

# Hoe voel ik mij?

**Vaak staan we maar wij niet zo veel stil bij wat dagelijkse gebeurtenissen met ons doen. Deze week ga je aan de slag om bij zoveel mogelijk dagelijkse gebeurtenissen te vangen wat ze met je doen.**

Woorden kunnen geven aan wat je voelt kan best lastig zijn. Een voordeel is dat je taal probeert te vinden voor dat wat iets met je doet. Bij heel veel dingen kun je iets voelen. Van blijdschap tot verdriet en boosheid, van nieuwsgierigheid tot verveling en van ongemak tot comfort.

## Opdracht 1: Dagboek bijhouden

Stap 1: Bedenk of je 's morgens of 's avonds wat in je dagboek schrijft wat je hebt meegemaakt. Zet een wekker voor iedere dag of maak een herinnering aan in je smartphone. Iedere dag op hetzelfde moment in je dagboek schrijven helpt je om je eraan te houden.

Stap 2: Leg je telefoon even weg, en probeer je volledig te focussen op het opschrijven van je gedachten.

Stap 3: Pak je boekje erbij en schrijf op wat je die dag allemaal gedaan hebt. Vertel daarbij ook wat je van die activiteit vond, hoe je het beleefd hebt en welke activiteiten eruit sprongen en welke activiteiten er minder uit sprongen. Hoe meer je schrijft, hoe rijker je dagboek wordt, hoe meer zicht je krijgt op wat je allemaal doet op een dag. Zelfs de kleinste dingen kun je in je dagboek schrijven.

## Opdracht 2: Verzamel verschillend materiaal dat jou raakt, in beweging brengt, waar je iets bij voelt.

Stap 1: Verzamel plekken, plaatsen, films, series, foto's, muziek, personen, schilderijen, standbeelden, tekeningen, dromen, gedachtes, omgevingen, etc. Leg dit vast op een manier die voor jou werkt (foto, tekenen, spraakmemo en nog meer).

Stap 2: Maak iets waar al je verzamelde materiaal in terugkomt. Kies een middel (collage, website, song, portfolio, podcast en nog meer) waar jij lekker mee uit de voeten kan en je makkelijk je creativiteit in kwijt kan.

Optionele stap 3: Schrijf bij ieder stuk dat je verzamelt wat maakt dat dit indruk maakt op jou, wat het met jou doet en wat je erbij voelt. Het hoeft niet alleen positief materiaal te zijn. Wij zijn emotionele wezen. Alles komt voort uit emotie. Ons gedrag en onze gedachten komen voort uit emoties.