

BEGIN

“Leren door te Doen”



Schrijven = Beginnen

Om de kracht van schrijven te ervaren is het de kunst en de uitdaging om gewoon te beginnen. Binnen coaching zijn er diverse methodieken om beweging op gang te laten komen. De GROW-methodiek (John Withmore) is bijvoorbeeld een methodiek die mij aanspreekt: praktisch, bondig, helder. Gericht op doelen, huidige situatie, mogelijkheden en de motivatie om stappen te zetten. In theorie. De vraag die ik altijd even inspirerend als uitdagend vind, is: “Hoe groot is de kans dat je het ook daadwerkelijk gaat doen?”

*“Theorie is niets zonder praktijk- ervaring heeft altijd het laatste woord”
Janine Schimmelpenninck*

De motivatie om daadwerkelijk stappen te zetten, te beginnen, komt immers van binnenuit. Het wordt gevormd door hoe we denken en voelen. En dat is te trainen door afwisselend te leren en te oefenen. Kennis en kunde in eendracht. Door schaamteloos eerlijk te schrijven begin je met met een gesprek met jezelf. Schrijven nodigt uit, tot aandacht, tot liefhebben, je leert en je oefent. Beginnen met schrijven zal je uitnodigen te beginnen met.....wat voor jou belangrijk is op dat moment.

Inspiratiebronnen: Natural Skills, een natuurlijke kijk op de psychologie, Janine Schimmelpenninck, <https://synoniemen.net>, <https://www.woorden.org>



Begin

'eerste moment van iets' en 'eerste stukje of deel van iets'



Synoniemen

Begin is een synoniem voor vele andere trefwoorden. Zo is begin zowel een synoniem van het trefwoord “start” als van het trefwoord “vertrek”



Spreekwoorden

Bezint eer ge begint
Een goed begin, is het halve werk
Zelfkennis is het begin van alle wijsheid

Begin

Een beetje van jezelf, een beetje van de ander

Volgens Mattheis van Leeuwen, psycholoog en universitair docent aan de Radboud Universiteit, zijn we als soort, als mens, zo ver gekomen in onze ontwikkeling door onze natuurlijke behoefte aan samen zijn, onze behoefte aan connectie, en van daaruit ons vermogen om te samen te werken, te kopiëren, te imiteren. (Bron: NOBCO podcast, Coach Radio, 22-11-2024)

Elk begin is moeilijk, maar een mooi voorbeeld, een inspiratie, een associatie, een vraag, een verhaal, een oefening of simpelweg een opmerking kan, als *het resoneert met je eigen natuur*, leiden tot een eerste aanzet, het begin van iets moois.

Schrijven helpt daarbij, is mijn ervaring. Vooral schrijven en het laten klinken van het verhaal in een groep. Je laat steeds iets meer zien van jezelf, juist omdat die ander, de groep, er is. Je bent samen op pad, waarbij je zonder te interpreteren, elkaar inspireert. Een aantal jaren geleden heb ik een gedicht geschreven, speciaal voor mijn schrijfcoach & -trainer, over beginnen en het zetten van de eerste stappen, een aantal regels uit het gedicht:

*“Een beetje van mezelf, een beetje van de ander
Hoe een vraag, een zin of een verhaal*

Net dat extra zetje kan geven

Een beetje van mezelf, een beetje van de ander

.....Schrijven is beginnen,”

Schrijven is beginnen. Altijd. Het samen schrijven gaf mij (zelf)vertrouwen, inzicht en inspiratie om ruimte en tijd te maken, om te beginnen. Hoe klein dan ook. En daarbij voorbij te gaan aan mijn natuurlijke staat van “altijd druk zijn”. Schrijven is vertragen, door zowel te vertrekken als te beginnen.



**“STOP MET JEZELF OMRINGEN MET
PERSONEN BIJ WIE JE AAN JE
EIGENWAARDE GAAT TWIJFELEN”**

Florence Given, Britse illustrator en influencers

Pak je blijmakers, creëer, imiteer. Sprankelend en vrij komen je ingevingen of leuke ideeën dan ‘vanzelf’ aangevlogen. Festina Lente, haast je langzaam, en elk nieuw begin weet jou te vinden. Ik ben afgelopen jaar begonnen met een schildercursus: intuïtief schilderen. Ik leer kijken, volgens de docent/kunstenaar. Ik leer door te doen, samen in de groep, heerlijk!
Waar wil jij mee beginnen in 2025? Wat resoneert bij jou?

Veel schrijf- en creatie plezier gewenst, samen ook in 2025!

Lieve Groet, Monique

WIL JE OOK DE CREËRENDE KRACHT VAN SCHRIJVEN ERVAREN?

➤ Thema-schrijfdagen:

- ✿ Verloren Verwachting: over rouw, (levend) verlies en veerkracht, schrijf en vertel je eigen ervaringsverhalen.
- ✿ Talent Express: loop naar het goud: over het (her)ontdekken van je kernwaarden, je talenten, je rafelranden, je drijfveren. Wat beweegt jou?

➤ Schrijf-Vrij-Dag Vijf schrijfochtenden, waarin we aan de hand van diverse schrijfoefeningen, -vormen en thema's gaan schrijven in een groep van 4 of 5 deelnemers.

Kijk voor meer info op <https://www.verteljeeigenverhaal.nl>

