



ALTAMIRA

Ontdek je ware verhaal: schrijf naar bewustzijn

Joey Brown kreeg haar Engelse naam van een Britse vader en een Belgische moeder. Ze groeide op in Vlaanderen en woont nu op het Griekse eiland Ikaria met haar Griekse man, hond en kat. Ze wonen in een knus huis bovenop een heuvel met uitzicht op de bergen en de zee. Joey begeleidt mensen op hun pad naar bewustzijn en schrijven is daarbij een van haar belangrijkste tools. Ze schreef het boek *Schrijven naar Bewustzijn. Ontdek je ware verhaal* en wij spraken met Joey via Skype.

Op het Skype scherm verschijnt een mooie, vrolijke, wijze vrouw met diepgang. Ze is opgelucht dat het eindelijk weer even zonnig is op Ikaria na een lange periode van regen, wind en kou. Nee, ze woont niet op een eiland waar de zon altijd schijnt, al denken mensen dat vaak. Maar, zo stelt ze, het is wel een heerlijke plek.

Hoe kunnen we schrijven naar bewustzijn?

‘Tijdens schrijven kunnen je ineens heldere inzichten invallen. Soms zelfs alsof de bliksem inslaat! Als je bijvoorbeeld tijdens je dagelijkse schrijfritueel bewust doorschrijft op momenten dat je verstand eigenlijk wil ophouden, komt er ruimte vrij om diepere lagen van jezelf naar buiten te laten stromen. Hoe je weet dat je verstand wil ophouden? Je hand heft zich op dat moment onwillekeurig van het papier. Geef jezelf geen kans om te gaan *bedenken* wat er in de volgende zinnen gaat komen, maar schrijf gewoon door. Vaak sta je dan versteld, heb IK dat geschreven? Hoe komt ik daar nu bij? Ik wist helemaal niet dat ik dat wist. Je zet schrijven in dit geval dus in als middel voor zelfonderzoek. Zo coach ik in de eerste plaats je reis naar binnen. Je ontdekt de weg terug naar jezelf, naar weten wie je bent en wat je missie en boodschap is.’

Komen mensen bij jou die graag een boek willen schrijven?

‘Zeker, al zijn mijn boek en retraites geen schrijfhandleiding, maar wel een manier om dichterbij je eigen kern te komen. Met behulp van schrijven en gerichte oefeningen is het dus meer een handleiding voor je leven, voor wie je bent als mens en hoe je in het leven staat. Elke beslissing die je tijdens het schrijven maakt, kan je iets leren over je eigen leven. Je gaat de lagen afpellen van wie je denkt te zijn, daar doorheen breken en helder maken wie je in essentie echt bent. Hierdoor worden ook de volgende stappen in je leven helder en wordt het duidelijk of een boek schrijven dat is wat jij echt te doen hebt. En dat komt zeker regelmatig voor. Ik word daar helemaal blij van, als ik bij mensen de ogen oplichten als ze ineens weten waar hun boek over moet gaan. Dan weet ik dat mijn werk is gedaan.’

Veel mensen weten inderdaad dat ze een boek willen schrijven, maar niet waar het over zal gaan!

‘Klopt, zelf heb ik dat ook gehad. Ik wist dat ik ooit een boek ging schrijven, dat was een heel sterk gevoel, maar ik had geen idee waarover. Dus ben ik maar gewoon doorgegaan met schrijven. Tijdens mijn reizen heb ik veel geschreven en ik gebruikte schrijven zelf als een vorm van meditatie. Uiteindelijk heb ik “mijn” methode ontwikkeld, namelijk de stappen die ik in mijn boek beschrijf en waarbij ik het schrijven gebruik als tool voor zelfonderzoek. Al schrijvend word je je bewust van je groeiproces als mens, en van je werkelijke essentie of je ware verhaal. En dat bleek het perfecte onderwerp voor mijn eigen boek.’

Je noemt jouw werkwijze ‘schrijfmeditatie’, hoe belangrijk is stilte daarbij?

‘Ik begeleid schrijf- en stilleretraites op Ikaria, en ook in België. In België zoek ik voor de retraites speciale stilteplekken uit. Op Ikaria hoef ik geen stilteplekken te zoeken. Het hele eiland is een stilteplek! Er is weinig ruis hier, geen afleiding, geen gedoe. Er zijn zelfs nergens stoplichten! Je hebt er alleen de basics, het is een *simple life*. We staan daar ook om bekend: onze traagheid en het lange, gezonde leven. Ikaria wordt namelijk ook wel een blauwe zone genoemd, een van de vijf plaatsen in de wereld waar mensen langer en gezonder leven dan ergens anders op de wereld. Dat er geen afleiding is op de plekken waar we schrijven, helpt om gemakkelijker bij onze eigen kern te komen. Maar je kunt het Schrijven naar Bewustzijn ook gewoon thuis beoefenen met mijn boek.’

Wil je het boek *Schrijven naar Bewustzijn. Ontdek je ware verhaal* van Joey Brown lezen?

[Bestel het hier!](#)