

Brief aan jezelf

Deze tool helpt je om contact te leggen met je toekomstige zelf. Dat is de persoon die jij in de toekomst zal zijn. Het is belangrijk hiervan een beeld te hebben. Dat helpt om keuzes te maken. En ze waar te maken!



Uitnodiging!

Neem een leeg vel papier en een enveloppe. Schrijf jezelf een brief waarin je vertelt wat je jezelf toewenst. Begin met de plaats en datum en schrijf dan:

"Lieve of beste ... (vul je eigen naam in), Ik wens jou de komende tijd ...".

Schrijf dan welke dingen je graag zou willen zien gebeuren. Iemand kan bijvoorbeeld schrijven:

"... dat ik een voldoende zult halen voor je wiskundeproefwerk..."

"... dat XX verliefd op mij wordt..."

"... dat ik een beslissing kan nemen welke studie ik ga doen ..."

"... dat de ruzie met YY opgelost wordt..."

"... dat ze thuis mijn plannen zien zitten ..."

"... enzovoort"

Nu gaat het erom dat je opschrijft wat JU wilt voor de komende tijd. Ga je gang!

Vraag (voor als je klaar bent met het schrijven van je brief): hoe voelde het om aan je toekomstige zelf te schrijven? Had je het gevoel dat je eigenlijk aan iemand anders schreef? Of had je het gevoel dat je een en dezelfde persoon bent?

.....

.....

Als je klaar bent met de brief en bovenstaande vraag, doe ze dan in de enveloppe. Plak deze dicht en bewaar hem goed op een veilige plaats. Zet in je agenda over twee maanden de afspraak dat je dan de brief gaat lezen.

Vragen voor over twee maanden, als je de enveloppe weer hebt opengemaakt en de brief hebt teruggelezen.

Wat is er uitgekomen van je wensen?

.....

.....

.....

Zijn er wensen veranderd? Zijn er dingen die je nu helemaal niet meer belangrijk vindt? Of zijn er dingen die je twee maanden geleden niet belangrijk vond, maar nu juist wel?

.....

.....

.....

Hoe hebt je deze opdracht ervaren en wat steek je ervan op?

.....

.....

.....

Advies: laat je ouders je brief eens lezen. En je antwoorden op bovenstaande vragen. Wat is hun reactie? En wat vind jij daarvan?

.....

.....

.....