

# Schrijfoefeningen

om meer uit je tarotlegging te halen



## Inleiding

Je hebt net een tarotlegging gehad en dat heeft je waarschijnlijk al mooie inzichten opgeleverd. Een tarotlegging is een momentopname met een dynamisch vervolg. Weken of maanden later kunnen er nog kwartjes vallen. Daar hoef je niets voor te doen. Dat heeft alles te maken met de innerlijke beweging die na je legging in gang is gezet. Als de beweging eenmaal begonnen is, vindt ze haar weg (behalve als je de beweging stopt of blokkeert).

Veranderingen kunnen heel spannend zijn, hoe gewenst ze misschien ook zijn. Laat staan als je eigenlijk helemaal niet zo op verandering zit te wachten, maar wel weet dat het nodig is! Dit kan ervoor zorgen dat je onbewust die innerlijke beweging blokkeert. Bewust bezig zijn met wat er bij jou van binnen speelt (bijvoorbeeld met de oefeningen in dit werkboek), helpt je om dit soort blokkades te lokaliseren en los te laten.

Het mooie is dat je de innerlijke beweging ook kunt versterken.

Ook daar helpen de oefeningen in dit werkboek je bij. Door tijd en ruimte te maken voor wat zich in jou ontwikkelt en ontvouwt, word je bewuster van je innerlijke landschap. Dat helpt je om jezelf beter te leren kennen en minder op de automatische piloot te doen. Je wordt gevoeliger voor je innerlijk kompas dat je vertelt wat voor jou wel of geen passende keuzes zijn. Dat helpt je een authentiek leven te leiden.

O ja, het is handig om een oefening eerst even helemaal door te lezen voordat je begint.  
Veel plezier!

Hartelijke groet,

Lisanne van de Weerdhof | L'eliXXor



## Oefening 1 – Wat je lichaam vertelt

Nodig:

- rustige plek
- timer
- pen en papier

Neem tien minuten voor jezelf waarin je niet gestoord wordt. Zet je telefoon op stil en zoek een rustige plek. Stel je timer in op vijf minuten.

Ga in een gemakkelijke houding zitten of liggen, doe je ogen dicht en volg je ademhaling een tijdje, tot je het gevoel hebt dat je echt aangekomen bent op de plek waar je nu bent.

3

Blijf met je aandacht bij jezelf en breidt je aandacht uit naar de rest van je lichaam. Voel of je ergens in je lijf onrust, pijn, spanning, zwaarte, beklemming of een blokkade opmerkt. Blijf met je aandacht bij deze plek tot je timer laat weten dat de vijf minuten voorbij zijn. Je hoeft niets te veranderen of te verhelpen.

Schrijf nu op het papier de beginzin: *Wat deze plek in mijn lichaam me wil vertellen...*

Zet nu je timer op vijf minuten en schrijf vanuit deze beginzin intuïtief verder.

Blijf schrijven en haal je pen niet van het papier.

Denk niet na terwijl je schrijft en lees niet terug.

Als je het even niet weet, dan schrijf je 'ik weet het niet, ik weet het niet', net zo lang tot er wel weer iets komt.

Alles wat je opschrijft, is goed.

Schrijf door tot het alarm van je timer gaat.

Lees wat je geschreven hebt nog eens door en ontdek wat je lichaam je te vertellen heeft.

Als je niet weet hoe je daarmee om moet gaan, doe dan oefening 3.



## Oefening 1 – Kijk nog een keer

Nodig:

- pen en papier
- timer
- afbeelding van de getrokken kaart(en)

Als het goed is, heb je een foto gemaakt van je getrokken kaart(en). Mocht dat niet zo zijn, zoek de getrokken kaart dan op internet (de tarotkaarten waarmee ik werk zijn van Rider Waite).

Kijk een week na je legging eens naar de kaart(en). En weer een week later nog eens. Het kan maar zo zijn, dat je iets ander ziet of dat er iets anders opvalt dan tijdens je legging.

4 Misschien vraagt een ander deel van de kaart je aandacht. Of je ziet (delen van) de kaart nu in een ander daglicht.

Kies een kaart uit waar je je op focust en kijk daar een paar minuten naar.

Schrijf dan op het papier de beginzin: *Wat me opvalt aan deze kaart...*

Zet nu je timer op vijf minuten en schrijf vanuit deze beginzin intuïtief verder.

Haal je pen niet van het papier, maar blijf schrijven.

Denk niet na terwijl je schrijft en lees niet terug.

Als je het even niet weet, dan schrijf je 'ik weet het niet, ik weet het niet', net zo lang tot er wel weer iets komt.

Alles wat je opschrijft, is goed.

Schrijf door tot het alarm van je timer gaat.

Lees dan wat je geschreven hebt nog eens door en laat de betekenis van wat je geschreven hebt tot je doordringen.



## Oefening 3 – Wat je nodig hebt

Nodig:

- pen en papier
- timer

Het kan heel helpend zijn om af en toe bewust stil te staan bij wat je op dat moment nodig hebt. Vaak zijn we zo druk dat we daar niet aan toe komen. De kans om jezelf voorbij te lopen is dan groot.

Zet op het papier de beginzin: *Wat ik nu nodig heb...*

5 Bepaal voor jezelf of je het algemeen wilt houden of dat je het wilt relateren aan de legging die je hebt gehad. Dat hoeft je verder niet op te schrijven, je hoeft het alleen maar even te bedenken.

Zet nu je timer op vijf minuten en schrijf vanuit de beginzin intuïtief verder.

Haal je pen niet van het papier, maar blijf schrijven.

Denk niet na terwijl je schrijft en lees niet terug.

Als je het even niet weet, dan schrijf je 'ik weet het niet, ik weet het niet', net zo lang tot er weer iets komt.

Alles wat je opschrijft is goed.

Schrijf door tot het alarm van je timer gaat.

Lees dan wat je geschreven hebt nog eens door en laat de betekenis ervan tot je doordringen.

Kijk hoe jij tegemoet kunt komen aan wat je op dit moment nodig hebt.



*Al deze oefeningen kun je vaker dan eens doen.  
Doe ze op het moment dat je er behoefte aan hebt.*

6

*En mocht je er zelf niet helemaal nitkomen en behoefte  
hebben aan een Goed Gesprek of een (vervolg) tarotlegging,  
dan ben je niteraard weer van harte welkom!  
Maak een afspraak via [welkom@lelixor.nl](mailto:welkom@lelixor.nl)*



# Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



☎ 06 11 34 35 15  
✉ [welkom@lelixor.nl](mailto:welkom@lelixor.nl)  
🌐 [www.lelixor.nl](http://www.lelixor.nl)



 marks  
the *spot...*

---