

Schrijf je nieuwe toekomst

Schrijfcoach en auteur Joey Brown volgde haar hart naar het Griekse eiland Ikaria en gooide zo haar hele leven om. Nu begeleidt ze anderen om dichterbij zichzelf te komen en schrijven speelt daarbij een belangrijke rol. Hoe heeft Joey deze grote stappen in haar leven durven zetten en hoe inspireert ze nu anderen?

Een nieuw begin

‘Tijdens een moeilijke periode in mijn leven ben ik een aantal jaar gaan reizen. Ik heb mijn huis in België verhuurd en onbetaald verlof genomen op mijn werk. In België was ik al veel met mindfulness bezig, maar ik voelde dat ik dieper wilde gaan, mezelf nog dieper leren kennen. Tijdens mijn reizen heb ik de stilte opgezocht om naar binnen te keren en daarnaast deed ik wereldwijd veel opleidingen en cursussen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Tussen de reizen door ging ik steeds naar het Griekse eiland Ikaria om uit te rusten. Op een gegeven moment, ik was toen in India, wilde ik weer naar huis, maar in plaats van België kwam Ikaria in me op als “thuis”. Tot mijn eigen verbazing eigenlijk! Maar ik ben dat wel gaan uitzoeken en zo woon ik hier sinds 2014 officieel. Inmiddels met een Griekse man, hond en kat in een huis op een heuvel met uitzicht op bergen en zee.’

In het diepe springen

‘Aan het begin wist ik echt niet hoe ik dat zou redden, mijn geld was toen ook zo goed als op. Dus ik ben maar gewoon begonnen met allerlei bijbaantjes, bijvoorbeeld in restaurants. Ik wist wel dat ik iets met schrijven wilde opzetten, omdat schrijven zo’n belangrijke rol heeft gespeeld in mijn eigen weg naar bewustzijn. Ook mijn achtergrond wees al in die richting: ik heb literatuur gestudeerd en was docent Nederlands. Daarbij gaf ik les in creatief schrijven. Het begin hier was echt niet gemakkelijk, ik ging een bedrijf opzetten in een land waar ik de taal nog niet sprak. Mijn boekhoudster sprak alleen maar Frans en Grieks! Ik heb echt Grieks leren spreken door met allerlei instanties te moeten communiceren.’

Schrijven en retraites geven

‘Aan het begin waren mijn retraites nog erg inhoudelijk gericht op schrijven, inmiddels heeft dat zich ontwikkeld tot dat waar ik heel goed in ben, namelijk mensen begeleiden in hun bewustzijnsprocessen. Mensen de ruimte bieden om diep tot in hun eigen kern, hun eigen essentie, te komen. En schrijven is daarvoor een van de belangrijkste tools die ik gebruik. Waar het mij om gaat, is dat jij door het schrijven gaat voelen, doorleven en begrijpen wat en wie je bent. Dat er onder het verhaal dat je tot nu toe van jezelf kent, misschien een heel ander verhaal verborgen zit dat dringend aan de oppervlakte wil komen en gezien en gehoord wil worden. Jouw ware verhaal. Ik doe dat door middel van mijn nieuwe boek en de retraites die ik geef.’

Angst is er soms, wees nieuwsgierig...

‘Grote nieuwe stappen zetten is steeds opnieuw spannend. Angst voor geld kan voorbij komen of angst voor verandering. Zelf heb ik inmiddels geleerd om nieuwsgierig te zijn naar die angst en het ook te zien als een uitdaging. De angst is er natuurlijk af en toe! Ik heb steeds meer leren vertrouwen dat hoe meer dingen ik doe die echt bij me passen, hoe beter alles gaat stromen. Alle levensgebieden gaan dan positief mee stromen. Ik zie dat ook steeds opnieuw gebeuren bij de mensen in mijn retraites.’

Schrijven als toegangspoort naar bewustzijn

‘Om schrijvers te begeleiden naar meer helderheid over zichzelf en de volgende stappen in hun leven, heb ik een boek geschreven. Via mijn boek gaan mensen op een schrijfreis naar binnen. Ik heb een methode ontwikkeld die ik schrijfmeditatie noem. Het is mooi dat dit woord mijn twee grootste passies samenbrengt. Zowel schrijven als meditatie zijn voor mij enorm belangrijk geweest op mijn eigen weg naar heling. Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar in mijn geval is het echt zo: meditatie, het zitten in stilte, is de belangrijkste actie die ik ooit heb ondernomen. Zie mijn woorden, ervaringen, tips en schrijfmeditaties als uitnodigende, eenvoudige tools om van je leven je gedroomde kunstwerk te maken. Jij schrijft je nieuwe toekomst!’

Schrijven als toegangspoort naar bewustzijn

‘Ik heb mijn boek *Schrijven naar Bewustzijn. Ontdek je ware verhaal* geschreven om lezers te begeleiden naar meer helderheid over zichzelf en de volgende stappen in hun leven. Ze starten een schrijfreis in drie fases: schrijven naar binnen, schrijven naar boven en schrijven naar buiten. Dat doen ze door middel van schrijfmeditatie, een vorm van schrijfbeoefening die je niet zozeer beoefent om “beter” of “mooier” te leren schrijven, maar wel als middel voor zelfonderzoek. Het woord schrijfmeditatie brengt ook mijn twee grootste passies samen: zowel schrijven als meditatie zijn voor mij enorm belangrijk geweest op mijn eigen weg naar heling. Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar in mijn geval is het echt zo: meditatie, het zitten in stilte, is de belangrijkste actie die ik ooit heb ondernomen. Je kunt mijn woorden, ervaringen, tips en schrijfmeditaties zien als uitnodigende, eenvoudige tools om van je leven je gedroomde kunstwerk te maken. Jij schrijft je nieuwe toekomst!’

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

[Bestel het hier!](#)