



**NAAM PROGRAMMA:**  
**HELEND SCHRIJVEN**

**Tijd:** Zolang als je zelf wil.

**Hoeveel en waar:** Deze oefening doe je zelf. Bij voorkeur op een plek waar je in stilte kunt reflecteren.

**Benodigheden:** Schrijfgerei

**Omschrijving:** Is er iemand met wie je iets goed wilt maken, bijvoorbeeld na een ruzie, bij een onopgelost probleem, een onoverbrugbaar misverstand of een pijnlijke scheiding?

In een dergelijke situatie is het niet altijd mogelijk om het gesprek aan te gaan. Iemand kan bijvoorbeeld overleden zijn of de afstand (letterlijk of figuurlijk) kan inmiddels zo groot zijn, dat een ontmoeting niet tot de mogelijkheden behoort.

Schrijf dan een brief en richt je tot de persoon in kwestie met de intentie het gebeurde af te ronden en vrede te hebben met wat er gebeurd is.

Beschrijf in het kort de situatie en wat dat met jou heeft gedaan. Schrijf vanuit deze observatie (van de feitelijkheden en jouw gevoelens) met als doel een punt te zetten achter het verleden en met de wens voor beiden om op een positieve manier verder te gaan.

Het maakt niet uit of je de brief wel of niet gaat sturen; het feit dat je jouw hart hebt kunnen luchten en dat je verder gaat met een zuiver gevoel zonder zelfbeklag, verwijt of beschuldiging maakt de weg vrij voor innerlijke vrede.

# Wil je je inspiratie delen met anderen. Deel dan je foto's op de tijdlijn van onze facebook pagina met enkele zinnen van inspiratie/harmonie. #PeaceintheParkNL