



Oefening: Met het woordje ‘en’ kom je nog eens ergens!

Vertel een verhaal over wat je graag zou willen doen en welke gedachten je op weg naar dat doel tegen kunt komen. Gebruik daarbij consequent het woordje ‘en’.

Bijvoorbeeld:

Ik had bedacht om naar de film te gaan en had de gedachte dat ik dit niet durfde en toen ben ik maar naar de supermarkt gegaan en ben ik thuis gebleven die avond en heb ik een film gekeken en dacht ik dat het luf van me was dat ik niet gegaan was en toen ben ik maar gaan slapen.....

Jouw verhaal:

.....

.....

.....

.....

Deze zin kan, zoals je ziet, erg lang worden. Dit is ook de bedoeling! Want wat zou er gebeuren als je het woordje ‘maar’ gebruikt? Een voorbeeld:

Ik had bedacht om naar de film te gaan, maar dat durfde ik niet. Toen heb ik thuis maar een film gekeken...

Jouw verhaal:

.....

.....

.....

.....

Je ziet dat het woordje ‘maar’ het verhaal behoorlijk op slot gooit. Het houdt je min of meer tegen om in beweging te komen. Een maar is dus een soort van stopteken, waarbij angstige gedachten en gevoelens een reden vormen om stil te blijven staan. Het woordje ‘en’ zegt juist dat er naast die gedachten en gevoelens weer nieuwe ervaringen, gedachten en gevoelens kunnen komen. Probeer eens om mee te gaan in deze beweging, in plaats van dat je je door al je maar’s laat verlammen. Wie weet kom je dan nog eens ergens!

(Met dank aan Petra Koenen)