

Creatief Schrijven

voor het vinden van jouw creativiteit



Creatief Schrijven

Schrijven helpt je je eigen creativiteit te vinden.

Een ieder van ons heeft het in zich te creëren. Sommigen gaan er zelfs van uit dat creëren een natuurlijke staat van zijn is. Creativiteit is vrijheid: vrij kijken, luisteren, ruiken, proeven, voelen. Als je met al je zintuigen openstaat, sta je ook open voor je ingevingen, je ideeën, je dromen en verlangens. En dus voor al je creaties. En schrijven helpt daarbij. Schrijven vertraagt en geeft ruimte.

“Kunst is de verbeelding die aan het spelen is in het veld van de tijd. Sta jezelf toe om te spelen”. Julia Cameron

Creatief schrijven is spelen. Spelen met woorden waarin je de werkelijkheid jouw kleur geeft. Autobiografisch of juist rijkelijk aangevuld met je eigen fantasie, zintuigelijk en schaamteloos eerlijk. Het is open van vorm, zonder norm, want jij bepaalt en dus is het altijd goed.

Het creatieve brein kun je voeden met kunst, literatuur, muziek, de natuur, schilderen of juist in je contact met anderen.



Wat is een gewoonte?

Een gewoonte is een herhaalde handeling, vaak onbewust, een automatisme



Wat is een ritueel?

Een ritueel lijkt op een gewoonte, maar er is echt aandacht voor



Wat is een patroon?

Een patroon is een herhaalde handeling, in taken, gedrag of interactie tussen personen

Dag-schrijven

Dagelijks schrijven. Hoe kom je in het ritme om dagelijks te schrijven? En waarom zou je dat doen?

Zelf schrijf ik intussen dagelijks. Dat is niet van vandaag op morgen gegaan. Vanaf 2014 ben ik autobiografische schrijfcursussen gaan doen, aangevuld met drie masters. Altijd in het ritme van maandschrijven. De oefeningen die ik daarbij heb gehad, waren vaak een uitnodiging om thuis door te schrijven. Wat mij goed geholpen heeft om in een dagelijks ritme te komen is “Het 6 minuten dagboek” van Dominic Spense. Hierbij worden drie basisprincipes gehanteerd:

- de positieve psychologie, de wetenschap die mensen gelukkig maakt
- gewoonten, de snelweg naar de beste versie van jezelf
- zelfreflectie, waarbij je jezelf ziet en wat jou gelukkig maakt.

Andere vormen zijn bijvoorbeeld: een dagboek al dan niet met een bepaald thema, morning pages, journalen. Zo kan schrijven ook jouw ochtendritueel worden.



“De schepping van iets nieuws wordt niet zozeer verwezenlijkt door het intellect, maar door het spelinstant dat handelt vanuit innerlijke noodzaak. De creatieve geest speelt met de objecten waar hij van houdt.”

Carl Gustav Jung

Waar houd jij van? Waar word je blij van? Waar gaat je hart naar uit? Bij creatief schrijven zijn dat de openingen tot een verhaal. Pak je pen, ga schatgraven in je eigen blij-makers, ontmoet jezelf en begin gewoon te schrijven; “Waar het hart vol van is, schrijft de pen van over”.

En wat is schrijven voor jou? Een gewoonte of een ritueel? En is het al in een patroon ingebed?

WIL JE OOK DE CREËRENDE KRACHT VAN SCHRIJVEN ERVAREN?

- Om in een schrijfritme te komen, kun je ook van mij e-book in pdf formaat ontvangen. Je krijgt dan voor elf dagen aan schrijfoefeningen. Belangstelling? Mail me dan: monique@verteljeeigenverhaal.nl
- In een groep schrijven brengt wat extra's: je inspireert elkaar en je luistert naar elkaar, waardoor je nieuwe ideeën en ingangen krijgt voor jouw schrijven. Op 13 oktober 2023 start ik met een nieuwe serie Schrijf-Vrij-Dagen. Vijf schrijfochtenden, waarin we aan de hand van diverse schrijfoefeningen, -vormen en thema's gaan schrijven in een groep van 4 of 5 deelnemers. Kijk voor meer info op <https://www.verteljeeigenverhaal.nl/Schrijf-VRIJ-dag/>

