

# JE LEVEN ALS VERHAAL: SCHRIJF JE ZELF TEVOORSCHIJN

Stadsklooster Utrecht i.s.m. WaardevolWest

In antwoord op de vraag naar de zin van het leven,  
antwoordt ieder mens met zijn levensloop.

Györgi Konrád, Tuinfeest

## WAT?

Aan de hand van gerichte schrijfoefeningen beschrijf en onderzoek je in deze cursus jouw persoonlijke levensverhaal. Je zoomt in op belangrijke sleutelmomenten, kruispunten, personen en gebeurtenissen. Wat is de rode draad? Zie je bepaalde thema's terugkeren? Jouw levensverhaal geeft jou inzicht in waar je vandaan komt, waar je nu staat en wat je bestemming is. Gaandeweg komt naar voren wat voor jou 'waar' of 'betekenisvol' is en wat jou beweegt. Zo wordt je levensverhaal jouw kompas.

## WAAROM?

Werken aan je levensverhaal brengt persoonlijke reflectie op gang. Daardoor leer je jezelf beter begrijpen (verleden en heden) en kun je nieuwe perspectieven gaan ontwikkelen (toekomst). Het helpt je antwoord te vinden op vragen als: past dit leven (nog) bij mij? Wat is voor mij werkelijk van belang? Waar geloof ik in? Welke drijfveren en waarden horen bij mij? Wat geeft mijn leven zin?

## HOE?

Iedere week werk je thuis (gemiddeld 2 uur) aan de hand van schrijfoopdrachten aan je biografie. Tijdens de acht bijeenkomsten is er ruimte om verder te schrijven en jouw verhalen en ervaringen te delen met de andere deelnemers. Reflectie- en verbeeldingsoefeningen bieden jou de gelegenheid verdieping aan te brengen en je levensverhaal verder in te kleuren.

## VOOR WIE?

Deze cursus is voor jou geschikt als je behoefte hebt aan reflectie op waar je in het leven staat en waar je naartoe wilt; als je je leven als een aaneenschakeling van losse gebeurtenissen ervaart en benieuwd bent naar de rode draad en de thema's die deze gebeurtenissen verbinden; als je het gevoel hebt op een keerpunt in je leven te staan; als je je bewuster wilt worden van vitale (en belemmerende) 'onderstromen' in je leven.

## WANNEER?

25 september, 2 oktober, 9 oktober, (16 oktober herfstvakantie), 23 oktober, 30 oktober, 6 november, 13 november, 20 november. Van 19:30 tot 21:30 uur.

## WAAR?

Stadsklooster, Kanaalstraat 198 te Utrecht.

## DOOR WIE?

Mariska van Beusichem, projectleider WaardevolWest.

Mariska's expertise is geestelijke begeleiding. Deze vorm van begeleiding is zeer geschikt om mensen te gidsen op hun unieke innerlijke reis, met respect voor ieders visie.

Marion Lommers, trainer en programmeur Zingeving en Levenskunst, Stadsklooster Utrecht.

Marion heeft Nederlands en Humanistiek gestudeerd. De filosofie van het levensverhaal is haar specialisme.

## KOSTEN

€100,- inclusief koffie/thee, hand-outs en schrijfmateriaal. Social price: €80,00.

## AANMELDEN

Graag vóór 22 september i.v.m. de eerste schrijfoefening. Nog vragen? Stel ze aan Marion via: [zin@stadskloosterutrecht.nl](mailto:zin@stadskloosterutrecht.nl)