

### **Opdracht: Feel Good momentjes schrijven**

Wij leven op dit moment in een hele rare tijd. Wij worden door een nieuw virus gedwongen om plotseling heel anders te leven. Wij mogen niet dichterbij dan 1.5 meter bij mensen in de buurt komen, heel veel winkels zijn dicht, in de supermarkt is plexiglas bij de kassa geplaatst en bij de Kruitvat moet je een doolhof doorlopen om bij de kassa te komen omdat je een looproute moet aflopen.

Het voelt allemaal heel raar. Wij weten niet waar dit naartoe gaat. En dan moet je toch maar blijven doorgaan.

Feniks is op dit moment helaas ook gesloten. Wel proberen wij jullie zo goed mogelijk bij te staan. Wij zijn jullie niet vergeten.

Normaal proberen wij bij Koffietijd, om jullie een leuke activiteit aan te bieden. Het is leuk onder mensen te komen, iets te doen en als het nodig is ook om even je hart te luchten.

Dit valt nu ook even weg.

Ik kan het corona virus niet laten verdwijnen, ik kan wel proberen op afstand iets voor jullie te doen.

Ik wil jullie een oefening meegeven, die mij heel veel gebracht heeft. Deze kun je thuis doen voor jezelf. Het enige wat je nodig hebt is een pen en papier (bijvoorbeeld een schrift die je kinderen niet gebruiken of een kladblok).

#### **Opdracht:**

***Schrijf elke dag een kort stukje tekst over iets leuks en wat het me je gedaan heeft.***

#### **Voorbeeld:**

***Ik heb vandaag een stukje gewandeld. Tijdens het wandelen heb ik heel erg van de zon genoten. Het voelde heerlijk om de zon op mijn gezicht te voelen. De zonnestralen warmden mijn hele lichaam op. Ik bleef zelfs even staan om hier even bij stil te staan. Een momentje alleen voor mezelf. Ik werd hier heel gelukkig van.***

Deze oefening is voor jezelf, je hoeft deze niet te delen. Je kunt je eigen korte verhalen wel terug lezen als je even in een dipje zit en je slecht voelt. Hierdoor wordt het makkelijker om jezelf beter te voelen. En elke dag is er wel iets, ook al is het iets heel kleins, wat goed voelt en wat je op kunt schrijven.

**En als je iets leuks hebt meegemaakt wat je wel wilt delen, mag je altijd een mail sturen naar Feniks. Als je het leuk vindt kan deze tekst dan eventueel op facebook geplaatst worden.**

Hou je taai!

Benita