

# Brief aan je lichaam

*Een 3-daagse schrijfpraktijk*

Door Jeanette · Thuis in Jezelf

---

## Welkom

Dit werkboekje is jouw metgezel voor drie dagen. Het heeft niet veel woorden — met opzet. Wat nodig is, komt niet uit deze pagina's. Het komt uit jou.

Hieronder vind je voor elke dag: de uitleg, de instructie, ruimte om te schrijven, en een afsluiting. Neem papier en een pen erbij. Geen scherm. Niets digitaal. Deze drie dagen zijn analoog, zacht, je eigen.

---

# Hoe je werkt

Per dag ongeveer 20-25 minuten. Niet meer.

1. Lees de uitleg van die dag (2 min)
2. Ga zitten op een stille plek (1 min)
3. Leg je handen op je onderbuik. Drie ademhalingen (1 min)
4. Schrijf 15 minuten zonder stoppen
5. Leg het papier weg. Niet doorlezen vandaag.

Na dag 3 lees je alle drie brieven in volgorde. Daar is het werk.

---

## Voor je begint — drie principes

1. **Schrijf met pen, niet met toetsenbord.** De hand raakt dingen die de tien vingers niet raken.
  2. **Stop niet tijdens de 15 minuten.** Ook als je blokkeert, ook als je denkt 'dit slaat nergens op'. Schrijf dan "*ik weet niet wat ik moet schrijven*" tot er weer iets komt.
  3. **Corrigeer niet.** Doorstrepen mag niet. Spelfouten blijven. Rommelig mag. Jouw lichaam heeft geen rechte regels nodig.
-

# DAG 1 — WAT IK JE NOOIT HEB GEZEGD

## Waarom deze brief

Je lichaam heeft alles meegedragen. De eerste liefde en de eerste teleurstelling. De nachten van slaap en de nachten zonder. Keren dat je haar niet verdedigde. Momenten die je nooit hardop noemde. Haar ogen en oren zijn jouw ogen en oren — zij heeft alles gelezen. Zonder uitleg, zonder weerwoord. Trouw.

Vandaag spreek je voor het eerst. Na jaren van zwijgen tegen een getrouwe lezer.

## De instructie

Begin met:

*“Lief lichaam, wat ik je nooit heb gezegd is...”*

Schrijf 15 minuten. Niet stoppen.

**Als je vastloopt, probeer één van deze richtingen:**

- Een moment waarin je haar teleurstelde (een dieet, een tatoeage uit boosheid, een relatie die je haar niet had mogen laten meemaken)
- Een moment waarin je haar verloochende (schaamte over vorm, kleur, geur, gewicht, leeftijd)
- Een moment waarin zij iets zei en jij niet luisterde (pijn, vermoeidheid, spanning)
- Een moment waarin iemand haar raakte en jij haar dat liet doen, terwijl jullie allebei wisten dat het niet juist was

## Jouw ruimte

*Lief lichaam, wat ik je nooit heb gezegd is...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*(Gebruik extra blanco papier als nodig — 15 minuten volledig schrijven.)*

---

## Afsluiting dag 1

Leg het papier weg. Niet lezen. Drie ademhalingen. Laat het zakken.

---

# DAG 2 — WAT IK JE WIL GEVEN

## Waarom deze brief

Gisteren schreef je wat je nog nooit zei. Vandaag draai je om — en dit is vaak moeilijker.

Jouw lichaam is niet van jou. Zij is de partner waarmee je leeft. Al van voor je haar namen kon geven. Zoals met elke partner is een goede relatie geen eenrichtingsverkeer. Jij mag haar iets teruggeven. Niet als cadeau — als ritme.

## De instructie

Begin met:

*“Lief lichaam, wat ik je wil geven is...”*

Schrijf 15 minuten.

**Niet:** optimalisatie. Niet 'ik moet meer bewegen' of 'ik moet beter eten'. Niet moreel.

**Wel:** wat zou zij werkelijk willen van jou? En wat wil jij haar werkelijk geven?

**Mogelijke richtingen:**

- **Tijd.** Niet om te sporten. Tijd om te zijn in haar.
- **Aanraking.** Eigen aanraking. Zonder doel.
- **Stilte.** Een dag minder prikkels.
- **Waarheid.** Niet meer glimlachen bij aanrakingen die je niet wilt.
- **Ruimte.** Kleding die haar niet knelt. Een huis waarin zij ademt.

## Jouw ruimte

*Lief lichaam, wat ik je wil geven is...*

---

---

---

---

---

---

---



## Afsluiting dag 2

Leg papier weg. Als je concrete dingen hebt beloofd: voeg een datum toe wanneer je begint. Eén ding is genoeg.

---

# DAG 3 — WAT IK NU ZIE

## Waarom deze brief

Twee brieven zijn geschreven. De laatste is anders — niet schrijven met woorden die zij nodig heeft om gelezen te worden. Wel: schrijven wat je *ziet*.

## De instructie

Begin met:

*“Lief lichaam, wat ik nu zie is...”*

Kijk naar haar. Letterlijk. Voor een spiegel, of liggend en je handen overal heen, of gewoon met je ogen op haar: handen, voeten, buik, gezicht.

Niet corrigeren. Niet beoordelen. Niet vergelijken met tien jaar geleden of met een ander.

Wat zie je?

- De rimpels die zijn gekomen — wat dragen zij?
- De littekens — elk een getuigenis.
- De ronding of hoekigheid — waar komt zij vandaan?
- De huidskleur, het haar (of geen haar), de vorm.

Dit is een vrouw. Deze vrouw. Jij.

Schrijf 15 minuten. Zonder filter. Zonder zelfhulp-taal. Zonder ‘mooi proberen te zien wat je niet mooi vindt’. Wel: eerlijk zien, *en toch houden van*.

## Voorbeelden

Enkele zinnen uit brieven die andere vrouwen schreven:

*‘Ik zie dat je ouder bent dan ik dacht. Ik zie dat je altijd al ouder was dan ik wist.’*

*‘Ik zie dat je litteken van de bevalling nog steeds zichtbaar is. Ik zie dat het dertien jaar geleden is. Ik zie dat ik haar jaren*



---

## Afsluiting dag 3

Leg alle drie brieven bij elkaar. Lees ze één keer, rustig, in volgorde.

Dat is wat je hebt gedaan. In drie dagen.

---

## Wat nu?

Je hebt drie brieven geschreven. Of minder — ook goed. Wat je hebt geschreven, hoort bij jou. Je mag ze bewaren, verbranden, in een la leggen, over een jaar teruglezen.

Als deze drie dagen je hebben geraakt, en je wilt dieper: er is een 7-daagse introductie waar dit werk doorgaat.

Dag-voor-dag, begeleid, €47, direct te beginnen: [thuis-in-jezelf.nl/introductie](https://thuis-in-jezelf.nl/introductie)

Of, als je zonder nieuwe stap verder wilt, herhaal deze drie dagen over een maand. Met andere vragen. Dezelfde pen.

## Gedicht-sjablonen

Als je met woorden worstelt, kun je ook een van deze beginzinnen gebruiken:

*"Jij die ik nooit echt heb gekend, al was je altijd bij me..."*

*"Vandaag schrijf ik aan de vrouw van wie ik ben, die nog nooit iemand heeft gehoord van mij..."*

*"Als ik je één ding zou kunnen zeggen voor wij slapen vannacht, zou het zijn..."*

## Colofon

Werkboekje · Brief aan je lichaam · 10 pagina's Door Jeanette · Thuis in Jezelf · 2026

Dit werkboekje is gratis. Je mag het delen met wie je wilt — stuur haar de link in plaats van de PDF door te mailen, zodat zij ook op de e-

mail-serie kan inschrijven.

[thuis-in-jezelf.nl/leer/brief-aan-je-lichaam](https://thuis-in-jezelf.nl/leer/brief-aan-je-lichaam)