

Een ode aan jezelf

Initiatief door Peggyscontent



WAUW!

Bij deze wil ik je eerst even zeggen hoe bijzonder het is dat jij dit traject aangaat.
Jezelf op deze manier kwetsbaar opstellen is echt super krachtig!

Voor mij is dit concept bedoeld om mensen een podium te geven. Een podium waarop mensen hun kwetsbare en dankbare kant mogen laten zien.

Vandaag de dag onderschatten we, naar mijn mening, nog steeds de kracht van kwetsbaar durven zijn. Terwijl de kwetsbare persoon in jou, een inspiratiebron kan zijn voor andere.

Naast kwetsbaarheid, levert **dankbaarheid** tonen ook hele mooie dingen op. Niet alleen dankbaar voor de mooie momenten of mensen om je heen, maar ook dankbaar voor de moeilijke periodes tijdens jouw reis en dankbaar zijn voor jezelf.

Tot slot is het voor mij belangrijk dat de ode aan jezelf realistisch, maar vooral ook **positief** is.

Er staan tijdens het Ode aan jezelf traject dus drie verschillende begrippen centraal:
kwetsbaarheid, dankbaarheid en positiviteit.

Wie weet heb jij een moeilijke periode in jouw leven overwonnen, heb je de behoeften om jouw verhaal te delen of om begrepen te worden. Misschien wil je andere inspireren met jouw verhaal of jouw verhaal vereeuwigen door middel van film & foto. Dan is dit het perfecte traject voor jou!

Je mag trots zijn op jouw reis. De komende periode nemen we samen de tijd om dit moment in je leven even stil te zetten. Je neemt jouw reis tot waar je nu bent gekomen niet voor lief en we gaan terugblikken op verschillende periodes uit het verleden.

“Dit traject laat je leren uit het verleden, leven in het nu en helpt je jouw ideale toekomst te creëren.”

– Peggy



Tell me all about it..

Het 'Een ode aan jezelf – traject' bestaat uit verschillende onderdelen. Hieronder vind de verschillende onderdelen en wat je kunt verwachten per onderdeel.

Onderdeel 1: Vragenlijst

Eerst ga je aan de slag met de vragenlijst in deze guide. Deze vragenlijst is er om jou na te laten denken over bepaalde gebeurtenissen die een grote impact hebben gehad in jouw leven en laat je nadenken over levenslessen die je uit situaties hebt gekregen.

Onderdeel 2: Eerste versie 'Een ode aan jezelf'

Vervolgens ga je aan de hand van de schrijftips en met de inzichten vanuit de vragenlijst, aan de slag met de eerste versie van de brief. Je schrijft een brief aan jezelf. Denk hier nog niet teveel overna en schrijf vanuit gevoel. Later gaan we de brief finetunen.

Onderdeel 3: Feedback moment en brainstorm

Nadat jouw eerste versie van de brief af is, stuur je hem naar mij toe. De brief mag naar het e-mail adres: peggy@peggyscontent.nl. Dan krijg je van mij een mailtje terug met hierin feedback en inspiratie voor de locatie. Samen beslissen we de uiteindelijke locatie.

Onderdeel 4: Tweede & definitieve versie 'Een ode aan jezelf'

Dan ga je aan de slag met de feedback en komen we samen tot de perfecte brief aan jezelf. Deze gaan we tijdens de shoot opnemen. De eerste zinnen nemen we op terwijl je in de camera kijkt. De rest van de tekst mag je voorlezen en gebruiken we als voice-over.

Onderdeel 5: Opnamedag – Film & foto

Nu is het moment aangekomen dat we de opnames gaan maken. De opnames bestaan uit; film – (foto) – audio. Niets om bang voor te zijn! Juist een super tof moment waarop we samen een tastbare herinnering gaan creëren. Hier kijk ik altijd enorm naar uit!

Onderdeel 6: Film première op locatie

Yayy! De opnames zitten erop en ik ben hoogstwaarschijnlijk druk bezig met het editen van de film (en het nabewerken van de foto's). Dan komen we natuurlijk bij het eindresultaat en daar hoort een speciaal moment bij; Een film première van jouw film! Wie nodig jij uit?

Onderdeel 7: Delen op social media

Tsja.. Dat klinkt misschien heel eng voor je. Of je denkt meteen; Hell yess ik ga dit delen met de wereld! Beide opties zijn natuurlijk goed. Het is geen verplicht onderdeel, maar ik geloof echt in de kracht van social media. Hierdoor kun jij nog meer mensen inspireren.

Film kaart – press and play



Vragenlijst

Okay, we duiken even in je verleden..

1. Wat zijn jouw 3 mooiste herinneringen uit jouw ontwikkelingsreis?

Rangschik deze op 1, 2 en 3 waarbij 1 jouw meest mooie herinnering is.

1. _____
2. _____
3. _____

2. Noem 3 dieptepunten uit jouw ontwikkelingsreis?

Rangschik deze op 1, 2 en 3 waarbij 1 jouw diepste punt was.

1. _____
2. _____
3. _____

3. Zet achter ieder dieptepunt een levensles die je hieruit hebt gehaald.

1. _____
Levensles: _____
2. _____
Levensles: _____
3. _____
Levensles: _____

4. Omschrijf jouw reis in een aantal zinnen en benoem hierin alle mooiste herinneringen, alle dieptepunten en levenslessen.

5. Wat was echt een omslagpunt in jouw ontwikkelingsreis als persoon? Dit kan alles zijn, zoals een goed gesprek met iemand, gewoon ineens een besefmomentje of een trip naar het buitenland. Wat leerde je toen?

6. Hoe zou jouw ideale leven eruit zien als er geen grenzen waren? Alles is mogelijk!

7. Wat houdt jou tegen om dit leven te creëren?

1.

2.

3.

Bedenk alternatieven om dit ideale leven toch vorm te kunnen geven.

1.

Alternatief:

2.

Alternatief:

3.

Alternatief:

Welke stappen kun jij nemen naar dit ideale leven?

- Stap 1.

- Stap 2.

- Stap 3.

8. Ga terug naar een positieve herinnering uit jouw verleden. Doe je ogen dicht en herinner je precies dat moment. Ga voor jezelf na waar je bent, wat je ziet, wat je ruikt en welke emoties er door je heen gaan? Omschrijf deze herinnering tot in detail.

Dit was die herinnering:
Ik ben op deze plek:
Deze gedachten gaan door mij heen:
Het ruikt hier naar:
Dit is wat ik zie:
Ik voel deze emoties:
Ik zie dit om mij heen:
Overige details:

9. Doe dit ook bij een negatieve herinnering uit jouw verleden. Ga terug naar die herinnering, doe je ogen dicht en herinner je precies dat moment. Ga voor jezelf na waar je bent, wat je ziet, wat je ruikt en welke emoties er door je heen gaan? Omschrijf deze herinnering tot in detail.

Dit was die herinnering:
Ik ben op deze plek:
Deze gedachten gaan door mij heen:
Het ruikt hier naar:
Dit is wat ik zie:
Ik voel deze emoties:
Ik zie dit om mij heen:
Overige details:

10. Wat is jouw motivatie om aan dit traject mee te doen?

11. Zijn er andere belangrijke dingen waar wij van op de hoogte moeten zijn die niet in deze vragenlijst staan?

12. Wat zijn plekken waar je graag komt of waar een speciale herinnering aan vast hangt?

13. Wat zijn jouw hobby's of wat vind je gewoonweg leuk om te doen in je vrije tijd?

Probeer geen situaties of personen te beschrijven. It's all about you!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

14. Wat zijn jouw kernwaarden? Waarden die jij het belangrijkste vindt, zoals; vrijheid, zekerheid, flexibiliteit..

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

15: Wat zijn jouw sterke punten en valkuilen? Vaak zijn je sterke punten ook je valkuilen, maar net op een andere manier. Ook kan het zijn dat het tegenovergestelde van het sterke punt de valkuil is.

Bijvoorbeeld: Mijn sterke punt is 'doortastend', dan zou de valkuil 'ongeduldig' kunnen zijn.

Sterke punten:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Valkuilen:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Maak hieronder een mini woordweb met hier in
het kort de meest belangrijke dingen over jou:

Jouw naam:

Schrijftips

Wat vooral heel belangrijk is voor dit proces is om niet op de oppervlakte te blijven hangen. Ga de diepte in. Neem ons mee in jouw verhaal door voorbeelden te noemen. Omschrijf de gebeurtenis of het moment en breng de herinnering tot leven met jouw woorden. Jij kunt dit!

1. Begin met een pakkende zin – Eindig hier ook weer mee. Zo maak je jouw verhaal rond. Begin dus bijvoorbeeld met 'Ik wordt net zo sterk als zij..' en eindig dan met iets als 'Ik ben net zo sterk als haar..' Tussen het begin en het eind vertel je jouw verhaal, waardoor je de transitie van 'Ik **wordt** net zo sterk' naar; 'Ik **ben** net zo sterk als haar' heel duidelijk mee krijgt.

2. Wek nieuwsgierigheid op – Door te beginnen met een zin als 'Ik **wordt** net zo sterk als haar..' maak je de kijker nieuwsgierig naar 2 dingen, namelijk; net als wie je zo sterk wordt en hoe je dan zo sterk gaat worden als haar. De kijker wordt op die manier in het verhaal gezogen.

3. Hoe kun je jouw verhaal opbouwen:

Stap 1. Begin met een openingszin of vraag.

Stap 2. Intro – Neem de luisteraar mee in jouw verhaal, dus begin ook echt bij het begin.

Stap 3. Keerpunt – Een omslagpunt in het verhaal werk heel goed.
Tip: Bekijk hiervoor jouw antwoord op vraag 5 in de vragenlijst.

Stap 4. Werk langzaam naar het einde toe.

Stap 5. Sluit af met de openingszin of geef antwoord op de vraag in de opening.

4. Emotie – Schrijf deze brief vanuit emoties. Jij bent uniek en dus jouw verhaal ook. Alleen jij weet wat jij hebt ervaren. Schrijf vanuit jouw emotie en ben trots. Trots op jouw unieke reis.

5. Doe je eigen ding – Jouw verhaal komt het krachtigst over, wanneer je het schrijft vanuit gevoel. Deze tips dienen als handvaten bij het schrijven van de brief aan jezelf, dus hou hier niet te streng aan vast.

And remember: You (we) got this!

