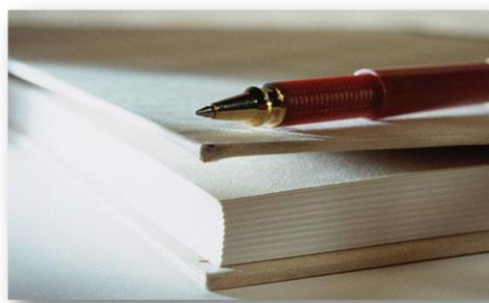
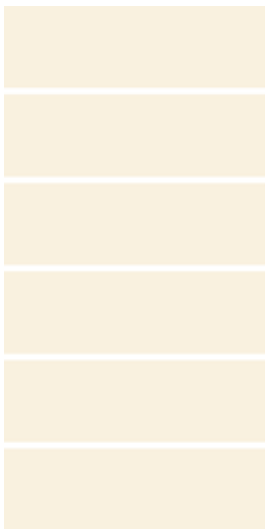




Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Zelfcontrole door schrijven



Buiten mijzelf.. zijn er waarschijnlijk miljoenen mensen in de wereld die af en toe wat schrijven. Sommige doen dit dagelijks andere op het ogenblik dat het voor hen nodig is ... Dit is eigenlijk bijzonder mooi, want dit schrijven geeft - *als ik voor mezelf spreek* - een goede uitlaatklep voor **mijn EMOTIES**

Dat je met schrijven **'je gevoelens van je afschrijft'** is trouwens ook wetenschappelijk bewezen. Aan de Universiteit van Californië is een experiment gedaan waarbij mensen foto's werden getoond van gezichten die een bepaalde emotie uitdrukten. De proefpersonen moesten vervolgens opschrijven om welke emotie het ging. Met behulp van MRI-scans konden de onderzoekers vervolgens aantonen dat daarbij het gedeelte van de hersenen werd aangesproken waar de **'emotionele zelfcontrole'** huist, namelijk de zogenaamde **prefrontale cortex**. Dit is het gebied van de hersenen dat help om emoties als angst, woede en agressie te temperen.

Het is dan ook - volgens deze wetenschappers - een goed idee om bijvoorbeeld pubers te stimuleren om een dagboek bij te houden, een weblog te beginnen, e.d.

Schrijven kan ook een goede ondersteuning zijn als je dilemma's hebt rond je werksituatie of in je privé. Het helpt je dingen op een rijtje te krijgen. Soms zal de 'oplossing' van je problemen zich vanzelf aandienen als je je eigen verhaal terugleest. **En mocht dat niet het geval zijn, dan heb je in ieder geval waarschijnlijk minder last van negatieve gevoelens rond die situatie.**