

BRAKKELLEN

Handig a-4-tje

1. Neem een afsluitbaar potje, bakje of doosje en maak daar het, BRAKKEL-potje (bakje-dooosje) van.
2. Neem een of meerdere momenten in de dag een BRAKKEL-moment. Baken de tijd goed af. Waardoor je door kunt gaan met het in HIER en NU zijn.
3. Kleine papiertjes uitdelen, voordeel daardoor komen er geen hele epistels op het papier.
4. Iedereen die wil of voelt dat hij/ zij wat moet opschrijven doet dat. Het gaat er om om juist van je af-te-BRAKKELLEN!
5. Stop alles in het BRAKKEL-potje en sluit de deksel.
6. Als er veel onrust heerst of is geweest kun je besluiten even te BRAKKELLEN.
7. Het gaat om het hoofd LEEG TE MAKEN.
(zo leeg je ook het Brakkel-potje aan het eind van de dag of eerder!)

1.



2.



3.



4.



5.



6.

Bij bijvoorbeeld
ONRUST
nogmaals Brakkelen

7.

Eind van de dag
of eerder BRAKKEL
potje legen in de
prullenbak



Brakkelen: Van je afschrijven.

Je gedachten over gisteren of zorgen over morgen uit je hoofd en op papier.
Een conflict of meningsverschil die maar in je hoofd blijft hangen.
Schrijf het op en stop het in het BRAKKEL potje.

Suggestie: Inplaats van schrijven kun je tekenen, de gedachten kleuren, plaatjes opplakken die gedachten weerspiegelen. Liefst kort maar krachtig.



LET OP! Zorg dat de prullenbak
de volgende dag daadwerkelijk leeg is!



SPIEGEL-EXPRESS
VOLG JE EIGEN SPOOR!

