

Reflectief schrijven in onzekere tijden - 3

Voor je begint

Hieronder vind je 5 korte schrijfoefeningen voor beginnende en ervaren (dagboek)schrijvers. Iedereen kan meedoen. Lees voordat je begint eerst de algemene aanwijzingen en de basistechniek van in "sprint" schrijven.

Algemeen

Dateer je teksten.

Begrens je schrijven: hou je aan het voorgestelde aantal minuten of regels tekst. Hou niet eerder op en schrijf niet langer door.

Alles wat je nu schrijft is een momentopname en aan verandering onderhevig.

Wees eerlijk.

In "sprint" schrijven

Hou je pen op papier en schrijf sneller dan je gewend bent.

Als het stopt, herhaal dan het laatste woord een paar keer, tot je weer een nieuwe associatie krijgt.

Schrijf dan weer door.

Maak je geen zorgen over spelling of grammatica.

Ga niets corrigeren; accepteer alles als een ruwe versie.

1. Opstarten

Er bestaan veel soorten lijstjes. Twee voorbeelden: een boodschappenlijst, een verjaarskalender. Vul deze twee aan met een lijst van tien andere mogelijkheden. Zet vooraf nummers 1 t/m 10 onder elkaar. Dan hoeft je niet tussendoor te tellen.

2. Kennismaken

Schrijf 10 voorbeelden op van :

- vogels die je kent,
- je favoriete gerechten
- dingen die je zeker mee zou nemen op vakantie

Vul de volgende open zin aan met 3 regels tekst in "sprint":

- Wanneer ik deze lijstjes teruglees valt me op

Kies uit iedere categorie 1 item en schrijf daar 3 regels tekst over.

3. Anders

Maak een lijstje van 10 kleine en grotere zaken in je leven die je zou willen veranderen.

Kies er 1 uit en schrijf daar 5 minuten over in "sprint". Wat zou je willen veranderen en waarom?

Hoe zou het eindresultaat er uit kunnen zien?

4. De natuur

Wat trekt jou aan in de natuur? Maak een lijstje van 10 dingen/verschijnselen.

Kies één onderwerp uit je lijst. Schrijf nu een brief van jou aan dit item over wat je daarin zo bewondert en aantrekt. Begin met een aanhef (Beste .../ lieve ...) en eindig met een groet.

5. Anders

Maak een lijstje van tenminste 3 mensen in je leven die je inspireren.

Kies daaruit 1 persoon om over door te schrijven.

Noteer in trefwoorden enkele sterke eigenschappen van die persoon.

Welke daarvan kun je zelf goed gebruiken, bij datgene wat je hebt beschreven bij oefening 3.

Schrijf hierover nog 3 regels.

Tot slot

Lees alle teksten die je schreef hardop en met aandacht voor aan jezelf.

Deze oefeningen kun je natuurlijk ook doen voor de overgebleven items uit je lijstjes.