

## 17 Werkblad brief vanuit de toekomst

---

(Dit werkblad kunt u downloaden via ► <http://extras.springer.com> of ► <http://www.binnendelijkenen.nu/boek/werkbladen>.)

Om deze laatste sessie goed af te ronden, zal deze niet gaan over herinneringen maar over de toekomst. Kies een dag en een datum in de toekomst, over een aantal jaren. En stel u zich dan voor dat er een aantal positieve wensen, veranderingen en dromen is uitgekomen. Schrijf op deze dag in de toekomst een brief aan uzelf, volgens de volgende instructie:

- Beschrijf een dag uit uw leven van later.
- Leg uit hoe u een aantal problemen heeft opgelost of hoe u een goede manier heeft gevonden om met bepaalde moeilijke dingen om te gaan en vertel wat achteraf het meest heeft geholpen.
- Beschrijf hoe u op die dag op uw leven van nu terugkijkt.
- Schrijf iets over uw relaties in de toekomst en over uw wensen en gedachten over de verdere toekomst. Laat uw fantasie stromen!