

I.

Inleiding

Lief mens, jij bent UNIEK!

Wat fijn dat jij interesse toont in mijn boekje *Elfjes voor volwassenen*. Dat betekent oprecht veel voor mij. Al vele jaren verdiep ik me in persoonlijke ontwikkeling. Niet alleen vanuit mijn opleiding als gegradueerde in de orthopedagogie, maar ook door mijn eigen ervaringen en groeiproces. Als volwassene merkte ik hoe gemakkelijk je jezelf kunt verliezen in alles wat moet en verwacht wordt, waardoor ik het contact met mezelf verloor. Net daarom richt ik me tot volwassenen, omdat we onszelf mogen gunnen om te vertragen, opnieuw te leren voelen en mild te zijn voor onszelf.

Bij dramatherapie maakte ik voor het eerst kennis met deze eenvoudige vorm van poëzie: elfjes. Er ging een nieuwe wereld voor me open. Op een eenvoudige en beknopte manier kan ik mijn gevoelens kwijt en vooral mijn fantasie alle kanten op laten gaan. Dit boekje is daarvan het bewijs, en daar ben ik trots op.

Je kunt over alles een elfje schrijven en zo ontdekken wat er in je leeft. Voor mij werkt het vooral ontspannend. Sommige van mijn elfjes zijn licht en vrolijk, andere eerder donker. Dat hangt ervan af hoe ik me op dat moment voel.

Gun jezelf elke dag een moment van rust. Ga zitten of liggen, luister naar muziek, houd een dagboek bij, schrijf een elfje of een gedichtje, noteer losse woorden. Het hoeft niets groots te zijn, zolang het je maar ontspant. Schenk jezelf een mooi schriftje (of pimp er eentje) waarin je alles kunt opschrijven. Je zult merken dat dit een therapeutisch effect kan hebben.

In dit boekje vind je onder andere verschillende vragen, tips en oefeningen om je op weg te helpen. Ze zijn bedoeld om je te inspireren, niet om je te verplichten. Voel je vrij om ze te maken wanneer het goed voelt, of laat ze liggen als het nog niet het juiste moment is. Het gaat niet om foutloos schrijven; alles wat je schrijft, is een stap in het ontdekken van wat er in je leeft. Laat komen wat er komt. Jij bent uniek, dus jouw elfje is dat ook. Durf te dromen, durf te fantaseren, alles is goed! En als het even niet lukt, dan is dat ook helemaal oké. Wees vooral mild voor jezelf.

Droom

Fantaseer volop

Alles is goed

Volg je eigen ritme

Creëren

Hartegroet,

Evi Sas

2.

Wat is een elfje?

Een elfje is een compacte dichtvorm van elf woorden, verdeeld over vijf regels:

- regel 1: één woord;
- regel 2: twee woorden;
- regel 3: drie woorden;
- regel 4: vier woorden;
- regel 5: één woord dat het gedicht samenvat.

Je hoeft geen juiste woorden te zoeken, want een elfje is bedoeld om te leren spelen met woorden. Je mag perfectie loslaten. Een elfje mag rijmen en leestekens mogen, maar dat hoeft niet. Je kunt elke nieuwe regel beginnen met een hoofdletter, maar dat is niet noodzakelijk. Probeer uit welke stijl bij jou past. Deze kan variëren, afhankelijk van hoe jij je voelt.

Het bijzondere aan een elfje is dat het vaak als een spiegel werkt en je binnenwereld kan reflecteren, al hoeft dat niet zo te zijn. Misschien merk je bij het lezen van mijn elfjes dat bepaalde woorden je aandacht trekken. Noteer ze gerust. Wie weet kun je er later zelf een elfje mee vormen.