

Doing liefdescoaching

Schrijf een liefdesbrief aan jezelf

Het schrijven van een brief aan jezelf kan een dialoog met je innerlijke zelf initiëren en het zelfbewustzijn over je gedachten en emoties versterken. Benader de brief alsof je deze aan een goede vriend of vriendin schrijft. Reflecteer op wat je hebt bereikt, waar je trots op bent, je successen, je persoonlijke groei en waarvoor je dankbaarheid voelt. Het is mogelijk dat je tijdens het schrijven tegen blokkades aanloopt of weerstand ervaart. Wellicht voel je irritatie, woede of jaloezie. Wees niet te streng voor jezelf vanwege deze negatieve emoties; ze bestaan en dat is oke. Probeer erop te reageren zoals je ook bij een vriend(in) zou doen.

Tip: pak pen en papier en ga echt schrijven in plaats van op de computer iets uittypen.

Voorbeelden waar je over zou kunnen schrijven:

- ✦ Wat van jezelf heb je lief?
- ✦ Waar ben je trots op?
- ✦ Wat maakt je blij?
- ✦ Wat raakt jou in het leven?
- ✦ Waar verlang je naar?
- ✦ Waar ben je dankbaar voor?

Een voorbeeld van een begin:

Lieve Ik,

Wat ben ik trots op je. Hoe je de afgelopen jaren, maanden, dagen hebt doorstaan, hoe je je door de donkere momenten heen hebt gesleept en hoe je vanochtend je ogen en de gordijnen open deed omdat je de zon erachter voelde stralen.

*.
. .
.*

Wat ben ik trots op je, wat houd ik van je en wat ben ik blij dat je er bent. Wat ben ik trots dat ik je ben.

Liefs, (je naam)

