

**TIMELINE
JOURNAL**
LIFETIME EDITIE
LEIDRAAD



tortel 
timelines®

**'You are the
storyteller of your
own life, you can
create your own
legend, or not ...'**

Isabel Allende

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar worden gemaakt op welke manier dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en de auteur.

Copyright © MMXXII, BBNC uitgevers bv, Amersfoort
Copyright © MMXXII concept & tekst: Christa Smits, Tortel Timelines
Design en zetwerk: Nicole Neven, BBNC uitgevers bv, Amersfoort
Fotografie pagina 4/5: Joanna Vunderink Photographpy

Druk- en bindwerk: Eurasia, Alphen aan den Rijn
ISBN 978 90 453 2725 9
NUR 460 Hobby's algemeen
BISAC CRA000000 CRAFTS & HOBBIES / General // SEL045000 SELF-HELP / Journaling
THEMA WZSN Blanco schrijfwaren

MUS is een imprint van BBNC uitgevers bv
www.musboeken.nl
info@bbnc.nl

Inhoud

Inleiding

Lijn in je levensverhaal

De tijdlijn als instrument	7
Aandacht	7
Verwerking	8
Uit je comfortzone	9
Zelfreflectie	9
Identiteit	9
Autobiografisch schrijven	10
Lijntjes leggen met anderen	11

En nu aan de slag

Nodig	12
Bepaal je doel	12
Indeling	13
Neem een duik in je verleden	14
Schud je herinneringen wakker	14
Vormgeving	16
<i>Hechtsymbolen</i>	16
<i>Lijnen en accolades</i>	17
<i>Kaders</i>	17
<i>Tijd- en plaatsbepalingen</i>	18
<i>Opsommingen</i>	18
<i>Trackers</i>	19
<i>Foto's, knipsels en plaatjes</i>	19
Handig om bij de hand te houden	20
<i>Bewaardoos</i>	20
<i>Dossier</i>	20
<i>Films, boeken en muziek</i>	20

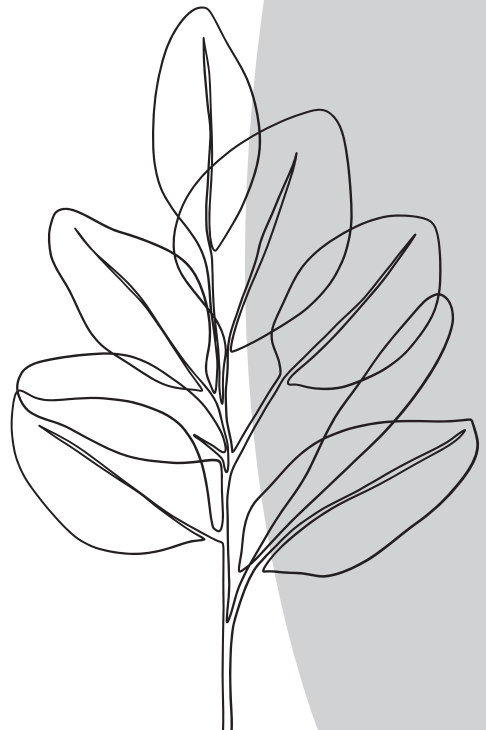
De grote lijnen

Je ontwikkeling	21
0-1 jaar	22
1-12 jaar	26
12-20 jaar	32
20-40 jaar	38
40-65 jaar	42
65 jaar en ouder	48

4	Verrijk je tijdlijn	52
	Spullen met een verhaal	52
6	Je zintuigen als toegangspoort	54
	Life events	56
	Welke rollen speel jij?	58
	Kruispunten, keerpunten & mijlpalen	60
	Je leven in beeld	62
	Ken je kwaliteiten	66
	Groepen en culturen	68
	Reizen	72
	Bewust zijn van je kernwaarden	74
	Boeken, films en muziek	76
	Check je emoties	78
	Leren en werken	80
	De plekken die je thuis waren	82
	Over verlies, rouw en herstel	84
	Mooie mensen	86
	Taboes en geheimen	88
	De verhalen van je lijf	90
	Tradities, rituelen en feesten	92
	Jouw sluimerende verlangens	94

Over Tortel Timelines

96



Inleiding

Met een gezin en een drukke baan is er altijd wat te doen ... de tijd glipt door mijn vingers. Ik heb echt momentjes voor mezelf nodig, tijd om even stil te staan en uit te zoomen. Dan werk ik graag mijn herinneringen uit: aan mijn kindertijd, ontwikkeling, gezin en carrière. Soms schrijf ik een verhaaltje, een andere keer markeer ik iets op mijn tijdlijn of maak een kleine schets. Zo vul ik al doende een bijzonder boek over mijn leven.

Hoe meer ik wist te plaatsen in de tijd, hoe stiller het werd in mijn hoofd.

Een aantal jaren geleden ontdekte ik de kracht van chronologisch werken. Na een hectische tijd ging ik aan de slag met mijn belevenissen en plaatste ze op een tijdlijn. De ordening bracht meteen ruimte en rust. Hoe meer ik wist te plaatsen in de tijd, hoe stiller het werd in mijn hoofd. Maar tot mijn verbazing bracht het mij zoveel meer dan alleen maar overzicht. Ineens werden context en samenhang zichtbaar, intensiteit en tussenruimte, oorzaak en gevolg. Ik leerde mezelf beter kennen en kreeg een diepe waardering voor mijn pad. De glansrijke momenten én de donkere dagen behoren tot mijn schatkist aan levenservaring.

Werken met een tijdlijn is een krachtig instrument en dat deel ik graag. Inmiddels hebben veel mensen het Timeline journal als nieuwe methode ontdekt. Deze *Lifetime editie* staat helemaal in het teken van jouw levensverhalen. Rijg je herinneringen als kralen aan de tijdlijn: om te ontspannen en te reflecteren, om zaken te ordenen of verhalen door te geven. En zoek je inspiratie of nieuwe ingangen? In deze Leidraad geef ik je handvatten en deel ik mijn persoonlijke herinneringen om jou te inspireren.

Reis door de tijd, associeer, verzamel en vertel ... Verhalen zijn er om te herinneren, te bewaren en te delen.

Christa Smits

tortel
timelines®





EEN LEPORELLO?

Dit *Timeline journal* is uitgegeven in een bijzonder format, een zogeheten leporello. Een prachtige naam voor een boek dat zigzag is gevouwen. Je kunt in deze leporello werken als in een normaal notitieboek, maar je kunt hem ook gedeeltelijk of helemaal uitvouwen. Zo ontstaat een visuele weergave over een langere periode.



LEPORELLO WAS DE KNECHT VAN DON GIOVANNI, UIT DE GELIJKNAMIGE OPERA VAN MOZART UIT 1787. HIJ HIELD VOOR ZIJN MEESTER EEN LIJST VAN MINNARESSSEN BIJ. DAT WAREN ER NOGAL WAT. LEPORELLO GEBRUIKTE VOOR ZIJN ADMINISTRATIE EEN HARMONICABOEK, OMDAT ZO OP TONEEL MOOI ZICHTBAAR WERD HOE LANG DE LIJST WEL NIET WAS. DEZE DRUKVORM DRAAGT DAAROM NOG STEEDS ZIJN NAAM: DE LEPORELLO.

Lijn in je levensverhaal

Met de *Lifetime editie* heb je een tool in handen om alles wat je in je leven ervaren en beleefd hebt systematisch en op creatieve wijze in kaart te brengen. Orden jouw unieke levensverhaal in chronologische volgorde en vind een heel nieuw perspectief. Wie je vandaag bent, is verbonden met het pad dat je al hebt afgelegd. En alles wat je gelooft, droomt en hebt geleerd, geeft ook weer richting aan jouw toekomst.

De Lifetime editie geeft jou:

- Een ontspannen en creatieve offline werkvorm, om letterlijk lijn aan te brengen in je levensverhaal. Ben je fan van een dagboek bijhouden of van autobiografisch schrijven? Dan zal de *Lifetime editie* jou veel plezier brengen. Want werken in een leporello biedt echt iets extra's en levert een bijzonder resultaat op.
- Een manier om alle flarden informatie uit je geheugen, maar ook uit oude agenda's, fotoarchieven en brieven, bij elkaar te brengen en te ordenen. Resultaat? Een opgeruimde geest en herinneringen om te koesteren.
- Eindelijk overzicht en kans om uit te zoomen. Zo ontdek je nog veel meer over jezelf en wat bij je past. Die kans tot zelfreflectie kun je inzetten, bijvoorbeeld als je vragen hebt over de volgende stap in je loopbaan of als je in een coachings-traject zit.
- Een handige gespreksstarter. Je *Timeline journal* is het perfecte vertrekpunt om je partner, vrienden, kinderen of kleinkinderen te vertellen over je belevenissen en levenslessen, of om ontbrekende stukjes in jouw herinneringen aan te vullen.



DE TIJDLIJN ALS INSTRUMENT

Je ziet het vaak in het nieuws: aan de hand van een tijdlijn neemt een journalist je mee en maakt een lastig vraagstuk behapbaar. Zo krijg je inzicht in complexe situaties en vraagstukken. Wat speelt er allemaal mee? Wie zijn betrokken? Welke impact heeft het? De visuele weergave van gebeurtenissen in de tijd helpt meteen om de dynamiek inzichtelijk te maken.

Zo werkt ook de tijdlijn van je leven. Je krijgt inzicht in hoe dingen zijn ontstaan, in welke volgorde en intensiteit gebeurtenissen zich aandienen. Je onderscheidt ineens lange lijnen en tijdperken, losse ervaringen blijken stapstenen in een groter geheel. Dat nieuwe perspectief levert een frisse kijk op. Daarom is het soms handig een tijdlijn in te zetten, bijvoorbeeld tijdens een opleiding of in een coachingsgesprek.

Met deze Leidraad ga je op verkenning langs jouw persoonlijke levensweg. Niet alleen de feitelijke gebeurtenissen komen op de lijn en maken jouw verhaal. Ook de manier waarop je herinnert, voelt en nadenkt over je weg beïnvloedt hoe je nu in het leven staat. Ontdek waar je kracht en motivatie groot van worden en waar je energiek zit. Herken je talenten en drijfveren. Terugblikken geeft inzicht in wat jij mee wilt nemen en hoe jij je pad wilt vervolgen.

AANDACHT

Het leven speelt zich meer en meer online af. School, werk en vriendschappen vinden deels plaats in de digitale wereld. Als tegenbeweging ontdekken veel mensen (opnieuw) het plezier van pen en papier, van creatief bezig zijn. Schrijven in een dagboek, mooie *spreads* maken in een bullet journal, schilderen of tekenen ... juist die tijd offline brengt de rust die we in ons drukke leven goed gebruiken kunnen.

Alle eerste keren – de eerste zoen, een verre reis, de geboorte van een kindje – staan in je geheugen gegrift. Daarom weten we vaak nog veel over onze jonge jaren, waarin alles nieuw en avontuurlijk was. Maar veel andere gebeurtenissen lijken samen te vloeien in de tijd en laten zich nog moeilijk onderscheiden. Die herinneringen vragen wat aandacht om wakker geschud te worden. Je zult merken dat je door *Timeline journaling* vertraagt. Het is de moeite waard om af en toe de schatkist van een leven vol rijke ervaringen te openen. Door met meer aandacht bij gebeurtenissen stil te staan en ze levendig vast te leggen, leef je een stukje bewuster.

VERWERKING

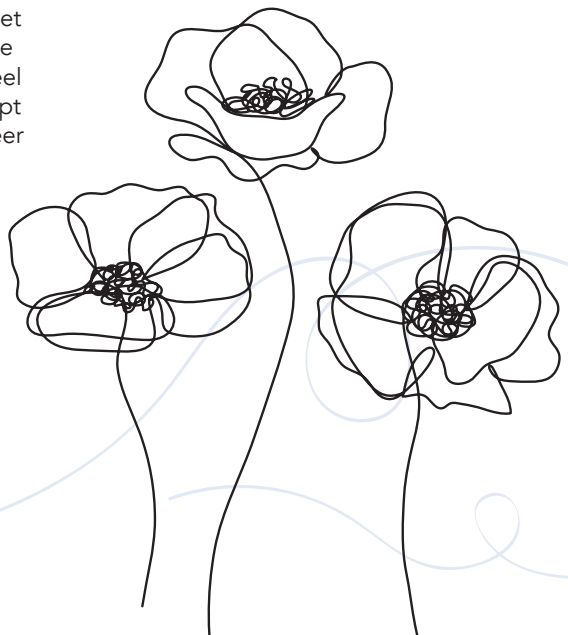
Het leven brengt mooie dingen met zich mee, maar je ontkomt ook niet aan minder fijne ervaringen. Je gaat door een crisis, wordt ziek of wordt geconfronteerd met verlies. Vaak raak je dan wat overspoeld en zoekt naar houvast. De een heeft behoefte om te praten, de ander gaat wandelen, schilderen of schrijven. Alles wat gebeurt is, blijft aandacht en energie vragen, tot de herinneringen en gevoelens voldoende gezien en gekend zijn.

Op je tijdlijn komt wat je beleefd hebt in perspectief te staan en zo ontstaat nieuw begrip voor je eerdere zelf. Kijk bijvoorbeeld eens met meer zachtheid naar iets wat ooit voelde als een mislukking. Je beseft misschien hoe jong je was, of hoe eenzaam het was in die periode. Je krijgt daarnaast zicht op tussenruimtes, de perioden van rust en voorspoed, tijd van herstel en groei. Herken en erken ze, zo vind je meer balans in je herinneringen en het verhaal dat je over jezelf hebt gevormd. Misschien had een ervaring wel grote impact, maar ontdek je dat het een punt in de tijd is. Je merkt op dat je niet stilstaat, maar dat je alweer een heel eind verder bent in je proces. Dat schept letterlijk wat afstand; je bent zoveel meer dan die ervaring.

**TIP:
WERKEN MET
HERINNERINGEN KAN
OOK ONVERWACHT
EMOTIES NAAR BOVEN
BRENGEN. ZORG
VOOR BALANS IN
DE ONDERWERPEN
EN DEEL JE
GEVOELENS.**

Als je een grote overgang doormaakt, een nieuwe rol krijgt in je leven of een geweldig resultaat neerzet, heb je trouwens net zo goed tijd nodig voor verwerking. Een verhuizing, een nieuwe liefde, een promotie, een grote reis ... het zijn tijden waarin heel veel samenkomt en waarin je je aan moet passen aan nieuwe omstandigheden. Uitzoomen en terugkijken op wat zich heeft afgespeeld, maakt dat allerlei puzzelstukjes op hun plek vallen.

Zo kom je door het proces van *Time-line journaling* letterlijk en figuurlijk op verhaal. Er ontstaat ruimte om wat je niet meer hoeft achter te laten in de tijd. Om je oordeel los te laten en ervaringen te zien als bouwstenen van jouw unieke leven en identiteit. Het verleden heeft je gevormd en bracht je waar je nu bent. Een reis met zon en schaduw.



UIT JE COMFORTZONE

Het kan ook zijn dat jij een heel rustig en voorspoedig leven leidt. Alles lijkt te kloppen en overgangen verlopen vrij moeiteloos. Ook dan is werken met een tijdlijn welkom. Want misschien ben je wel zo gewend om dingen op een bepaalde manier te doen, dat je jezelf wat minder uitgedaagd hebt om eens te kijken welke kleuren jij nog meer in je palet hebt. Met iedere keuze die je maakt, doe je iets anders niet. Uitzoomen helpt je om te zien welk potentieel er ligt, welke sluimerende verlangens wachten om vervuld te worden, hoe jij jezelf uit de comfortzone kunt halen.

ZELFRELECTIE

De Dikke van Dale leert ons dat reflecteren letterlijk 'weerkaatsen' betekent. Zelfreflectie is dus zoiets als figuurlijk in de spiegel kijken. Je observeert je eigen doen en laten, om er van te leren en nieuwe inzichten over jezelf te krijgen. Het gaat daarbij niet om goed of fout, maar om het hoe en waarom van je handelen. Dat doe je door situaties uit te pluizen (wat speelde er, welke keuzen maakte ik, wat deed ik toen?) en te interpreteren (wat leverde dat op, hoe verhoudt zich dat tot mijn doel of waarden?). Zelfreflectie komt van pas als je merkt dat je in een patroon zit dat jou niet verder helpt. Ook als je een stap voorwaarts in je carrière wilt zetten of je hebt vragen over wat bij je past, is zo'n oefening in terugblikken bijzonder waardevol. Juist in loopbaantrajecten wordt dan ook vaak gewerkt met de tijdlijn.

IDENTITEIT

Zodra je werkt met je herinneringen, ontdek je hoe veelkleurig je bent. Je beschrijft jezelf misschien gewoonlijk vanuit één invalshoek, maar ontdekt al doende dat je ook andere kanten hebt. Het is spannend om naar delen van jezelf te kijken die iets minder voor de hand liggen, waar vraagtekens bestaan. Vertel je alleen de verhalen die passen bij je zelfbeeld, of durf je het beeld van jezelf nog wat bij te stellen?

Als je met je levensverhaal aan de gang gaat, komen je persoonlijke thema's en wijsheden bovendrijven. Je weet wie je bent, waar je voor staat. Door de jaren heen heb je misschien een lijfspreuk gevonden, een motto dat jou richting geeft. Het biedt houvast als je op je pijnpunt stuit en herinnert je aan wat je nodig hebt om uit je valkuilen weg te blijven. Die levenswijsheid is ook van waarde in het contact met de mensen om je heen. Met het uitwisselen van onze levensverhalen bieden we elkaar troost, herkenning en richting. Het verbindt ons niet alleen met onszelf, maar ook met elkaar.

**'Op de vraag
naar de zin van
het leven antwoordt
een ieder met zijn
levensloop.'**

György Konrád,
Hongaarse schrijver

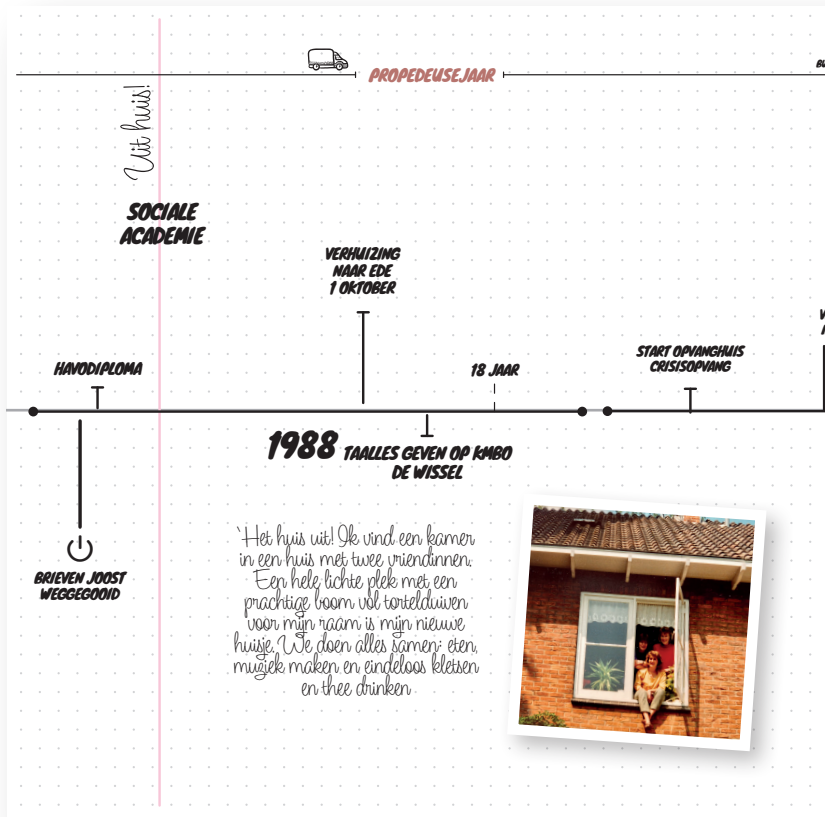
AUTOBIOGRAFISCH SCHRIJVEN

Misschien droom je ervan om een boek te schrijven over je leven, om alle wendingen en levenslessen op papier te zetten. Je wilt anderen laten delen in je geschiedenis, in de familie verhalen, in de parels of juist valkuilen die er verscholen liggen op jouw pad. Wie schrijft, die blijft! De volgende generatie krijgt zo weer een puzzelstukje aangereikt.

Maar het vraagt nogal wat, het schrijven van een boek. Hoe kom je tot een plot, hoe breng je de personages tot leven en hoe zorg je dat het niet een saaie opsomming van herinneringen wordt? Deze *Life-*

time editie is een laagdrempelige methode om aan de slag te gaan. Start gewoon met brainstormen en inventariseren en zoek naar waar het je om gaat. Wellicht vind je zo de juiste invalshoek, het verhaal dat je werkelijk wilt vertellen. Zoek de rode draad: wat is de kern, welke gebeurtenissen en anekdotes horen daarbij en wat kun je beter achterwege laten? Als je eenmaal je focus gevonden hebt, verrijk je je tijdlijn met zoveel mogelijk details om emotie, kleur en lading weer te geven. Ineens heb je de ruggengraat van je autobiografie gevonden, het ultieme vertrekpunt voor het schrijven van dat felbegeerde boek.

Een stukje uit mijn eigen levenslooptijdlijn ter inspiratie

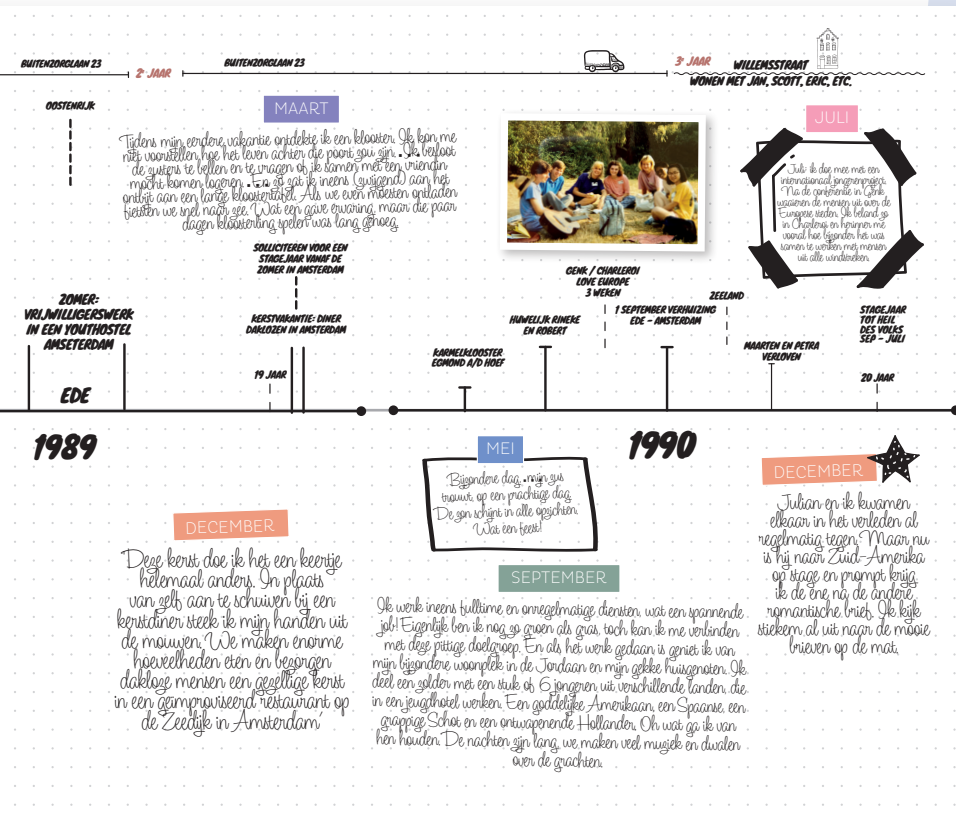


LIJNTJES LEGGEN MET ANDEREN

Het allerleukste van werken met je herinneringen ... het gesprek dat het teweegbrengt. Dit is je kans om ouders of grootouders het hemd van hun lijf te vragen. Schroom niet om ontbrekende stukjes uit je geschiedenis uit te vragen bij de generatie boven je. Kijk eens of er ruimte is om je vragen op tafel te leggen en de context van jouw jeugd zo helder mogelijk uit te werken. Dat verrijkt je eigen verhaal en vervolgens geef je die schat aan informatie

eenvoudig door aan je eigen kinderen en andere geliefden. Want jouw levensverhalen schetsen weer context voor de mensen die bij je horen. Reken maar dat zij dingen ontdekken over jou die nieuw zijn. Voer voor een avond vol onthullingen of diepe gesprekken.

Heb je genoeg ideeën opgedaan om aan de slag te gaan? De volgende hoofdstukken helpen je uit de startblokken.





INDELING

Deze *Lifetime editie* biedt al een indeling die je op weg zal helpen. Iedere bladzijde staat voor een jaar. En dus start je de eerste bladzijde met het jaar waarin je geboren bent. Ergens in dat jaar teken je je geboortedag in.

De volgende bladzijde is dus het volgende jaar, waarin je 1 jaar wordt. En zo verder. Vul dus eerst alle jaren in en op je verjaardag steeds de leeftijd die je daar bereikt. Zo heb je meteen de contouren van je levenslijn staan. Nu kun je aan de slag met alles wat je beleefd hebt.

Het kan zijn dat jij kiest voor de uitwerking van een specifiek deel van je leven: je kindertijd, je huwelijksjaren, een ziekteproces of je jaren in het buitenland. Dan heb je misschien meer tijd per jaar nodig. Dat kan natuurlijk ook.

INDELINGSTIPS

- Een heel leven in een boek? Geef ieder jaar een eigen pagina. Je kunt heel oud worden ... er is ruimte voor 100 jaar!
- Je kunt er ook voor kiezen om twee naast elkaar gelegen pagina's (een zogeheten *spread*) in te zetten voor een levensjaar. De leporello biedt dan plek voor 50 levensjaren.
- Wil je een periode uit je leven wat gedetailleerder uitwerken? Werk je verhalen uit per kwartaal en richt voor ieder jaar 4 pagina's in. Er past op deze manier een periode van 25 jaar op je tijdlijn.
- Weet jij nog heel veel details? Richt 1 pagina in voor iedere maand, er is dan ruimte voor een periode van 8 jaren. En ben je weer toe aan een nieuw stuk van je leven, dan start je gewoon een nieuwe tijdlijn.

NEEM EEN DIJK IN JE VERLEDEN

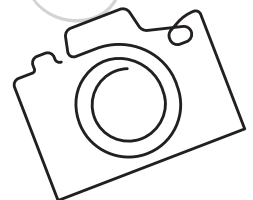
De volgende hoofdstukken nemen je mee langs de verschillende fasen van je leven. Een hele rits vragen zet je autobiografische geheugen aan het werk. Daarna vind je oefeningen, die je helpen om de verhalen die bij jouw leven horen boven water te krijgen. Neem daar de tijd voor, het werkt als een kluwen wol: zodra je aan een draad trekt, komt er meer los. En al die flarden informatie, herinneringen en gevoelens verdienen het om onderzocht te worden. Langzamerhand ontrafel je je verleden en worden de contouren beter zichtbaar.

Je zult merken dat je tijdlijn zich eerst vult met de belangrijkste zaken: je geboortjaar, de basisschool, een broertje of zusje krijgen, uit huis gaan, je eerste baan, je eerste koophuis ... Die gebeurtenissen puzzel je waarschijnlijk snel op z'n plek. Schrijf alle feiten die je meteen weet te plaatsen alvast op. Doordat je tijdlijn al is ingedeeld, maakt het niet uit met welke periode je begint. Start met waar je aandacht naar uitgaat, waar je meteen je tanden in wilt zetten. Langzamerhand komen er steeds meer details aan bod. Bedenk dat werken met herinneringen nooit volledig kan zijn of historisch 100% kan kloppen en dat hoeft ook niet. Je kijkt naar eerder, vanuit het raam van het heden en met je wijsheid van nu.

SCHUD JE HERINNERINGEN WAKKER

Sommige mensen hebben een fotografisch geheugen, kennen alle jaartallen nog uit hun hoofd en lepelen zo een hele reeks herinneringen op. Anderen moeten een beetje op gang komen en kunnen wel wat oprissers gebruiken.

- Blader in fotoalbums, je fotogalerij op je telefoon of oude agenda's.
- Diep dagboeken, vakantieverslagen en oude brieven op.
- Praat met mensen die je nog kent van vroeger: familie, vrienden, burens, docenten, cultuur- of geloofsgenoten, collega's, mensen met wie je een hobby uitoefende enzovoort.
- Luister naar muziek, blader in boeken of kijk een film.
- Heb je nog schoolschriften, rapporten, kleurboeken of bankafschriften van vroeger?
- Bezoek de plekken waar je op school zat, woonde, met vrienden kwam. Fiets of wandel een route van weleer.



1-12 jaar

Je kindertijd kent ook een aantal fasen: van peuter naar kleuter naar schoolkind. Je wereld wordt steeds een beetje groter, je vaardigheden nemen toe. En daarmee groeit ook je zelfstandigheid, je autonomie. Je krijgt vriendjes en vriendinnetjes, kijkt gedrag af van anderen. Allerlei factoren hebben effect op je ontwikkeling: de stabiliteit van het gezin en de opvoeding, en die van school en samenleving. Daarin gaan dingen goed, maar er zijn natuurlijk ook gebeurtenissen die de ontwikkeling kunnen verstoren. Deze tijd is enorm belangrijk in je ontwikkeling tot een gezond, sociaal en zelfverzekerd jong mens.

Het is misschien lang geleden, maar je kunt het kind dat je ooit was vast nog voelen. Kruip weer even in de huid van het meisje, de jongen die je was ... knoop een gesprekje met jezelf aan. Hier vind je een paar leuke vragen om aan je jonge zelf voor te leggen:

- Wat ben je voor een kind? Beschrijf jezelf eens.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Welke samenstelling heeft het gezin? Welke veranderingen maak je daarin mee?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• Welk liedje zingt je vader of moeder voor jou? Word je weleens voorgelezen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

• Wat is je favoriete boek?

.....
.....
.....
.....

• Wat vind jij echt leuk om te doen? Heb je een hobby, zoals een muziekinstrument bespelen of een sport? Speel je graag buiten? Wat doe je dan het liefst?

.....
.....
.....
.....
.....

• Welke vakantie herinner je je nog en waarom? Ga je weleens ergens logeren? Hoe vind je dat? Ben je weleens op kamp of op schoolreisje geweest?

.....
.....
.....
.....
.....

1-12 jaar

- Hoe voeden je ouders je op? Welke normen en waarden zijn heel belangrijk?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Welke bedtijdrutuelen zijn er? En heb je een favoriete knuffel in bed?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Heb je weleens iets gebroken of ben je weleens ziek geweest?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Van welk speelgoed / spel houd je het meest? En welke film / televisieprogramma is favoriet? Waar dans je op en wie is jouw idool?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Verrijk je tijdlijn

Je hebt de contouren van je leven in beeld gebracht, lijn in je levensverhaal gevonden. In dit hoofdstuk vind je nog veel meer triggers om herinneringen wakker te maken. Kies een onderwerp dat je aanspreekt en gebruik de oefening om je tijdlijn te verrijken. En heb je ruimte of zin om een nieuwe invalshoek te vinden? Dan pak je deze Leidraad er weer even bij.

SPULLEN MET EEN VERHAAL

"In mijn grote servieskast in de woonkamer heb ik allerlei spullen uitgestald die mij verbinden met mijn levenspad. Het rieten mandje dat ik als kleuter aan mijn arm mee naar school nam. De zilveren servetringen van mijn ouders, die vroeger op de mooi gedekte tafel lagen. Het vaasje dat ik kocht op de Noordermarkt en dat mijn Amsterdamse zolderkamer sierde. De kunstig geknipte silhouetten van mijn kinderen."

Het zijn op zichzelf geen kostbare eigendommen, maar deze persoonlijke spulletjes brengen ziel in mijn huis. Het zijn dingen waar een hele wereld aan gebeurtenissen en emoties achter ligt, die bijna weer tastbaar worden als ik ze even in mijn handen neem. Maar ook spullen die ik niet meer heb, maken herinneringen wakker als ik ze me voor

de geest haal. Zo herinner ik me de koekoeksklok in de gang en het kraken-de rieten stoeltje in mijn tienerkamer, waarin ik mijn eerste liefdesbrieven las, en het verrekke gaskacheltje in mijn huis in Den Haag, dat het regelmatig af liet weten.

Al die dingen geven mij toegang tot herinneringen die niet op een andere manier naar boven komen. Ze vormen het decor van een tijdperk, ze 'omlijsten' het leven dat ik toen leefde. Sommige spulletjes zijn het dan ook waard om gekoesterd te worden, ze herinneren je aan waar je vandaan komt, welke reis je hebt afgelegd en zelfs aan wie je bent.

WELKE DIERBARE SPULLEN VERHUIS JE ALTIJD WEER MEE EN HEBBEN EEN EMOTIONELE WAARDE? WAT IS HET VERHAAL DAT DAARBIJ HOORT, WELKE MENSEN SPELEN DAAR EEN ROL IN EN WAT ZEGT DAT OVER JOU?



GEHEUGENPALEIS

Kies een periode in je leven waar je je wat dieper mee wilt verbinden. Doe je ogen eens dicht en loop in gedachten het huis binnen waar je op dat moment woonde.

Ga je door de achterdeur? Is er een bijkeuken of hal? Wat staat of hangt daar? En hoe ziet de keuken eruit, de pannen, de theepot, het aanrecht, de tafel en stoelen? Je loopt naar de huiskamer: wat hangt er aan de muren, welke meubels staan er, welke accessoires vind je mooi, of juist lelijk? Kijk rond in je slaapkamer. Welk lampje staat er naast je bed? Waar bewaar je je sieraden, in welke spiegel kijk je?

Ga in je gedachten op zoek naar bijzondere voorwerpen, spullen die je dierbaar waren, die dagelijks gebruikt werden, of juist alleen bij een feest of bijzondere gelegenheid. Brieven, kunstwerkjes, cadeautjes, kleding, boeken, platen ... al die voorwerpen die een blijvende herinnering bij je achter hebben gelaten. Spullen met een verhaal.

- Beschrijf een of twee objecten die symbool staan voor een deel van je levensverhaal. En probeer ook de emoties te beschrijven die ze bij je oproepen:

1.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

.....

.....

.....