

Brief aan je overlevingsdeel



Auteur: Ambrosius Duuk

Brief aan je overlevingsdeel

Doelgroep: Volwassene

Thema: Zelfcompassie, delen van jezelf

Vorm: Schrijven

Energie: Laag

Instructie: Kies een overlevingsdeel (zoals: De Pleaser, De Vluchter, De IJskoning(in), De Soldaat).

Schrijf een brief aan dit deel.

Alles mag: dankbaarheid, verwarring, irritatie. Begin met:

"Lieve jij, jij kwam tevoorschijn toen...