

# *Sentimental Journey*

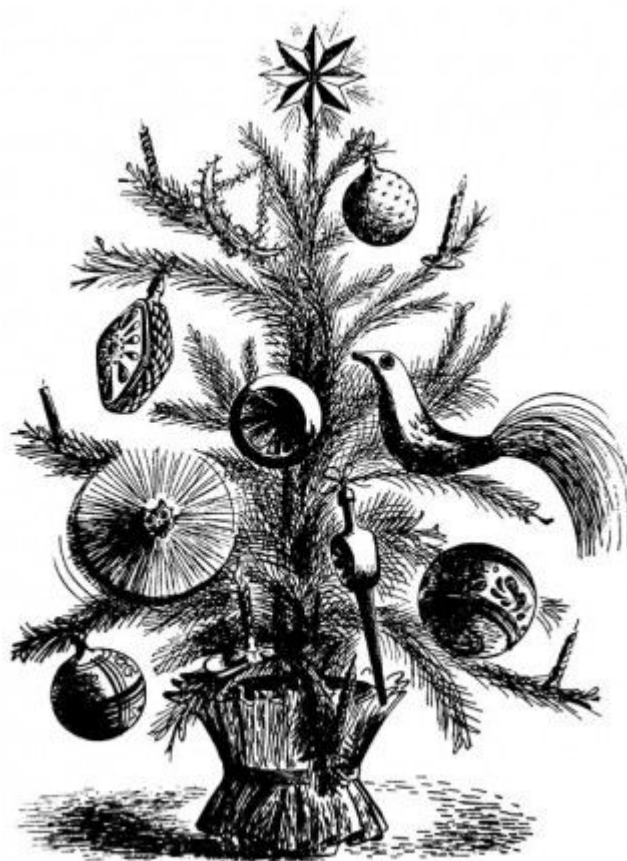
## *van de feestdagen*

Een feestdagen-schrijfschriftje  
met twintig schrijverijtjes

Saskia de Bruin

Flow spreuk:

Alles kan.... maar het hoeft niet.



©Uitgeverij De GeluksOnderneming.  
[www.saskiadebruin.nl](http://www.saskiadebruin.nl)

### Opwarmen met ergenis

Stom schrijven. Maak een lijstje-gedichtje, waarbij alle regels beginnen met stomme..... en soms alles op dat je stom vindt aan de feestdagen. (mag ook met kut..... of klote.... als je heel zwaar de pest in hebt). Ruzierecept: wanneer je een feestdagenruzie hebt met je lief, schrijf je om en om een zin. Net zolang tot je weer moet lachen.

Stomme kerstboom  
Stom gevreet  
Stomme vetrollen  
Stomme visite  
Stomme kerstpakketten  
Enz....

### Nostalgie & weemoed opgraven (10 minuten)

Schrijf een mooie feestdagen herinnering op van kort of lang geleden. Een mooi moment, een dierbare herinnering, een lief geschenk, een meevaller, iemand die je verwende....

Maak er een dan rondeel van.

### Lichtpuntjes aansteken

Wat en wie zijn de lichtpuntjes in jouw leven. Maak een lijstje. Schrijf aan 1 van die lichtpuntjes (of het nu een mens, een dier, een plek of een belofte is) een lieve brief. Uit al je dankbaarheid en je hoop.

### Missen (kunnen missen als kiespijn)

Wie of wat mis je smartelijk? Schrijf eens op hoe erg je mist. Hoe zielig het voor jou is. Duik er even helemaal in. De zoete pijn van het missen. Schrijf dan een gemis-elfje.

### Geheime verlangens, hunkeringen, genoegens aan jezelf onthullen

Waar verlang of hunker je naar? Kun je dat heel eerlijk even aan jezelf onthullen. Je hoeft het niet voor te lezen. Als je kon toveren, wat zou je dan anders maken aan je leven (en niemand zich beledigd zou voelen). Wat zou je aan het verleden veranderen? Welke woorden zou je zo graag van iemand horen? Welk compliment? Welke erkenning of herkenning? Welke meevallers, hulp, liefde, opwinding, cadeautjes.... Schrijf gewoon alles even op. Voor jezelf. Schrijf eronder, ik mag dit willen.



### **Sentimenten aanwakkeren en uitschrijven (en zingen)**

Kerstsmartlap. Maak een lekker zielige melodramatische nieuwe tekst op Andre Hazes, "ik zit hier heel alleen kerstfeest te vieren". Eventueel even lekker samen zingen.

### **Kerstmagie voor in de boom**

Bedenk een wens. Iets dat je voor onmogelijk houdt, maar dat je wel heerlijk zou vinden. Een wonder. Op kerstochtend wordt je wakker en het wonder is gebeurd. Beschrijf de scene die dan plaatsvindt. Hoe merk je dat het wonder heeft plaatsgevonden? Wat doe je, zeg je? Hoe voel je je? Dan schrijf je in een korte zin die wens/het wonder op een kerstbal (of taartpapiertje) voor in je kerstboom. Jij weet wat het betekent. Blijf geloven in wonderen....

### **Wentelen in gezelligheid en kneuterigheid**

Wat vind jij zalig lekker gezellig aan de feestdagen? Schrijf het eens op. Of... zoek een minidagboekje en schrijf tijdens de feestdagen iedere dag 5 knoergezelligheidjes op. Zodat je je bewust wordt van je innerlijke verkneuterigheid.

### **Afscheid nemen bestaat wel – loslaten maar**

Afscheid nemen van het afgelopen jaar. Hoe doe je dat? Van welke fijne en nare dingen neem je afscheid nu het jaar voorbij is? Schrijf het op in de ik en hier en nu vorm. Voorlezen.

Ik neem afscheid van.....

Eindig met "vaarwel ..... lief oud jaartje....." of zoiets.

### **Hoop doet leven**

Waar hoop je allemaal op in je nieuwe jaar. Schrijf 5 minuten lang: "zou het niet heerlijk zijn als....." En soms alles op dat je hoopt voor het nieuwe jaar. Begin iedere regel weer opnieuw met zou het niet heerlijk zijn als.....

### **Romantiekierigheid**

Schrijf een feestdagen bouquet reeks mini verhaaltje in tien minuten. Twee geliefden. Tijd van de feestdagen. Hunkeringen. Sensualiteit. Zwelgen. Kitsch. Een obstakel dat overwonnen moet worden. Helemaal cliché of juist niet. Of vulgair, of ordinair, of sexy of platvloers of literair...

### **Versier je boom en jezelf**

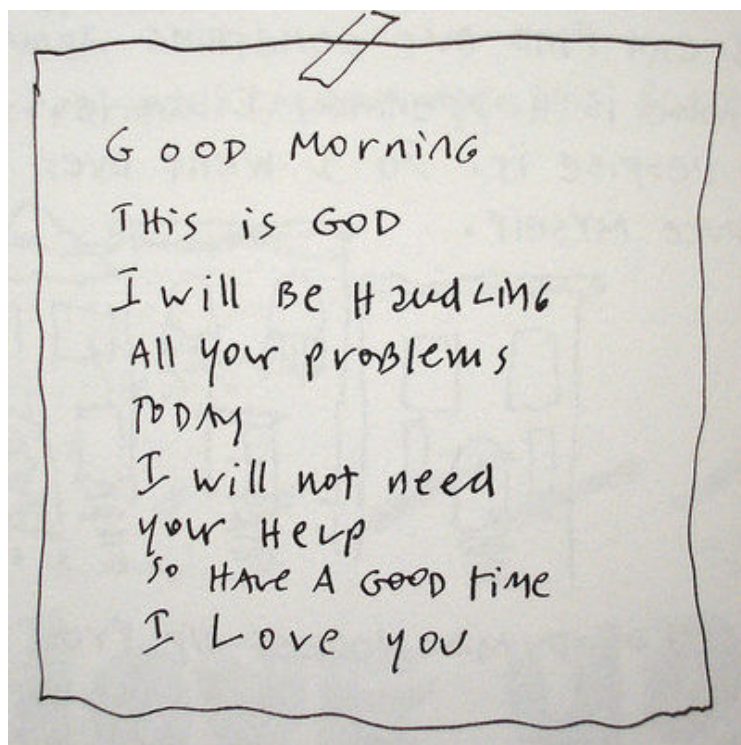
Schrijf een heleboel complimentjes voor jezelf op papieren gebaks-onder-leggertjes. Hang ze in je kerstboom. Schrijf ze zo dat het lijkt of ze voor je gasten zijn, maar weet dat ze vooral voor jou zijn. Lees er ieder dag een paar! En glimlach zelfgenoegzaam.

### **We zijn op de wereld om mekaar om mekaar**

Bedenk iets liefs dat je gemakkelijk en zomaar voor iemand kunt doen. Bedenk 1 of meer mini-goede-daadjes. Schrijf er een paar op. We lezen ze aan elkaar voor en stelen van elkaar. Voer ze in de laatste dagen van het jaar uit.

Pak een lege correspondentie kaart.  
Schrijf erop:

***“ Het komt wel goed schatje”***  
*Afzender “ het lieve leven”*



### **Boze geesten en piekerspoken verjagen**

Welke boze geesten zou jij willen verjagen tijdens het vuurwerk. Schrijf over je zorgen, favoriete pieker onderwerpen, angsten, terugkerende negatieve gevoelens of innerlijke stemmen. Daarna zoek je een papieren zak. Schrijf al je boze geesten op die papieren zak. Blaas hem op en knal hem kapot met een harde knal. Of schrijf alles op een ballon en prik die met een knal stuk. Jaag alles zo even lekker weg.

### **Omarmen maar**

Wie of wat zou je willen omarmen? Ook al is het onmogelijk. Mensen, plekken, landen, geuren, smaken, herinneringen, obstakels, lelijke kanten aan jezelf, verloren geliefden, het kind dat je was, de toekomst, een wonder....

### **Weemoed**

Wat is je favoriete zielige muziek? Zet het op en schrijf alles op dat in je opkomt als je die muziek hoort. Associeer vrij over landschappen, gebeurtenissen, herinneringen, zinnen... wat hoort bij die muziek?

### **Weelde en luxe en overvloed**

Maak een lange verlanglijst met alles dat mogelijk en onmogelijk is. Alles opschrijven. Alles mag je willen.

### **Eenvoud**

Schrijf over een gelukkige herinnering aan eenvoud. Iets heel gewoons, iets simpels, iets kleins, iets alledaags dat je je gelukkig maakte.



Your presence  
 Is the best present  
 You can ever give  
 To anyone  
 And it is freely  
 Available  
 For you  
 Every time  
 &  
 Everywhere  
 So...  
 You are always  
 Rich enough  
 To give  
 The best of yourself

### **En-dat-is-helemaal-oké mini dagboekje**

Zoek een heel klein notitieboekje dat je gemakkelijk bij je kunt dragen. De maat van een groot visitekaartje ongeveer. De HEMA heeft leuke exemplaren en de kleine Moleskin boekjes zijn lekker klassiek. Schrijf dan een paar keer per dag in één zin op wat je doet en/of hoe je je voelt en eindig steeds met de zin... en dat is helemaal oké. Dus zo:

Ik zit nu bij de HEMA met koffie en slagroom deze oefeningen te bedenken.... en dat is helemaal oké.

Ik voel me moe en sjagerijngig en zie op tegen het kerstdiner.... en dat is helemaal oké.

Ik heb zin in seks met .... en dat is helemaal oké.

Ik heb teveel oliebollen gegeten.... en dat is helemaal oké.

Ik vind mezelf helemaal niet oké.... en dat is helemaal oké.

### **Tel je zegeningen**

Som heel veel redenen op om gelukkig te zijn. Alle redenen die je kunt bedenken om je dankbaar, rijk en gelukkig te voelen schrijf je op. Maak een heel lange lijst. Denk aan grote, grootse, eenvoudige, kleine en huis-tuin-en-keuken dingen. Een sneeuwvlok zien dwarrelen is al reden genoeg....