

A close-up, soft-focus photograph of a woman's face in profile, smelling a small branch with three pink cherry blossoms. She has her eyes closed and a gentle smile. Her hand, with a silver ring on the ring finger, holds the stem of the flowers. The background is a warm, out-of-focus mix of pink and yellow light.

Tineke Hofstee

## Wat gebeurt er als je écht even stilstaat bij jezelf?

Schrijfoefeningen om uit je hoofd te komen en weer contact te maken met jezelf.

**"Zonder bewustwording geen richting.  
Zonder actie geen verandering."**



## INTRODUCTIE

# Welkom, ik ben Tineke

Begeleider in persoonlijke groei, een spiegel voor wie zichzelf beter wil leren kennen en een rustige steun op de achtergrond.

Ik een spiegel voor jou, omdat ik je help om naar jezelf te kijken op een manier die je in het dagelijks leven vaak niet doet. Niet via oordelen of adviezen, maar via vragen die je uitnodigen om dieper te kijken: Wat voel ik echt? Waarom doe ik wat ik doe? Wat heb ik nodig?

Soms zie je jezelf pas écht, als iemand je uitnodigt om op een andere manier naar je gedachten, gevoelens of patronen te kijken. Ik geef geen pasklare antwoorden, maar ik stel je vragen, zodat jij zelf zal ontdekken wat waar is voor jou.

Deze mini-freebie is een uitnodiging om even stil te staan bij jezelf. Geen lange theorie, geen ingewikkelde stappen. Nee, alleen pen, papier en een paar vragen die de bewustwording over jezelf in gang zet.

Vragen die je helpen om uit je hoofd te komen en weer contact te maken met wat je echt voelt of nodig hebt.

Gun jezelf een kwartier per opdracht. Verdeel het over vijf dagen. Er bestaat hier geen goed of fout. Het enige wat telt, is dat je eerlijk kijkt naar wat er in je leeft.

Ben je er klaar voor? Pak pen en papier. En begin.



*Tineke Hofstee*

## Waarom de methode therapeutisch schrijven je kan helpen

Therapeutisch schrijven is schrijven met aandacht voor je binnenwereld.

Door te schrijven over wat je denkt, voelt en meemaakt, krijg je zicht op patronen, verlangens en blokkades. Je vertraagt als het ware en kijkt van een afstandje naar je gedachten. Op die manier kun je ontdekken wat er werkelijk speelt.

Het is een vorm van zelfzorg die ervoor zorgt dat je meer rust krijgt in je hoofd en in je lijf.

Je krijgt meer inzicht in jezelf en kunt gerichte keuzes maken, bewuster omgaan met emoties en stap voor stap groeien in de richting die bij jou past.

"Woorden zijn de brug tussen wie je was en wie je kunt worden. Begin met schrijven, en de weg ontvouwt zich vanzelf. Want uiteindelijk 'willen we worden wie we zijn,' zoals filosoof Friedrich Nietzsche (1844-1900) het zo treffend verwoordde."







## OPDRACHT

## Dag 1

## De buitenkant en de binnenkant

- Wat laat je aan anderen zien?
- En wat houd je liever voor jezelf?

Maak twee kolommen:

| Kolom 1                                                                                                                   | Kolom 2                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| In deze kolom schrijf je alles wat je gewoonlijk laat zien (je glimlach, je ideeën, je verantwoordelijkheidsgevoel, enz). | In deze kolom schrijf je wat er óók is, maar minder zichtbaar is voor anderen (twijfels, vermoeidheid, frustratie, dromen). |

Klaar? Sta dan stil bij deze vraag:

- ☞ Wat wil je dat meer gezien mag worden?
- ☞ Wat zou er veranderen als je iets meer zou laten zien van wat nu nog onzichtbaar is?

## Waarom deze opdracht belangrijk is

Deze opdracht lijkt eenvoudig, maar raakt aan iets diepgaands: de kloof tussen hoe je jezelf presenteert en wat je vanbinnen voelt. Die kloof kan onbewust veel energie kosten of je het gevoel geven dat je niet helemaal jezelf kunt zijn.

We laten allemaal bepaalde kanten van onszelf zien en houden andere delen liever voor onszelf. Soms uit gewoonte. Soms omdat we denken dat het niet gepast is, te veel, te kwetsbaar. Maar wat onzichtbaar blijft, vraagt van binnen wél om aandacht.

Deze oefening helpt je om te zien wat je laat zien en wat je verstoppt. Niet om jezelf erom te veroordelen, maar om bewuster te worden van die dynamiek.

Het kan inzicht geven in waarom je je soms moe, leeg of onecht voelt en in wat er misschien meer ruimte mag krijgen in je leven of relaties.





## OPDRACHT

# Dag 2

### De ruis eruit halen

- Wat spookt er de laatste tijd door je hoofd?

Je hoofd draait vaak overuren zonder dat je het doorhebt. Gedachten over wat je nog moet doen, wat je anders had moeten zeggen, zorgen over morgen, twijfels over jezelf... Het loopt allemaal door elkaar.

En al die ruis zorgt voor onrust. Je voelt je onrustig, moe of gestrest zonder precies te weten waarom.

Deze oefening helpt om dat innerlijke gekwetter even letterlijk op papier te zetten. Door zonder er een oordeel over te geven, alles op te schrijven (ook de rommelige, tegenstrijdige of 'onzinnige' gedachten) geef je jezelf de ruimte om helder te gaan zien wat er eigenlijk speelt. Wat belangrijk is en wat je gerust los kunt laten.

We zijn vaak geneigd om onze gedachten te beoordelen: *"Dit slaat nergens op," "Wat ben ik aan het zeuren," "Dit mag ik niet voelen."* Maar juist die zelfkritiek houdt de ruis in stand. Door alles toe te laten, zonder te filteren of af te keuren, geef je je binnenwereld even ademruimte. Schrijven is in deze opdracht dus een soort mentale opschoonactie.

### Samenvattend

✨ Het effect? Je hoofd wordt stiller, je blik helderder, en je ontdekt wat er werkelijk aandacht vraagt en wat je gerust los kunt laten.

### Opdracht

Zet een timer op 5 minuten en schrijf alles op wat in je hoofd zit. Ongecensureerd. Grote dingen, kleine ergernissen, zorgen, to-do's, gedachten over jezelf. Alles mag eruit.

Stop niet met schrijven, blijf in beweging.

Lees het dan even terug.

- 👉 Wat valt je op?
- 👉 Wat vraagt aandacht
- 👉 Wat mag je loslaten?







## OPDRACHT

# Dag 3

### Je innerlijke richtingaanwijzer

- Wanneer voelde jij je de laatste tijd echt jezelf?

In de drukte van alledag kun je makkelijk uit het oog verliezen wat jou werkelijk voedt. Je doet wat moet, je reageert op wat komt, maar het gevoel van 'het klopt', van echt jezelf zijn, dat raakt ondergesneeuwd.

Deze opdracht helpt je om terug te keren naar dát gevoel. Door bewust stil te staan bij een moment waarop jij je oprecht goed voelde, kom je weer in contact met wie je in wezen bent. Niet met wie je denkt te moeten zijn, maar met wat van binnenuit klopt.

Je aandacht gaat even niet naar wat misgaat of anders moet, maar naar wat al werkt. Naar jouw natuurlijke richtingaanwijzer.

### Wat deze opdracht je oplevert

- Je herkent situaties of keuzes, waarin jij je krachtig en ontspannen voelde.
- Je krijgt zicht op de waarden, mensen of omstandigheden die bij jou passen.
- Je ervaart hoe het is om jezelf weer even echt te voelen zonder ruis of rol.
- Je leert luisteren naar de signalen van je innerlijke kompas, zodat je bewuster keuzes kunt maken die jou versterken.

### Opdracht

Denk terug aan een moment waarop je dacht: "Ja, dit klopt." Het kan iets kleins zijn: een wandeling, een gesprek, een inzicht, een keuze.

Beschrijf dat moment zo concreet mogelijk. Wat deed je, dacht je, voelde je?

👉 Wat zegt dit moment over wie jij bent en waar je naartoe wilt?





## OPDRACHT

## Dag 4

## Een herinnering met betekenis

- Denk terug aan een moment uit je verleden dat klein leek, maar jou is bijgebleven.

Iets dat op het eerste gezicht misschien onbelangrijk was, een geur, een blik, een situatie, een gevoel. Maar dat nu, als je eraan terugdenkt, iets zegt over wie jij bent of wat voor jou belangrijk is. Schrijf die herinnering op in detail. Waar was je? Wat gebeurde er? Wat voelde je? Wat zag je?

👉 Sta daarna stil bij deze vragen en schrijf je gedachten op:

- Waarom juist deze herinnering?
- Wat zegt dit moment over jou?
- Wat mag je daarvan meenemen in het nu?

## Wat levert deze opdracht op?

- Je ontdekt wat jou écht raakt. Soms zijn het niet de grote gebeurtenissen, maar de kleine momenten die iets belangrijks vertellen over jouw waarden, behoeften of kracht.
- Je haalt inzichten uit je eigen geschiedenis. Door er met aandacht naar te kijken, zie je verbanden met het nu.
- Je herwaardeert jezelf. Wat je toen voelde, dacht of deed, krijgt nieuwe betekenis. Je gaat milder en met meer begrip naar jezelf kijken.
- Het geeft richting. Wat toen belangrijk was, is dat misschien nog steeds. Of het vertelt je wat je nu anders wilt.

Deze opdracht helpt je niet alleen om stil te staan bij het verleden, maar ook om er iets uit te halen voor vandaag.

## ● Voorbeeld 1

"Ik zie mezelf als kind van een jaar of negen op de fiets naar school. Het regent hard, mijn regenbroek zit scheef, en ik ben al nat voordat ik halverwege ben. Iemand kon me brengen. Maar ik fiets toch. Ik doe het gewoon. Met een rood hoofd en koude benen. En ergens... voel ik me trots. Alsof ik mezelf aan het bewijzen ben, zonder dat iemand het ziet."

## 👉 Wat zegt dit?

Misschien ben je zelfstandiger dan je dacht. Of herken je hoe je altijd 'maar doorgaat', ook als het zwaar is. Misschien wil dat kleine kind vandaag ook even gezien worden.

## ● Voorbeeld 2

"Ik zie mijn oma in de keuken. Ze maakt beschuit met aardbeien, haar handen trillen een beetje. We praten niet veel, maar het voelt warm. Veilig. Ze geeft me een halve glimlach, alsof we elkaar begrijpen zonder woorden. Ik wist toen niet dat het de laatste zomer met haar zou zijn."

## 👉 Wat zegt dit?

Soms zit er in zulke herinneringen een verlangen naar verbinding, eenvoud of vertraging. Of ontdek je wat jou werkelijk raakt. Niet in de grote gebeurtenissen, maar in de kleine menselijke momenten.





## OPDRACHT

## Dag 5

**Een brief aan jezelf in een andere tijd**

- Kies een leeftijd waarop je jezelf nu graag iets zou willen meegeven.

Misschien was je 8, 17 of 35. Kies een moment waarop je twijfelde, je verloren voelde, of juist vol hoop zat.

- Schrijf een brief aan jezelf op die leeftijd.
- Wat zou je willen zeggen? Wat zou je willen laten voelen?
- Wat weet je nu, wat je toen niet wist?

👉 Sluit de brief af met een zin die je vroeger had willen horen en vandaag misschien nog steeds nodig hebt.

**Bonusopdracht – 30 dagen helderheid**

Elke dag even stilstaan bij wat schuurt en wat je daarmee wilt.

Pak een notitieboekje en doe dit 30 dagen lang, aan het eind van je dag:

- Wat vond je vandaag niet fijn, lastig, frustrerend of vermoeiend? Schrijf het kort op, zonder er een oordeel over te vellen. Eén (lange) zin is genoeg.
- Wat zou je hierin willen veranderen, oplossen of anders doen? Misschien wil je iets uitspreken, meer ruimte nemen, een andere keuze maken of misschien wil je het gewoon even loslaten. Je hoeft niets groots te doen. Alleen eerlijk opschrijven.

**Waarom deze opdracht werkt:**

- Je neemt je eigen gevoel serieus, ook als het klein is.
- Je wordt je bewust van terugkerende patronen of triggers.
- Je oefent dagelijks met: wat voel ik, en wat wil ik?
- Na 30 dagen heb je geen klaaglijst, maar een routekaart. Vol signalen en ideeën over wat jij anders zou willen in je dagelijks leven.

Deze opdracht is geen eindpunt, maar een ingang.

Een rustige manier om jezelf elke dag een beetje beter te leren begrijpen én te sturen.







## Tot Slot

Deze 5-daagse was een korte kennismaking om jezelf beter te leren kennen. De opdrachten gaven je een glimp van wat bewust stilstaan met je kan doen.

Ik kan me voorstellen, dat je de smaak te pakken hebt en nog een tijdje wilt doorgaan. Dan is mijn **10-daagse traject** zeer zeker iets voor jou.

**Alleen deze zomer voor € 14,99** {Daarna weer voor € 34,95}



[naar de shop](#)

### 📖 Wil je nog meer doen met schrijven, reflecteren en groeien?

Dan nodig ik je van harte uit om dit ebook verder te lezen en wie weet ga je meedoen met een van mijn andere trajecten Zelfvertrouwen & Mindset en/of Zin in Persoonlijke Groei.

Sowieso ontvang je de nieuwsbrief Spiegelwoorden, waar je je dosis inspiratie, opdrachten en inzichten uit kunt halen. Let op het roze bloemetje 🌸 in de onderwerpregel. Dat is 'm.

### 🌟 Dankjewel dat je dit avontuur met jezelf bent aangegaan.

Je hebt iets in beweging gezet. En dat is misschien wel het dapperste wat je kon doen.





## OVERIGE TRAJECTEN

# Mini Traject - 10-dagen jezelf ontmoeten



## 10 Dagen Mini Traject

- **Meer zelfinzicht**

Je leert jezelf beter begrijpen: wat jou drijft, waar je op vastloopt, en welke kanten van jezelf je misschien nog niet (h)erkende.

- **Ruimte om stil te staan**

Tien dagen waarin jij – tussen de drukte door – even op adem komt. Met rustgevende momenten en (schrijf)opdrachten die je helpen vertragen.

- **Een eerlijke blik naar binnen**

Je kijkt met mildheid én nieuwsgierigheid naar je gedachten, gevoelens en gedrag. Zonder oordeel, met aandacht.

- **Een eerste stap richting verandering**

Kleine stapjes kunnen daadwerkelijk een groot verschil maken. Dit mini traject helpt je om koers te zetten naar meer helderheid, zelfvertrouwen en persoonlijke groei.

## Voor wie?

Voor jou, als je voelt: ik wil even stilstaan bij mezelf.

Als je midden in de drukte soms jezelf uit het oog verliest.

Als je merkt dat je in dezelfde patronen blijft hangen en verlangt naar helderheid, richting of rust.

Dit traject is zeer geschikt voor jou als je:

- Regelmatig overprikkeld of overweldigd raakt.
- Veel nadenkt, maar weinig écht voelt wat je nodig hebt.
- Hulp wilt bij het leren luisteren naar je eigen stem (in plaats van die van anderen).
- Op zoek bent naar een laagdrempelige, veilige eerste stap in je persoonlijke groei.

Geen ingewikkelde theorieën, wél eerlijke vragen, rustmomenten en ruimte voor zelfreflectie.

**Bij dit mini traject krijg je 10 dagen een inspirerende en motiverende e-mail.**

Eerst meer weten? Volg deze [link naar de website](#)





## OVERIGE TRAJECTEN

# Klein Traject - Zelfvertrouwen & Mindset



## ● Zelfvertrouwen & Mindset

Klein traject – 4 modules + bonusopdracht (45 dg)

- Krijg inzicht in je denken en zelfbeeld
- Leer hoe gedachten je gevoel beïnvloeden
- Ontdek hoe je ruimte kunt maken voor zelfvertrouwen
- Rustige opbouw en geschikt als eerste stap

Meer weten? Volg deze [link naar de website](#)

### Voor wie?

Het Zelfvertrouwen & Mindset traject is gemaakt voor jou, als je voelt: ik wil me niet langer klein houden. Voor jou als je genoeg hebt van twijfelen aan jezelf, van aanpassen en doorgaan alsof alles prima is, terwijl het vanbinnen wringt.

Dit traject helpt je om stil te staan, te schrijven en te voelen wat er écht speelt. Je krijgt praktische handvatten om je zelfbeeld te versterken en je gedachten eerlijk onder de loep te nemen. Zodat je niet langer wordt geleefd door onzekerheid of perfectionisme, maar bewust kiest voor wat bij jou past.

Met korte, krachtige modules werk je op een toegankelijke manier aan meer rust in je hoofd en stevigheid in jezelf. Je hoeft niets te forceren. Je leert juist hoe mildheid en eerlijk zijn tegen jezelf richting geven.

De schrijfoefeningen en reflectiemomenten zorgen voor inzicht, ruimte en nieuwe keuzes. Je ontdekt wat jou kracht geeft, wat je belemmert en hoe je dichter bij jezelf kunt blijven in een wereld die vaak iets anders van je vraagt.

Met dit traject leg je een waardevolle basis voor blijvende persoonlijke groei. En als je na afloop méér wilt; meer verdieping, meer zelfkennis, meer innerlijke vrijheid, dan is dit precies de juiste eerste stap geweest.

### De prijs voor dit traject is € 155,00

Meer lezen over de begeleiding bij dit traject: scroll door of ga naar de website.

Meer weten? Volg deze [link naar de website](#)



## OVERIGE TRAJECTEN

# Compleet Traject - Zin in Persoonlijke Groei



## ● Zin in Persoonlijke Groei

Compleet traject – 9 modules (ca. 180 dg.)

- Inzicht in jouw karakter en interacties met anderen
- Verkennen en verwerken van emoties
- Leren leven in het nu, loslaten van oude ballast
- Stappen zetten richting een vervullende toekomst

Meer weten? Volg deze [link naar de website](#)

### Voor wie?

Het Zin in Persoonlijke Groei traject is ontwikkeld vanuit de overtuiging dat niemand ooit hoeft te stoppen met leren, voelen en groeien.

Het leven verandert voortdurend en jij mag daarin meebewegen. Dit traject biedt jou een krachtig hulpmiddel om jezelf beter te leren begrijpen, oude patronen te doorbreken en ruimte te maken voor wie jij werkelijk bent.

Door middel van bewustwording, emotie-verkenning via therapeutisch schrijven en een concreet stappenplan werk je stap voor stap toe naar een leven dat écht bij jou past. Je ontdekt dat zelfwaardering en zelfacceptatie de sleutel vormen tot duurzame verandering, zowel in je werk als in je persoonlijke leven.

Met de inzichten en oefeningen uit dit traject leg je de basis voor blijvende persoonlijke groei. Je ontwikkelt een stevige innerlijke houding van vertrouwen, helderheid en veerkracht, zodat je, in kleine en haalbare stappen, koers kunt zetten naar een toekomst waar jij voluit in wilt leven.

### De prijs voor dit traject is € 350,00

Meer lezen over de begeleiding bij dit traject: scroll door of ga naar de website.

Volg deze [link naar de website](#)







# Deskundige Traject Begeleiding

## Persoonlijke begeleiding voor steun, inzicht en richting

Bij het traject Zin in Persoonlijke Groei sta je er niet alleen voor. Je ontvangt een jaar lang deskundige begeleiding via e-mail, zodat je bij elke stap in je proces kunt rekenen op steun, helderheid en verdieping. Het is echter *niet verplicht* om de opdrachten in te sturen voor feedback.

### Wat dat concreet betekent?

#### **Feedback op jouw gemaakte opdrachten**

Elke keer dat je een opdracht inlevert, lees ik deze met aandacht. Je krijgt gerichte feedback die je helpt om verder te kijken, dieper te voelen en jezelf steeds beter te begrijpen.

#### **Ruimte voor jouw vragen en opmerkingen**

Loop je vast? Twijfel je over een oefening of komt er iets los wat je bezighoudt? Dan kun je altijd mailen. Ik denk met je mee, stel verdiepende vragen en geef je richting zonder te oordelen.

#### **Eén-op-één begeleiding op jouw tempo**

Geen groepsdruk, geen haast. Jij bepaalt het ritme. De begeleiding past zich aan aan jouw proces en niet andersom.

#### **Een veilige, persoonlijke relatie op afstand**

De e-mailuitwisseling is geen standaard support; het is echte begeleiding.





## OVERIGE TRAJECTEN

# Wat als dit het moment is waarop jij kiest voor jezelf?

Herkenning, inzicht én verandering beginnen hier

### Herken je dit?

- Je hoofd staat nooit stil. Gedachten draaien in kringetjes rond.
- Je piekert vaak over wat anderen van je vinden.
- Je cijfert jezelf makkelijk weg en stelt de behoeften van anderen voorop.
- Je voelt je sneller geraakt, gekwetst of leeggezogen, ook al laat je dat niet altijd merken.
- Je wil het goed doen, maar bent daarbij vaak streng voor jezelf.
- Je verlangt naar rust in je hoofd, meer zelfvertrouwen en richting in je leven.
- Je hebt het gevoel dat er 'meer in je zit', maar weet niet hoe je erbij komt.
- Als je hier (een deel van) in herkent, dan ben je niet de enige. En belangrijker nog: je hoeft hier niet in te blijven hangen. Het kan echt anders. Op een manier die past bij jou.

### Wat levert het je op?

Door bewust stil te staan bij wat er in jou leeft, in je gedachten, gevoelens en patronen, ontstaat er iets nieuws. Niet omdat jij 'beter' moet worden, maar omdat je weer in contact komt met wie je écht bent.

### Je kunt ontdekken dat:

- Je mag zijn zoals je bent, zonder jezelf steeds te corrigeren of te bewijzen.
- Je gedachten niet de baas hoeven te zijn over je gevoel.
- Je emoties geen last zijn, maar richtingaanwijzers.
- Je eigen grenzen en behoeften herkennen en respecteren rust geeft.
- Je met meer mildheid en vertrouwen naar jezelf kunt kijken.
- Je stappen kunt zetten vanuit bewustzijn, niet vanuit dwang of verwachting.
- Je weer zin krijgt om keuzes te maken die echt bij jou passen.

Het levert je meer rust, zelfkennis, kracht en richting op. Geen quick fix, maar duurzame groei van binnenuit, die je nooit meer verlaat.



## OVERIGE TRAJECTEN



# Veelgestelde Twijfels en Geruststelling

## “Wat als ik niet goed ben in schrijven?”

Geen zorgen. Je hoeft geen schrijver te zijn. Alles mag in jouw woorden, in jouw vorm. En soms is nadenken of voelen al genoeg. Schrijven is een hulpmiddel – geen verplichting.

## “Wat als ik niet weet wat ik voel of denk?”

Dat is helemaal oké. Veel mensen voelen juist verwarring als ze beginnen. In het traject krijg je zachte, uitnodigende vragen die je helpen om laagje voor laagje dichterbij jezelf te komen. Niets hoeft meteen duidelijk te zijn. Ontdekken mag in jouw tempo.

## “Wat als ik iets tegenkom wat te heftig is?”

Alles in het traject is opgebouwd met zachtheid en veiligheid. Je hoeft niets te forceren. Bewustwording is geen sprint, maar een proces.

## “Wat als ik het niet volhoud of halverwege stop?”

Je hoeft niet perfect te zijn om te groeien. Elk stapje telt, ook als je pauzeert of terugvalt. Je kunt altijd opnieuw beginnen – zonder oordeel. Het traject is zo opgebouwd dat je er op elk moment weer in kunt stappen, precies waar jij bent gebleven.

## “Ik weet niet of ik de tijd heb...”

Je werkt in kleine stappen. Geen haast, geen deadlines. Jij bepaalt het tempo.





# Jij mag Kiezen en dat is al een Vorm van Kracht

Of je nu kiest voor een eerste stap in Zelfvertrouwen & Mindset,  
of de diepere reis aangaat met Zin in Persoonlijke Groei; jij bent degene die bepaalt.  
En dat is precies waar persoonlijke groei begint.

 Wil je verder groeien?

Bezoek mijn website: [www.schrijvenalstherapie.nl](https://www.schrijvenalstherapie.nl)

Of ga rechtstreeks naar de trajecten:

- <https://www.schrijvenalstherapie.nl/kennismaken> (10 dagen traject)
- <https://www.schrijvenalstherapie.nl/zelfvertrouwen-mindset>
- <https://www.schrijvenalstherapie.nl/zin-in-persoonlijke-groei>

