

## Geleide schrijfreis (journaling)

Introductie bij de geleide schrijfreis (journaling).

Je hebt 3 dingen nodig:

- een schrift of een stuk papier;
- een pen;
- 5 a 10 minuten tijd.

In plaats van een schrift of een stuk papier kun je ook een pdf-document downloaden van de website van het Presencing Instituut. Het document bevat alle vragen die we gedurende het Lab gebruiken.

De belangrijkste truc bij de schrijfreis is om je pen op papier te zetten en om dan gewoon te gaan schrijven. Het is hierbij dus niet zo, dat je "eerst moet wachten op een briljant en erg slim idee, dat je dan op papier zet."

Bij de schrijfreis heb je geen idee wat je zult gaan schrijven. Je zet je pen op papier en gaat gewoon schrijven. En terwijl je aan het schrijven bent, beginnen er ideeën te komen, te verschijnen.

Er zijn 2 typen schrijfreis: ongestructureerd en gestructureerd.

Bij een ongestructureerde schrijfreis neem je bijvoorbeeld 's morgens vroeg 20 minuten de tijd en schrijf je gewoon op wat er door je hand geschreven wil worden.

Bij een gestructureerde schrijfreis, zoals je dat nu hier gaat doen, gebruiken we een aantal vragen. Je krijgt een vraag en dan krijg je een aantal minuten de tijd om erover na te denken en om op te schrijven wat er door je hand geschreven wil worden.

In het geval dat er bijvoorbeeld iets verteld is over de IJsbergen zal er een aantal vragen gebruik worden die aan het eind van het eerste hoofdstuk van het boek Leiderschap vanuit de Toekomst staan. Dat is dan je referentie.

We geven je de vraag, die hoeft niet op te schrijven. Je nummert alleen de antwoorden zodat je de vragen in het boek erbij kunt vinden.

1. Waar ervaar je een wereld die stervend is (in de samenleving, in je organisatie, in jezelf)? Dus nogmaals, waar ervaar je een wereld die stervend is (in de samenleving, in je organisatie, in jezelf)?
2. Waar ervaar je een wereld die geboren wil worden (in de samenleving, in je organisatie, in jezelf)? Het kan een vaag gevoel zijn, wat er ook bij je opkomt, schrijf het gewoon op.
3. Waar heb je momenten van ontwrichting ervaren? En wat heb je opgemerkt ten aanzien van je eigen proces van *presencing* of *absencing*? Dus waar heb je momenten van ontwrichting ervaren en wat heb je opgemerkt over je innerlijke respons?
4. Hoe manifesteren de ecologische, de socio-economische en de spiritueel-culturele kloven zich in je persoonlijke ervaringen in werk en leven? Dus hoe manifesteren de ecologische, de socio-economische en de spiritueel-culturele kloven – de kloof tussen zelf en Zelf - zich in je persoonlijke ervaringen in werk en leven?

Bewaar de antwoorden in je schrift zodat er een overzicht ontstaat waarmee je de stappen op jouw reis documenteert.