opborrelen. Want dat gebeurt als je op zoek gaat naar je verleden. Op de meest onverwachte momenten flitst een herinnering voorbij. Van de geur van vers gebakken brood tot je verbijstering toen je hoorde dat jij ontslagen werd.

Vastleggen

Schrijf herinneringen meteen op. Doe je dat niet dan ben je ze weer kwijt. Ook al denk je niets te vergeten, gedachten verdwijnen net zo snel als ze oppoppen.

Schrijf vanuit je beleving

Bij het schrijven haal je die herinneringen zo dicht mogelijk terug naar je ervaring. Wat deed, dacht en voelde je. Ga terug naar het moment om je te herinneren wat je rook, proefde of zag.

Introductie opdracht 1

Awaken Beauty programma

Maak zo veel mogelijk gebruik van je zintuigen. Het gaat erom dat je je eigen beleving te pakken krijgt. Schrijf jouw verhaal in de ik-vorm, dat maakt het schrijven makkelijker.

Vragen die je op weg kunnen helpen

- Wie waren je vader en je moeder?
- Waar kwamen ze vandaan?
- Welke plek heb jij in het gezin?
- Wat weet je van jouw geboorte?

- In wat voor gezin groeide je op?
(levensbeschouwing, maatschappijbeeld)
- Hoe gingen jullie thuis met elkaar om?
- Wat vertelden je ouders over hun jeugd?
- Hoe was de relatie tussen je ouders?

- Welke onderwerpen waren niet bespreekbaar?
(geheimen, seksualiteit, geld, geloof, politiek)
- Vanuit welke levensbeschouwing ben jij opgevoed?
- Gingen jullie als gezin op vakantie?
- Waren er bijzondere familie activiteiten?

- Hadden je ouders hobby's?
- Welke gewoontes bestaan er binnen de familie rond geboorte en overlijden?
- Wat was jouw plek aan tafel tijdens het eten?
- Wat voor kind was je?

Introductie opdracht 1

Awaken Beauty programma

Vragen vervolg

- Wat voor spelletjes speelde je?
- Welke boeken las je?
- Wat vond je het moeilijkst thuis en wat het leukst?
- Hoe was school voor jou?
- Kwamen er vrienden van je ouders of van jou over de vloer?

- Wie waren jouw vrienden?
- Met welke vrienden van vroeger heb je nog contact?
- Welke karaktertrekken hebben jou het meest opgeleverd?
- Wanneer ging je het huis uit?

- Hoe verliep jouw leven, studie, werk, relaties?
- Waar heb je spijt van?
- Welke mensen zijn belangrijk voor je geweest, wie was jouw voorbeeld?
- Wat zijn hoogte- en dieptepunten voor je geweest?

Introductie opdracht 1

Awaken Beauty programma

- Waar droom(de) je van?
- Wat had je niet verwacht en je toch gelukt?
- Welke belangrijke keuzes heb jij gemaakt?
- Wat zijn de gevolgen van de keuzes?
- Wat zeggen mensen die jou kennen over hoe je in het leven staat?

- Wat heb jij geleerd over relaties, intimiteit en seksualiteit?
- Wat heb je geleerd over geld, welke opvattingen en ervaringen waren er toen je opgroeide? En in je latere leven?

Wie wil jij zijn?

Ontdek je eigen verhaal. Al schrijvend orden je je verhalen, je gedachten en ervaringen tot een geheel. Het is jouw verhaal over je verleden, je heden, maar ook over je toekomst. Als je diep in je herinneringen duikt, kan het schrijven van je levensverhaal je veel informatie geven.

Introductie opdracht 1

Awaken Beauty programma

Schrijf voor jezelf

Schrijf zoals jij wilt dat het nu op papier komt. Nu, omdat het altijd een momentopname is, geschreven vanuit jouw beleving, toen en nu. Het zou zomaar kunnen dat als je later je levensverhaal weer doorleest, er andere herinneringen bovendrijven en er een nieuw levensverhaal ontstaat.

Niets moet, alles mag

De bedoeling van de vragen is dat ze je op weg helpen. Pik er uit wat je aanspreekt en stimuleert. Leg jezelf geen beperkingen op. Begin je levensverhaal bij het begin of schrijf juist naar het begin toe. Wil je liever bij een bepaalde gebeurtenis beginnen en zo de voor jou kenmerkende rode draad ontdekken?

Schrijven is als leven, je mag keuzes maken. Wanneer je vragen hebt of vastloopt, deel ze dan met je soulsister, in de onlinetribe of in een tribemeeting.