

Beleef en ervaar de kunst van blij zijn - Dominieke Van Den Bossche

✨ Schrijf-je-blij-workshop ✨

Lijstjes als eenvoudige tool om je energie te focussen.

Welkom bij de **Schrijf-je-blij-workshop** – een speelse en verrassende reis naar binnen, met pen en papier als kompas. Geen zware verhalen of perfect geformuleerde zinnen. Geen oordeel of rode pen.

Hier schrijven we niet om gelezen te worden.

We schrijven om onszelf te ontmoeten, om onze trilling te verhogen en hoge energie door ons te laten stromen.



Van lijstjes naar levensvreugde

We beginnen eenvoudig. Met een lijstje. Of twee.

Wat maakt je blij? Wat geeft je vleugels? Waar verlang je naar? Wat mag er groeien? Waar ben je dankbaar voor?...

En het mooiste?

Je hoeft het niet groots of diep te maken.

Soms is een lijstje van vijf lievelingsgeuren al genoeg om iets in je te openen. Een glimlach. Een traan. Een sprankel. Een shift.



Schrijven om je trilling te veranderen

In deze workshop schrijven we niet voor een ander, maar puur voor onszelf. We schrijven om onszelf te 'verlichten' – letterlijk én figuurlijk.

We gebruiken visualisaties, speelse schrijfoefeningen, simpele lijstjes en soms een stukje freewriting – alles met één doel: jezelf blij maken. Niet oppervlakkig blij, maar diep vanbinnen. Het soort 'blij' dat blijft nazinderen.



Een zachte, creatieve pauze voor jezelf

Zie het als een creatieve mini-retraite.

Een pauze van 'moeten' en 'moeten presteren'.

Je hoeft niks te delen, niks te kunnen, niks te begrijpen. Alleen te voelen en te schrijven wat er in jou leeft.

Of je nu zin hebt om je hoofd leeg te schrijven, je hart te vullen of je ziel te laten dansen – je bent welkom.

Met je pen. Met je glimlach. Met alles wat je bent.

Laat je woorden stromen.

En bovenal: **schrijf je blij.**