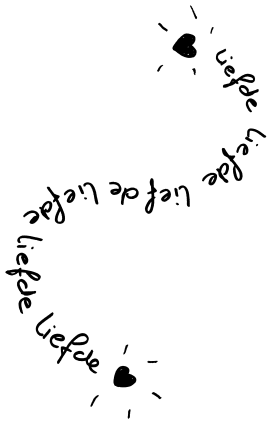
Inhoudsopgave

	Inleiding	7
1	Maak ruimte voor schrijven	9
2	Maak ruimte voor middelmatigheid en flaters	23
3	Maak ruimte voor schaamte, angst en zieligheid	33
4	Maak ruimte voor troost	47
5	Maak ruimte voor dromen en verlangens	55
6	Maak ruimte voor God(in) of wat heilig voor je is	63
7	Maak ruimte voor dichten	69
8	Maak ruimte voor creativiteit	79
9	Maak ruimte voor wie je echt bent	89
10	Maak ruimte voor wensen	99
11	Maak ruimte voor ongetemdheid	109
12	Maak ruimte voor liefde	137
13	Maak ruimte voor geluk	143
14	Maak ruimte voor spelen op papier	157
15	Maak ruimte voor pret en ondeugd	167
16	Maak ruimte voor ontspanning	173
17	Maak ruimte voor bloei	179
	Literatuurlijst	187

Inleiding

Welkom in dit schrijfpaleis. Ik bouwde er jaren aan en bekleedde het met ontdekkingen, avonturen, opdrachten en met mijn innigste zielenroerselen. Ik nodig je uit het paleis te betreden en hoop dat je dan besluit dat jij een eigen schrijfpaleis verdient. Een plek waar je helemaal jezelf kunt zijn en waar je zoveel ruimte mag innemen als je maar wilt. Een plek waar alles kan en alles mag. Wanneer je een dagboek begint, creëer je je eigen schrijfpaleis.

In dit boek breng ik je op ideeën en moedig ik je aan om je eigen paleis te bouwen. Een plek waar alles mogelijk is. Een plek om te schrijven, te spelen, te lezen, te tekenen, te dichten, te dromen en te rusten. Je kunt direct met de bouw van je eigen ruimte beginnen, maar je mag dit boek ook ongelezen in de kast verstoppen, tot je behoefte krijgt aan die eigen plek. Dan sla je het weer open en begin je met de aanleg van iets prachtigs. Door te schrijven ga je je paleis bewonen. Vul je bladzijden met krabbels en gedachten, kleur buiten de lijntjes en wees je ongetemde zelf. Want deze ruimte is geen kas voor gecultiveerde planten. Deze plek is een oerwoud vol ongetemd en wild leven. Dus:



Laat alle teugels vieren
Trek uit dat korset
Knoop los die stropdas
    en slaak een diepe zucht
Grom als een wild dier
    huil naar de maan en
    neem je ruimte in.
De ruimte die oorspronkelijk
    bij je hoorde
Je thuis, je oorspronkelijke natuur
Waar onbegrensde mogelijkheden zijn

Eenmaal daar zul je openbloeien
Vooral als je je best NIET doet
Je zult geuren zoals geen ander doet
Je zult je eigen kleur ont-dekken
Je zult je wilde zelf her-vinden

Niemand anders kan dit voor je doen
Jij bent het zelf op wie je wachtte
Je bent een mooi en sappig wonder
Vol tederheid, magie en donder

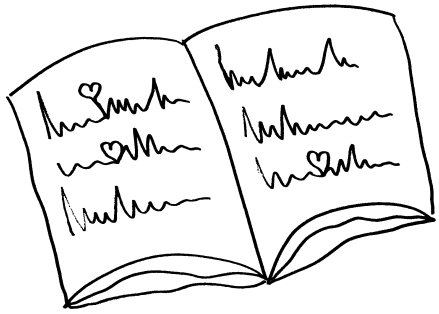
Vreet je daarom als een rupsje
    vol met goede dingen
Bouw na het lezen van dit boek
    een zalige cocon
Wie weet waar je vleugels
    je straks brengen
Zet je de wereld op zijn kop
Ben je een betovering in de dop
Ik wens dat je wordt
    wie je altijd al was

Wegwijs in het schrijfpaleis

Dit boek helpt bij het ruimte maken voor jezelf. Het is een schrijfpaleis met duizend kamers. Je mag overal komen, je mag kamers ongebruikt laten of dichttimmeren, je mag alle geheime gangen doorkruisen en je mag overal stout, lui en baldadig zijn. Je mag spelen en plezier maken, je mag zielig en vol zelfmedelijden zijn, je mag helemaal jezelf worden en daardoor als vanzelf tot bloei komen. Jij bent de baas. Mijn voorstel is om nu voor jezelf een groot dagboek te beginnen; een leeg boek, een multomap, een tekenblok of iets anders wat je uitnodigt om gevuld te worden. Zoek een fijne schrijf- en tekenplek, verzamel tijdschriften om dingen uit te scheuren, pennen, potloden, stiften, lijm en schaar en gun jezelf alle ruimte en wat tijd. Wanneer je dan in dit boek begint te lezen, begin je ook in je dagboek te spelen, te klagen, te luieren, te schrijven, te dichten en te kliederen. Dit alles helpt je om je eigen meest comfortabele dagboek aller tijden te starten en zo ontstaat jouw schrijfpaleis, jouw schatkist en jouw museum van een glorieus leven. Ik moedig je aan door in dit boek mijn ontdekkingen, mijn gedichten, mijn schrijfrecepten, maar ook mijn gemodder aan te bieden. Dat vind ik heel spannend. Eerder hield ik het gemodder veilig opgeborgen. Maar als reisleider moet je, vind ik, als eerste moed betonen. Daarom ga ik met je mee het 'oerwoud' in en ik verklap wie ik werkelijk ben. Voor zo'n survival is vertrouwen nodig. Ik vertrouw op jou, vertrouw jij op mij?

Het maken van dit boek
Vroeg van mij
Meer moed
Dan al het andere schrijven

Nu neem ik je mee in mijn schrijfpaleis
Ik steek mijn hand uit
Zie je dat?
Ik geef je een knipoog
Vang je haar op?
Ik kijk heel verleidelijk en lach ondeugend
Ben je klaar om mee te gaan?
Laten we alle kamers
    en de wilde tuin bezoeken
Heb je een leeg dagboek bij de hand?
Waar wachten we dan nog op!



1 Maak ruimte voor schrijven

Schrijven

De manier van schrijven die ik gebruik en die zoveel bloei teweeg kan brengen, is gebaseerd op een aantal richtlijnen. Deze richtlijnen heb ik van andere schrijvers geleerd, ik heb ze ontdekt en afgekeken van mijn creatieve vader en moeder. Ze zijn op zichzelf niet ingewikkeld, maar vragen toch best wat oefening om ze te kunnen toepassen bij het schrijven. Zo is stilzitten en nietsdoen op zich een eenvoudige opdracht, maar wanneer je Zen beoefent en dit dagelijks toepast, merk je pas hoeveel weerstand, drukte in je hoofd en uitvluchten er in de weg zitten. Zo is het ook met dit helende schrijven; niet je best doen, je teugels laten vieren, leren spelen op papier, vrij en openhartig worden, jezelf blootgeven ... het zijn geen ingewikkelde opdrachten, maar soms best moeilijk en eng. Stel niet al te hoge eisen aan jezelf. Iedere dag oefenen in maar één van de richtlijnen levert ook heel veel op. *Het helende schrijven werkt niet alleen maar als je alles goed doet.* Schrijven werkt zodra je de moed hebt iedere dag te verschijnen op papier, zoals je iedere dag opstaat en doet wat gedaan moet worden. Lees de schrijfrichtlijnen dus door en geef ze een kans door ze uit te proberen en ermee te spelen. Vergeet niet dat bij dit helende schrijven vals spelen altijd mag! Ik schrijf soms bij de tv, ik gebruik meer zinnen dan in een dichtschema horen, ik maak heel veel taalfouten, ik pik soms mooie startzinnen van anderen, ik knoei, ik doe soms enorm fanatiek, soms spijbel ik of houd ik mijn innerlijke korset strak aan en schrijf ik niet. Richtlijnen zijn bedoeld om je te helpen, ze mogen je nooit in de weg zitten.

Schrijfrichtlijnen

Zorg voor fijne schrijfspullen. Zoek pennen en papier die je bevallen. Experimenteer eens met verschillende soorten papier. Houd je van glad of juist van ruw papier? Schrijf ook met verschillende pennen en ga op zoek naar je absolute favoriet. Maak het schrijven tot een plezierige bezigheid. Met de hand schrijven werkt over het algemeen het beste. Niemand is gelijk, sommige mensen komen snel bij hun gevoel achter de pc, anderen juist niet. Experimenteer ermee en doe wat voor jou het beste werkt.

Zorg dat schrijven veilig is. Maak goede afspraken met eventuele huisgenoten en bescherm je privacy als je daar behoefte aan hebt. Berg je dagboeken goed op als je bang bent dat ze gelezen worden. Liever een slot erop dan dat je je door angst laat weerhouden van het echte schrijven. Wanneer je merkt dat je bang bent om te schrijven, schrijf daar dan over. Benoem wat er zou kunnen gebeuren als je dagboek gelezen wordt door anderen. Schrijf over je angsten en de consequenties. Vraag je af of je geheimen hebt. Geheimen kun je eventueel in dichtgeplakte enveloppen in je dagboek stoppen. Onderzoek schrijvend waarom sommige dingen geheim voor je zijn.

Schrijf overal een datum en een jaartal bij. Je kunt wat je schreef dan later plaatsen in de tijd. Alle dagboeken van een afgelopen jaar teruglezen kan enorm veel inzicht geven in je obsessies, je vreugdes, je gemis en je ontwikkeling. Soms doe je prachtige ontdekkingen. Je vindt dingen terug die je vergeten was.

Gooi dagboeken niet zomaar weg. Soms kan het goed zijn na een lange periode je schrijfsels weg te gooien, te verbranden of te begraven. Misschien wil je zo een periode afsluiten en loslaten. Toch ontmoet ik erg vaak mensen die achteraf spijt hebben van een dergelijke actie. Denk er dus goed over na of stel het nog een tijdje uit tot je zeker weet dat je deze dagboeken nooit meer wilt lezen. Sla je dagboeken een tijd op in een doos of op zolder. Je weet nooit wanneer je ze weer 'nodig' hebt.

Maak je geen zorgen over spelling en grammatica. In een dagboek gaat het erom dat je een plek maakt waar je helemaal jezelf kunt zijn en niets hoeft in te houden. Dat heeft helemaal niets met foutloos schrijven te maken. Bovendien kan een 'foute' zin soms de enige perfecte manier zijn om je gevoel uit te drukken.

Wanneer je gaat schrijven, kun je met jezelf de tijd of het aantal bladzijden van tevoren afspreken. Tien minuten schrijven werkt prima. Een tijd afspreken met jezelf helpt om het schrijven veilig en gemakkelijk te maken. Iedere dag tien of twintig minuten schrijven is vaak al voldoende om heling en veranderingen teweeg te brengen.

Houd je pen steeds in beweging tijdens het schrijven. Schrijf in één beweging door. Niet stoppen, niet denken, niet lezen, niet controleren, niet verbeteren. Schrijven. De kunst van dagboekschrijven is één ding tegelijk te doen. Laat het denken even los zodat je sneller bij je gevoel komt. Als je teveel gaat denken komt datgene dat aandacht wil in je onderbewuste moeilijk aan de oppervlakte.

Wanneer je niets meer weet te schrijven en je tijd is nog niet om, schrijf dan over dat je het niet meer weet, dat dit een rotoefening is, dat je het niet kunt, etc. Als je gewoon doorgaat met schrijven, komt er vanzelf weer een nieuw gevoel of een nieuwe associatie die op papier wil verschijnen. De laatste zin die je schreef blijven herhalen tot er iets nieuws komt, werkt ook erg goed.

Laat de teugels vieren. Zeg wat je wilt zeggen. Maak je niet druk over wat mag of hoort, over wat acceptabel is of netjes. Als er iets op papier verschijnt waar je van schrikt of wat je bij de keel grijpt, ga daar dan schrijvend op af. Schrijf wat dit je doet, wat je aan het schrikken maakt en wat je ervan vindt. In die richting zijn de antwoorden te vinden die je zoekt of waarvan je niet eens wist dat je ze zocht.

Schrijf gedetailleerd. Hoe meer details je opschrijft, hoe levendiger de herinnering, de ervaring of het gevoel wordt. Denk aan wat je ziet, voelt, ruikt, proeft, hoort, enz. Gedetailleerde verhalen zijn ook veel leuker om terug te lezen. Ze zijn sappiger en minder rationeel. Meer details maakt dat je sensitief, sensueel, sappig en wakker wordt, dat je gaat tintelen en een levend en sprankelend gevoel krijgt.

Geef jezelf toestemming om troep te schrijven. Als je niet mag falen, kun je niet slagen. Zo simpel is het. Maar het is niet zo simpel om te doen. Het is moeilijk om maar wat aan te rommelen. Probeer het maar eens.

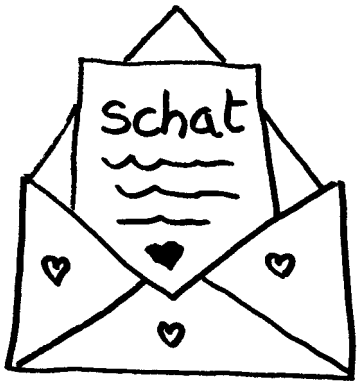
Heb je geen zin, geen tijd, geen inspiratie, weerstand, schrijf daar dan over. Gebruik je weerstand als brandstof voor het schrijven. Meestal heb je iets belangrijks te vertellen, als je geen zin hebt om te schrijven. Door geen zin te hebben bescherm je je soms tegen je eigen waarheid.

Schrijf overal. Plekken hebben invloed op je manier van schrijven. Je kunt overal schrijven. Probeer eens: wc, café, restaurant, een parkje, met vrienden, in bed, in je tent, in de auto, enz...

Kies een: vraag, zin, gevoel, foto, geur, ervaring, geluid, muziekstuk, onderwerp, situatie, voorwerp, situatie die je tegenstaat of een onderwerp dat je bezighoudt als opening om te schrijven. Laat ze een deur zijn die je al schrijvend opendoet en onderzoek wat erachter zit.

Doen. Gewoon schrijven. Schrijven is een keuze maken en je daaraan houden.

Schrijven maakt dat je erkent wat er altijd al was. Het is eerlijk zijn naar jezelf. Dat het nu zwart op wit staat maakt het niet erger of lelijker, alleen zichtbaar. Schrijven is jezelf een blik in een heldere spiegel gunnen. Iets waarvan je je bewust bent is juist minder gevaarlijk of erg. Je kunt er nu immers ook bewust mee omgaan en op reageren.
Je bent alles wat je schrijft. Dus ook je leugens. Een leugen kan je veel waarheid over jezelf laten zien.



Je mag doseren wat en hoeveel je schrijft. Je hoeft niet eindeloos de diepte in. Bepaal zelf hoe ver je wilt gaan. Maak schrijven tot een veilige bezigheid voor jezelf.
Dat wat geschreven wordt, vraagt erom geleefd te worden. Luister naar je eigen schrijfsels. Ze bieden je je eigen waarheid, verlangens, wensen, dromen en zin.
Schrijven is een verbintenis aangaan met jezelf. Je geeft jezelf een stem, en je neemt je voor om ernaar te luisteren. Daardoor is schrijven een middel om jezelf te ont-plooien, ont-wikkelen, ont-dekken en te ont-hullen.
Wanneer je een stuk hebt geschreven, vraag je dan eens af wie je publiek is. Tegen wie zou je dit willen zeggen? Je innerlijk kind, je ouders, je werkgever, je dagelijkse zelf, je ziel, je innerlijke wilde vrouw, je partner, een aspect van jezelf van vroeger, gister, morgen of ooit? Benoem eventueel na het schrijven je publiek. Schrijf het erbij en vraag je af wat dat betekent, vooral als je erg verrast bent over wat je schreef of je publiek. Vraag je eventueel schrijvend af wat er zou gebeuren als je dit aan diegene kon voorlezen of het in de vorm van een brief zou versturen. Schrijf het nu nog eens, maar dan alsof je de brief werkelijk gaat versturen. Schrijf het nog eens, maar richt je nu tot iemand anders, bijvoorbeeld een kind. Wat verandert er aan je boodschap?
Wanneer je bang bent dat schrijven je teveel tijd kost, schrijf dan kort. Laat je door tijdgebrek niet weerhouden. In 5 minuten kun je veel zeggen. Jezelf een tijd stellen helpt ook om snel tot de kern te komen en te zeggen wat er te zeggen valt.
Beloon jezelf altijd na het schrijven met iets wat je fijn vindt. Een kopje thee, iets lekkers, een wandelingetje, even lummelen, een babbel met iemand die je graag mag. Maak schrijven op deze manier tot iets wat je graag doet, in plaats van het te zien als werk of een straf.
Kaders of regels zijn alleen bedoeld om je op weg te helpen. Als ze je benauwen laat je ze direct los. Een techniek of een kader zou je moeten helpen om vooruit te komen, zodra ze je beperken neem je er afstand van. Er bestaat dus geen enige juiste manier om oefeningen te doen of technieken in praktijk te brengen.
Als je een geschreven stuk terugleest en er is iets wat je raakt, schrijf dan nog eens 5 of 10 minuten over wat je zo raakt. Dat helpt om dichter bij de essentie te komen.

Een dagboek bijhouden
Is een soort reizen
Het is een pelgrimstocht
Naar een heilig oord
Iets speciaals
Een weg
Die je aflegt
Om dichter te komen
Tot het wonder
Dat je bent

Woorden
Woorden zijn mijn geliefden
Ik kan met ze dansen
Ze zingen in mijn hart
Ze vloeien uit mijn pen
Woorden zijn geen loze kreten
Ze bevatten werelden vol leven
En een hele eigen ziel
Ze hebben kleuren, geuren
en een ritme van zichzelf
Woorden zijn mijn verf
Ik smeer ze zacht of woest
Op het doek dat mijn leven is
Ze laten zien of ze verbergen wie ik ben
Woorden in de juiste volgorde
Betoveren de wereld op haar tijd
Ik ben geen Rembrandt of Satie
Ik moet nog zoveel leren
Toch hoop ik dat ik nu en dan
Een prachtige melodie in woorden vang
En de wens om het leven te beroeren
Is groter dan ik schrijven kan
Woorden zijn de bomen in mijn magisch bos
Ik slinger mijn benen vreugdevol
om hen heen
Ik beklim ze verlangend
naar een weidse blik
En hoop zo te ontdekken wie ik ben
Woorden strelen mijn wangen,
Ze fluisteren in mijn hart
Ik kus ze als ik ze ont-moet
En leg ze te rusten op mijn blad
Zo beplant ik mijn tuin, mijn leven
En hoop ik dat wat ik ooit ont-dekte,
ontluikt
En een eigen en ongetemd leven gaat leiden
Magisch, sappig en vol van leven

Lieve woorden
Duizel mij
Twinkel mij
Glinster mij
Sprankel mij
Zoals een echte minnaar kan …

Schijf opdracht
Omschrijf jezelf tien minuten lang met mooie woorden. Wat ben je?
Sprankelend, speels, teder, stout, lief, vrolijk, ondeugend, schitterend, bizar, geweldig …

Woordenproeverij

Hier volgt het begin van een lijst met woorden die mij inspireren.

1 Lees de woorden door en geniet ervan.
2 Kies woorden uit om over te schrijven.
3 Streep woorden aan waar je van schrikt.
4 Zoek naar woorden die een verlangen in je wakker maken.
5 Kies een woord om een fotocollage over te maken.
6 Kies tien woorden en maak er een meditatie of een gebed van.
7 Ga op zoek naar woorden die bij jou horen of juist niet.
8 Kies tien woorden die je doen zuchten van geluk en herhaal die langzaam fluisterend voor jezelf, een paar keer per dag.
9 Maak een gedicht met behulp van een aantal van deze woorden.
10 Ga op zoek naar woorden die je vertellen wat je meer of minder wilt in je leven.
11 Bedenk je eigen toepassingen met mooie woorden.

Aai, Aanbiddelijk, Aandoenlijk, Aangenaam, Aangrijpend, Aanhalig, Aanhankelijk, Aankijkend, Aanleg, Aanleren, Aanlokkelijk, Aanmoediging, Aanraking, Aanreiken, Aanroeren, Aansporen, Aansporing, Aanspraak, Aantocht, Aantrekkelijk, Aantrekkingskracht, Aanvaarden, Aanvoelen, Aanwakkeren, Aanwezig, Aanwezigheid, Aarde, Aardig, Aarzelen, Aarzeling, Acceptabel, Acceptatie, Accepteren, Adem, Adembenemend, Ademloos, Adoreren, Afdalen, Afdoen, Afkijken, Afstemmen, Aha, Al, Allerliefst, Alles, Allure, Altijd, Appetijtelijk, Applaus, Arm, Aroma, Artiest, Authentiek, Avance, Avond, Avontuur, Baden, Balans, Ballade, Ballet, Balsem, Bang, Baren, Basis, Beantwoorden, Bed, Bedachtzaam, Bedanken, Bedaren, Bedoeling, Bedrijvigheid, Bedroefd, Bedtijd, Bedwelmen, Beek, Beelderig, Beeldig, Beeldschoon, Beestje, Beetje, Befaamd, Begaafd, Begaan, Begeerlijk, Begenadigd, Begin, Beginneling, Beginnen, Begrijpen, Begrip, Begroeten, Behaaglijk, Behartigen, Behoeden, Behoedzaam, Behoren, Beide, Bekeken, Bekend, Bekennen, Bekentenis, Bekijken, Bekijks, Bekoorlijk, Bekoren, Bekoring, Bekrachtigen, Belangrijk, Beleven, Belevenis, Beleving, Belezen, Belichamen, Belofte, Belonen, Beloven, Bemind, Beminnelijk, Beminnen, Bemoedigend, Bereidheid, Beroemd, Beroeren, Beroering, Berusting, Bescheiden, Beschermen, Beschermengel, Beschermer, Bescherming, (Zich) Bescheuren, Beschikbaar, Beschutten, Besef, Be-slissing, Besluit, Bespelen, Bespiegeling, Bespoedigen, Bespreekbaar, Bestaan, Bestemming, Bestuiven, Betasten, Betekenen, Betekenis, Betoveren, Betreden, Betrekkelijk, Betrekken, Betrokken, Betrouwbaar, Bevallen, Bevallig, Bevaren, Bevatten, Bevestiging, Bevlieging, Bevlogen, Bevoelen, Bevredigend, Bevrijden, Bevruchten, Bewonderen, Bewust, Bezield, Bezielen, Bezieling, Bezingen, Bezinning, Bijkomen, Bijna, Bijpraten, Bijspringen, Bijstaan, Bijtanken, Binnen, Bizar, Blij, Blijmoedig, Blijspel, Blijven, Blik, Bloei, Bloeien, Bloem, Blond, Bloot, Blos, Blozen, Boek, Boeket, Boezem, Boffen, Bonbon, Borst, Bos, Bosbes, Boudoir, Braziliaans, Brief, Broeden, Bron, Bruisend, Buik, Buitenkansje, Cabaret, Cadeau, Charmant, Charme, Chic, Cirkel, Compleet, Compliment, Componist, Contact, Creatief, Creativiteit, Curieus ...

Zoek nu je eigen liefste woorden!

Een brief bloost niet
Papier is niet verlegen
Een pen spreekt je nooit tegen
Papier ontvangt je steeds met open armen
Een dagboek is een zalig oord

Dagboeken
Dagboeken zijn mijn tweede wereld
Mijn eigen leven
De plek waar ik alles mag zijn
Alles mag zeggen
Alles mag doen
Het is mijn extra universum
Helemaal van mij & voor mij
Mijn helemaal veilige plek
Waar geen gevaar is
En alles veel gemakkelijker
verandert dan hier
Waar ik kan roepen, dromen, maken,
beleven wat ik wil
Mijn eigen veilige plek

Wat is een dagboek voor jou?
Schrijf daar eens tien minuten over.
Streep dan zinnen aan die je opvallen.
Zinnen die je verontrusten of geruststellen.
Kies één van die zinnen
en schrijf nog tien minuten door.
Wat heb je ontdekt?

Schrijven is thuiskomen
Luisteren, spreken, het liefhebben van mijn ziel.
Mijn ziel is meer dan wat ik nu ben, nu creëer,
nu ervaar, nu inzie, nu ontdek.
Er is veel dat ik her-ken, zoek, voel, toelaat,
laat bestaan wanneer ik schrijf.
Schrijven is ook zoeken, creëren, ontdekken.
Mezelf eindeloos veel ruimte geven
en schrikken nu en dan.
Doordat er zoveel meer is dan mijn gewone,
dagelijkse en soms neurotische zelf.
In die oneindige ruimte kan ik ervaren wie ik ben.
Mijn dagboek is een thuis.
Een levensgrote plek,
waar ik alles kan en alles mag.
Waar ik vol gevoel, luidruchtig
of vol stilte kan bestaan.
Ik denk dat mijn dagboek
één van de fijnste plekken is die ik ken.
Soms is het beangstigend, leeg.
In die ruimte voel ik dan heel goed
wie ik ben, wat er met me is.
Soms schrik ik daarvan.