

3/4 Helingsoefening: brief schrijven aan je verleden

Je mag een bijzondere en helende oefening doen. Je gaat een brief schrijven aan je verleden. Een brief waarin je jouw verleden vertelt waar je dankbaar voor bent, wat je ervan geleerd hebt en wat het je gegeven heeft, maar ook wat je lastig hebt gevonden, waar je afscheid van wilt nemen, wat je achter je wilt laten, wat jou niet meer dient. Het schrijven van deze brief kan gevoelens en emoties bij je opwekken. Kijk eens of je dit er allemaal kan laten zijn. Schrijf eventueel ook deze emoties in je brief. Tenslotte mag je de brief (buiten) verbranden en de (uitgebrande) as met de wind mee laten waaien of in stromend water gooien (mag ook de gootsteen zijn). Je gooit hiermee je verleden niet weg, je wist het ook niet uit (dat kan immers niet), maar de energie rondom je verleden verander je er wel mee.