

SPIEGELS

“Schrijven is spiegelen”



Spiegels van optimisme

Zijn onze wensen en verlangens daadwerkelijk voorgevoelens over hetgeen we kunnen realiseren, zoals Marinus Knoope dat verwoordt? Of kun je ook ergens naar verlangen waar je geen talent voor hebt, zoals dat wordt beschreven in het boek “Het uur van de ster”, van Clarice Lispector? Feedback, feedforward, coaching, intervisie, supervisie: allemaal vormen om, met met hulp van anderen, betekenis te verlenen, te leren en inzicht te krijgen in je eigen gedrag, verlangens, gevoelens & gedachten.

*“Inspiratie is voor amateurs,
wij als professionals gaan ’s ochtends gewoon aan het werk”*

(Citaat uit de Netflix serie Abstract: the art of design, Niemann)

Inspiratie en ook motivatie krijg je vaak door, inderdaad, te doen, door stappen te zetten, te vallen en weer op te staan. En toch, toch is het fijn om geïnspireerd aan de slag te gaan. Spiegels van optimisme kunnen hierbij helpen. Het grote wachten op het perfecte moment of de perfecte omstandigheden (en ondertussen niets gedaan krijgen), kun je dan makkelijker omzeilen of parkeren en verder gaan.

Bronnen: Wikiwoordenboek, citaten & wijsheden.nl, AI google, De Baak begrippenkader



Optimisme

'een mentale houding die wordt gekenmerkt door hoop en vertrouwen in succes en een positieve toekomst'



Reflecteren

'Letterlijke betekenis: beschouwen of overdenken.

Reflecteren is het terugblikken op je eigen handelen en ervaringen, daarover nadenken en vandaar uit nieuwe keuzes maken. Reflectie is de motor van ontwikkeling.'



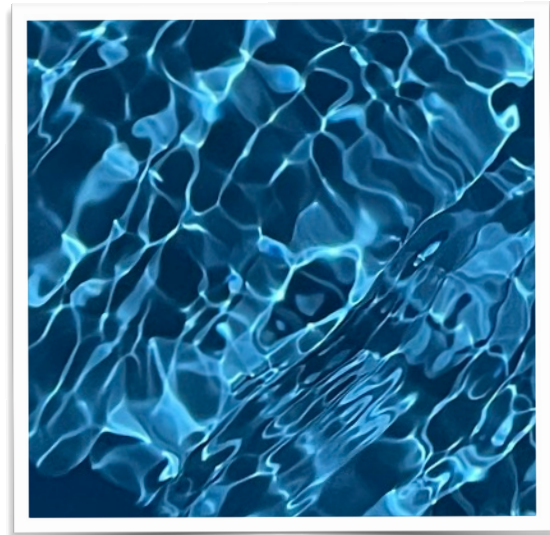
Optimisme

Hoe dan?

Volgens Matthijs Steeneveld, positief psycholoog, is optimisme een bril die je bewust kunt leren op te zetten. Want hoe blijf je optimistische in deze tijden van veel negatief en verdrietig nieuws?

Onze focus en de focus van het nieuws is vaak negatief. Als reactie hierop zien we doorgaans allerlei vormen van (extra) controle. Dat gebeurt zowel thuis, als op school of op het werk, alsook in de politiek. Bijvoorbeeld, meer registratie, meer protocollen, meer straffen, vooraan moeten gaan zitten in de klas/groep etc. Ook onze gedachten zijn voor het overgrote deel negatief en vaak op herhaling. Negativiteit versmalt je blik, klagen versterkt dit. Terwijl optimisme juist helpt om je blik te verbreden, waarvoor je meer mogelijkheden ziet en er creatiever wordt. Autonomie werkt optimisme bevorderend. Ga dus actief op zoek naar je eigen invloed op een positieve gebeurtenis: wat heb jij gedaan of bijgedragen waardoor dit is bereikt? Het bijhouden van voortgang helpt hierbij. Verder is het niet alleen belangrijk om positiviteit te vinden door vooruit te kijken. Ook positiviteit vinden en zien in wat je al hebt en daar dankbaar voor te zijn is optimisme bevorderend.

Met andere woorden: Optimisme is het een vaardigheid waarin je kunt blijven groeien. Je kunt je spiegels van optimisme vinden door feedback te geven en te ontvangen, door te reflecteren, tijdens intervisie, supervisie, in coaching, in een goed gesprek en natuurlijk door te schrijven. Je krijgt dan andere, nieuwe perspectieven, waardoor zichtbaar(der) wordt, wat er voor jou echt toe doet en of je nog op koers zit.



“DE SAMENLEVING IS ALS EEN SPIEGEL, INDIEN ZIJ ONS LELIJK AANKIJKT, HEBBEN WIJ OOK MEESTAL DE TONG UITGESTOKEN”

Godfried Bomans

Welke spiegels van optimisme hanteer je? Waar doe jij het goed op? Of heb je wellicht je tong uitgestoken?

Ik doe het goed op lekker creatief bezig zijn. Ik heb moeten leren dat niet alles ten dienste hoeft te staan van het grote nut. Het mag ook leuk zijn. En samen geeft meer. Ik heb intussen meerdere groepen, zoals mijn schrijf-, intervisie-, schilder- en yogagroep: bronnen van rust, reflectie, inspiratie en creatie. (En ja, ook ik steek zo af en toe mijn tong uit 😊)

Ik wens jullie een fijne zomer, met veel schrijf- en creatie plezier,

Lieve Groet, Monique

WIL JE OOK DE CREËRENDE KRACHT VAN SCHRIJVEN ERVAREN?

➤ Schrijfprogramma zomer en najaar 2025:

- ✱ Verloren Verwachting: over rouw, (levend) verlies en veerkracht, schrijf en vertel je eigen ervaringsverhalen. Vrijdag 5 september 2025.
- ✱ Schrijf 3-daagse op het Groninger Land: autobiografisch schrijven op onze schrijfboerderij, op maandag 8 september, 22 september en 6 oktober 2025.
- ✱ De dichter in jouw pen. We gaan spelen met woorden en beelden aan de hand van allerlei dichtvormen. Vrijdag 3 oktober 2025.

➤ Kijk voor meer informatie en aanmelding op: <https://verteljeeigenverhaal.nl/SCHRIJVEN/>

