

5 schrijfoefeningen

Waarom moet jouw levensverhaal geschreven worden? Vijf schrijfoefeningen om dat te ontdekken

Iedereen draagt een verhaal met zich mee

Misschien denk je al jaren dat je het ooit gaat opschrijven. Omdat je een boodschap uit wilt dragen. Omdat jouw verhaal niet vergeten mag worden. Omdat je levenslessen wilt delen. Of omdat anderen zich in jouw verhaal kunnen herkennen en je ze daarmee kunt helpen.

En toch doe je het niet.

Misschien weet je niet hoe je moet beginnen. Of misschien denk je dat jouw leven niet interessant genoeg is. Of er is altijd iets anders dat voorrang krijgt.

Deze vijf oefeningen helpen je om de drempel over te stappen. Niet door je te overtuigen, maar door je te laten schrijven. Want zodra je schrijft, gebeurt er iets. Herinneringen komen boven. Verbanden worden zichtbaar. En langzaam wordt duidelijk waarom jouw verhaal er moet komen.

Neem de tijd. Schrijf liefst met de hand. En laat je verrassen door wat er op papier verschijnt.

Oefening 1: Waarom moet jouw verhaal er komen?

Schrijf tien minuten lang zonder stoppen. Corrigeer niets tijdens het schrijven. Begin meteen met schrijven. En als je het even niet weet, schrijf dat dan op. Schrijf dan: ik weet het even niet. Of herhaal de laatste zin die je geschreven hebt. Tot je weer inspiratie krijgt en er nieuwe zinnen ontstaan.

Begin zo:

Mijn verhaal moet er komen omdat...

25-08-2023

Oefening 2: Voor wie schrijf je?

Is er iemand voor wie jouw verhaal bedoeld is? Je kinderen of kleinkinderen? Iemand die je bent kwijtgeraakt? Je jongere zelf? Iemand die je wilt waarschuwen om niet in dezelfde val als jij te lopen? Of heb je een wijze lessen voor iemand? Wie is het dan voor wie je wilt schrijven?

Schrijf een brief aan diegene. Het hoeft niet lang te zijn. Een paar alinea's is genoeg.

Begin zo:

Lieve...

Oefening 3: Een herinnering die je is bijgebleven

Er is vast een herinnering die je al jaren met je meedraagt. Omdat er een emotie aan kleeft. Iets dat je geraakt heeft. Iets moois of iets moeilijks. Of een gebeurtenis waar je iets van hebt geleerd.

Beschrijf die herinnering. Beschrijf ook waar je was, wat je zag, voelde, rook of hoorde toen de herinnering ontstond. Alsof je er weer daar bent, op dat moment, op die plaats. Hoe komt het dat dit je is bijgebleven?

Oefening 4: Wat zouden anderen over je moeten weten?

Wat moeten mensen over je weten om jou echt te kennen?

Wat heeft jou gevormd en is tot nu toe verborgen gebleven?

Wat moeten anderen over je weten om je echt te begrijpen?

25-08-2023

Oefening 5: Wat weerhield je?

Schrijf eerlijk op wat je tot nu toe tegenhield om je verhaal te schrijven. Tijd? Twijfel? De overtuiging dat je niet kan schrijven of dat jouw leven niet interessant genoeg is? De angst dat anderen het lezen?

En schrijf daarna dit:

Als die drempel er niet was, zou ik...

Zou je verder willen schrijven?

Herken je hoe het voelt om te schrijven en tegelijk iets op te lossen?
Dat is precies wat er gebeurt in mijn cursus levensverhaal schrijven in Castricum.

In acht bijeenkomsten begeleid ik je stap voor stap, samen met een kleine groep van maximaal zes mensen, met jouw verhaal als vertrekpunt.

Meer informatie vind je op ansbreetveld.nl/cursus-levensverhaal-schrijven.

Wil je jouw antwoorden op de schrijf oefeningen met me delen?

Stuur ze naar ans.breetveld@gmail.com

Ik lees alles en reageer met een korte persoonlijke indruk.

Ans Breetveld

