

# Liefdesbrief aan jezelf

In deze methodiek ga je een liefdesbrief aan jezelf schrijven. Schrijven kan worden ingezet als helend instrument. Het schrijven van een liefdesbrief aan jezelf is er één van. Het helpt je om het allerbeste van jezelf te zien.

## De brief stappenplan

**Stap 1:** Hoe was je toen je klein was? Stel jezelf voor als kind en geef in korte zinnen aan wat maakte dat je beminnenswaardig was. Kijk met je eigen ogen, niet door de ogen van je ouders of wie dan ook. Wat was er leuk, gek, eigen, grappig, koppig, typisch, lief? Gebruik hiervoor 7 tot 10 regels.

**Stap 2:** Welk mens waardeert je bijzonder? Geef in trefwoorden en korte zinnen aan wát het is dat je in de ander waardeert. Waar is de ander creatief in, eigenwijs, aandachtig, bijzonder, liefdevol, onschuldig, apart, subliem, stuntelig, schattig? Gebruik hiervoor 7 tot 10 regels.

**Stap 3:** Lees bovenstaande teksten voor aan jezelf kun je de kwaliteiten die je ziet bij een ander ook zien bij jezelf?

**Stap 4:** Schrijf nu een brief aan jezelf zo snel je kunt. Het is belangrijk snel te schrijven en vooral door te blijven schrijven, om te voorkomen dat er een geniepig kritisch stemmetje tussendoor komt fluisteren. Schrijf gedurende maximaal 15 minuten.

Je kunt bijvoorbeeld beginnen met een van de volgende invulzinnen:

- Niemand weet hoeveel . . .
- Als je eens wist . . .
- Wat me raakt . . .

Je kunt deze dingen opnemen in je brief:

- Complimenteer jezelf over wat je mooi vindt aan je uiterlijk.
- Schrijf welke karaktertrekken je zo leuk vindt.
- Schrijf waar je trots op bent dat je het hebt bereikt.
- Moedig jezelf aan om vol te houden in wat je nu nog lastig vindt.
- Sluit de brief af met de mooie dingen die je hoopt voor jezelf voor over 5 jaar,

**Belangrijk: deze brief mag alleen maar positief en liefdevol zijn!**

**Stap 5:** Doe je brief je brief in een envelop, sluit hem en open hem over een maand weer om hem te lezen. Geef de brief aan een vriend of vriendin en vraag hem/haar de brief over een maand aan jou op te sturen.