**Schrijf het van je af**

Wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat expressief schrijven leidt tot een verlaagde bloeddruk, een verbeterd immuunsysteem, minder doktersbezoeken en een korter verblijf in het ziekenhuis. Daarnaast geeft het een verbeterde stemming, verminderde symptomen van depressie, stress en angstgevoelens, een verbeterd geheugen en meer. Het kan mensen helpen om emoties die ze wegdrukken onder ogen te zien en te verwerken wat er met hen is gebeurd.

