



---

**JE LEVEN MEER LATEN STROMEN,  
LATEN BRUISEN, LATEN BLOEIEN,  
LATEN GROEIEN.**

---

GRATIS SCHRIJFOPDRACHT

Maaïke Marissink

## INTRODUCTIE

Hoe is de relatie met je lichaam? Hoe omschrijf je de verbinding tussen je hoofd en je lijf? Hoe voel jij als het stroomt, lekker fiowt, bruist, in je leven? In deze schrijfopdracht maak je ruimte om deze vragen bij/voor jezelf te onderzoeken. Ik neem je mee om de weg van je hoofd naar je lijf te maken.

---

### WAT KAN DEZE SCHRIJFOPDRACHT ME BRENGEN?

---

Het kan je helpen om met al je aandacht aanwezig te zijn in dit moment. Het ondersteunt het vergroten van je bewustzijn. Het brengt je meer in verbinding met je gevoelsleven. Je gaat op reis in je binnenwereld en daardoor groeit je inzicht in je onderbewuste processen.

---

### WAT GAAN WE DOEN?

---

Er staan vier vragen centraal, allen vanuit een verschillend perspectief op je lijf en je leven. Ik ga uit van een holistische levensvisie, het woord Holisme komt van het Grieks Holos, wat Heel betekent. Jij bent immers meer dan alleen je cognitieve brein of je lijf. Naast je fysieke lichaam beschik je over emoties (gevoel), gedachten (mentaal) en een spirituele laag (hoger weten). Al deze onderdelen, deze lagen, zijn met elkaar verbonden, hebben invloed op elkaar en maken jou als persoon uniek.

Om de weg en de verbinding van je hoofd naar je lijf te maken, laat ik je kennismaken met autobiografisch schrijven. Je doet deze schrijfopdracht voor jezelf. Het is aan jou hoeveel tijd je besteed aan de vragen. Gun jezelf de tijd om met aandacht deze opdracht te ervaren. Neem de ruimte om je ervaringen en de opgedane inzichten te verwerken en te laten bezinken.

Je kunt bijvoorbeeld een vraag per keer doen of alle vragen achter elkaar in een groter tijdsblok. Mijn ervaring leert dat juist de tijdloosheid van de opdrachten je naar een dieper niveau brengen. Op deze diepte gaat het verder, denk je breder. Daarom geef ik bewust geen tijdsindicatie per opdracht aan. Waag die sprong in het diepe!

---

### WAT DOET AUTOBIOGRAFISCH SCHRIJVEN MET ME?

---

De werkvorm autobiografisch schrijven brengt me in contact met mijn binnenwereld. Als ik in de ochtend in mijn dagboek schrijf, is het alsof mijn onderbewuste spreekt. Het brengt me vaak meer helderheid. Als ik me bijvoorbeeld onrustig voel en de tijd neem te schrijven, wordt vaak duidelijk wat de onrust mij wilt vertellen. Tijdens het schrijven maak ik ruimte voor dat wat er is, waarin alle gedachten, gevoelens en emoties voorbij komen, hoe negatief of lelijk ze ook kunnen zijn.

Juist omdat het mij zoveel brengt, wil ik ook jou laten kennismaken met deze werkvorm

---

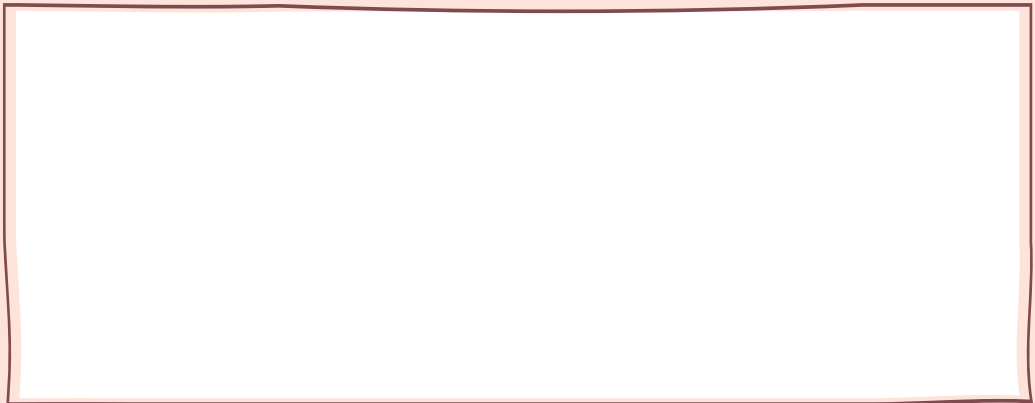
## LET'S START!

---

De schrijfoefening bestaat uit vier vragen. Ik wil je vragen om een stuk papier en een pen te pakken of de ruimte hieronder te gebruiken. Ga op een rustig plekje zitten waar je niet gestoord kan worden. Je leest de vraag en je herhaalt de zin een aantal keren in je hoofd of hardop. Wellicht komen er beelden, wellicht komen er vragen, wellicht komen er gedachten, wellicht komen er herinneringen, wellicht komen er lijfelijke sensaties, wellicht blijft het stil. Alles wat rondom het de vraag bij je opkomt verwelkom je.

Je komt terug naar je eigen lege vel of deze handout en zet je pen op papier en schrijft de vraag op. Schrijf daarna alles op wat in je op komt. Loop je vast? Begin een nieuwe regel met de vraag en kijk wat er ontstaat. Vergeet niet: er is geen goed of fout. Dus maak je vooral niet druk als het niet gaat zoals je denkt dat je het zou willen. Het is een soort van dagboek schrijven, puur alleen voor jezelf, zonder enige censuur. Een vrije manier van jezelf uiten. Dus ook gedachten dat het niet lukt, hoe stom het is of wat dan ook; alles mag op papier!

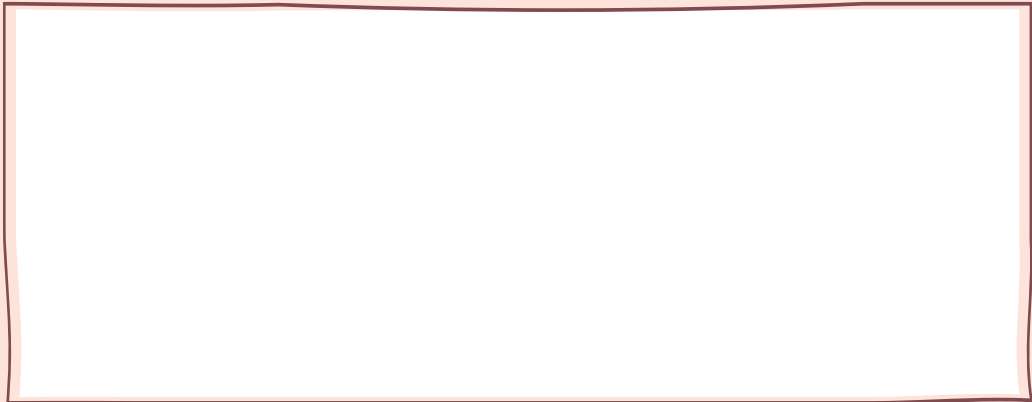
1. Ik maak verbinding met mijn lichaam door..

A large, empty rectangular box with a thin, hand-drawn border, intended for the user to write their response to the first question.


2. Gevoelens en emoties zijn voor mij..

A large, empty rectangular box with a thin, hand-drawn border, intended for the user to write their response to the second question.

3. De relatie tussen mijn hoofd (ratio) en mijn lijf omschrijft zich het beste als ..

A large, empty rectangular box with a thin, hand-drawn border, intended for the user to write their response to question 3.

4. Het stroomt, flowt, bruist, in mij als..

A large, empty rectangular box with a thin, hand-drawn border, intended for the user to write their response to question 4.

---

## **WAAROM HEB IK DEZE SCHRIJFOPDRACHT EN EEN PROGRAMMA OVER HOLISME ONTWIKKELD?**

---

Inmiddels ben ik meer dan een decennium op pad. Allemaal opgedane kennis en ervaring, zowel voor mij als persoon, als de universele waarden. Mijn zorgvuldige nieuwsgierigheid wil deze kennis en ervaring aan je doorgeven. Anders zou de kennis verloren gaan als ik het niet met jou zou delen.

### **Het programma Herontdek jouw stroom**

Wens je meer verdieping? Gun jezelf de verdieping van het programma Herontdek jouw stroom. De cursus is opgedeeld in zes modules. Het faciliteert je in voelen, in de verbinding maken tussen je hoofd en je lijf. Met een holistische blik her-ontdek je jezelf. Het holistisch mensbeeld omvat de perspectieven fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Jij als mens, bestaat uit deze perspectieven en staat daarmee in relatie tot je omgeving.



Het doel van de online cursus is om de verschillende perspectieven (meer) voelbaar te maken en je te helpen meer balans te vinden. Het is niet zozeer een streven naar 'permanente' balans, want dat is volgens Kristin Neff (pionier op het gebied van zelfcompassie) een utopie. Heb je het heel even vast? Je struikelt één keer en bent het zo weer kwijt. Het doel is om meer balans te vinden.

---

## KENNISMAKING MET MAAIKE

---

In 2011 ontdekte ik via de minor Creatieve Intelligentie aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen dat er méér is dan alleen je cognitieve intelligentie. Een half jaar lang ervaarde ik tal van individuele en groeps-oefeningen, het bijhouden van een autobiografisch portfolio wat de oefeningen bij je in beweging en een onderzoek binnen een organisatie maakte ik kennis met het holistische mensbeeld. Het draaide om de vijf intelligenties, die samen de holistische kijk op je leven vormde. Bij cognitieve intelligentie werd ons ratio, ons denkvermogen mee bedoeld. Bij fysieke intelligentie staat je lijf centraal. Emotionele intelligentie je emoties en gevoelens. Omgeving intelligentie is de invloed die jij op je omgeving hebt en de uitwerking van de omgeving op jou. Als deze vier perspectieven meer in balans komen, ontstaat er creatieve intelligentie, het stroomt, je komt in een flow waarin alles gemakkelijk lijkt te gaan.

Mijn ogen waren geopend. Een half jaar onderdompelen in de wereld die ik totaal niet kende, maar waar ik me zó thuis voelde! De eerste meditatie, de eerste visualisatie, de eerste lichaamsgerichte rots-en-water oefening. Als een spons zoog ik alle kennis en ervaring op. Was het dan altijd even gemakkelijk? Nee, totaal niet. Ik voelde me een groentje, een beginneling, kwam steeds mezelf en mijn eigen onvermogen tegen. Iemand die niet eens haar emoties kon benoemen. Laat staan haar behoeftes, verlangens en grenzen voelen en al helemaal nog niet uiten. Deze minor heeft ervoor gezorgd dat ik begon te zien dat ik de spreekwoordelijke golf was in de grote zee. En dat er geen weg meer terug was; eenmaal op het bewustzijn pad kun je je geopende ogen zich niet meer sluiten.

De jaren die daarop volgde bleef ik mediteren en zorgde ik voor mijn spirituele voeding door het ervaren van workshops en cursussen. Vanaf 2017 ben ik betrokken bij Leerhuis Westerhelling. En plek waar ik graag kwam voor mijn eigen stilte weekenden en sinds 2019 regelmatig de stilte weekenden als begeleider verzorg. Als deelnemer volgde ik het spiritueel leerjaar en de schrijf cursus aandachtig op weg. Hier maakte ik kennis met autobiografisch schrijven.

Naast het autobiografisch schrijven is lichaamswerk een belangrijk element voor mij. Vanaf 2011 heb ik ondersteuning bij het leren kennen van mijn binnenwereld, van leren begrijpen welke signalen mijn lijf me geeft en te voelen wat het kleine kind in mij nodig heeft. Iets waar ik totaal niet mee opgegroeid ben. Als kind stelde ik vele vragen en wilde ik de wereld om mij heen ontdekken. Een vriendin noemde de kwaliteit die ik hierdoor heb ontwikkeld; Zorgvuldige nieuwsgierigheid.

In 2019 volgde ik de post HBO studie Holistisch integrale massagetherapie waarbij het holistisch mensbeeld centraal staat. Het holistisch mensbeeld van opleidingsinstituut Positive Touch bestaat uit; fysieke lichaam, mentale lichaam (ratio), emotionele lichaam (emoties en gevoelens) en spirituele lichaam (zingeving, bestaansrecht). Herken je de 5 intelligenties van de minor Creatieve Intelligentie? De puzzelstukjes van de minor pasten in de puzzelstukjes van het holistisch mensbeeld.