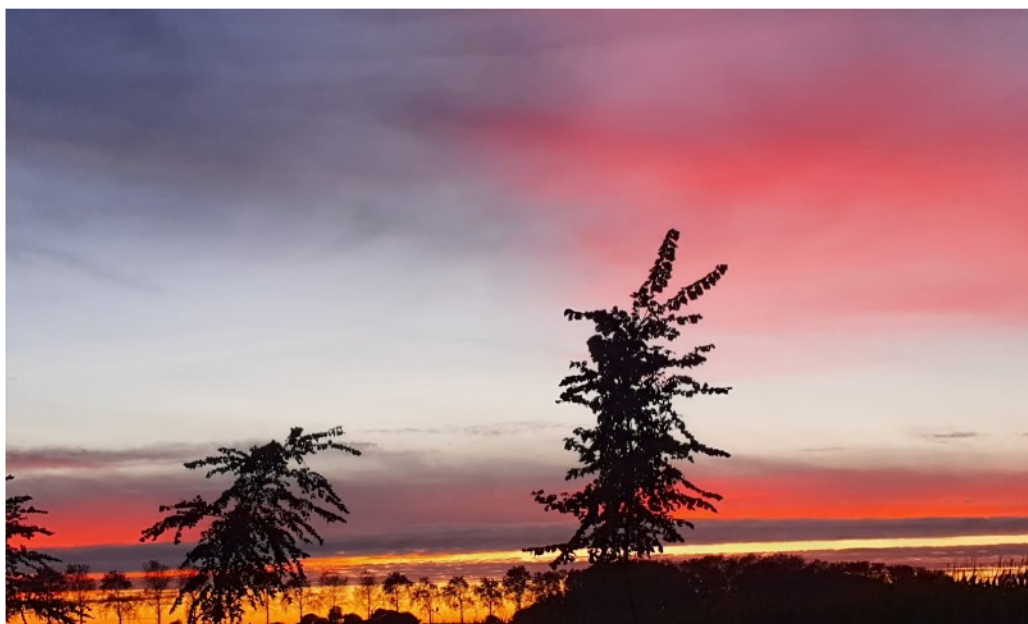


Eerlijk

Hoe schrijven uitnodigt tot eerlijk zijn naar jezelf



Schrijven nodigt jou uit

Zodra het licht wordt zijn er schaduwen. De zon geeft een ons warmte, helderheid, kleur. Mild bij zonsopkomst en zonsondergang. Daar waar de dag diepe, korte schaduwen voortbrengt, geven de ochtendgluren langgerekte goudgele schaduwen, evenals in de avond. De zon legt onze natuur bloot.

Bij creatief schrijven wordt je uitgedaagd zintuigelijk te schrijven en schaamteloos eerlijk. Dat houdt in dat je ook je schaduwkanten belicht en integreert in jouw verhaal. En dat is tegelijkertijd de paradox, want eerlijkheid heeft zo haar eigen schaduwkant: het kan enorm kwetsend zijn.

“Als we de moed hebben ons verhaal binnen te gaan en het onder ogen te zien, kunnen we het einde schrijven”. Brené Brown

Het onder ogen zien van je eigen falen, tegenslag of pijn vraagt moed en vertrouwen. Om moedig te zijn moet je leren opstaan, en durven vallen. Vaardigheden om te vallen kun je trainen, evenals veerkracht. Uit onderzoek blijkt dat de mensen met de meeste veerkracht woorden gebruiken als: “het verhaal dat ik mezelf vertel, het verhaal dat ik verzin.....”
Schrijven helpt jou jouw verhaal te vertellen.



Wat is eerlijk?

Van Dale: eerlijk is een bijvoeglijk naamwoord, een bijwoord.

1.



Betrouwbaar, *eerlijk als goud*

2.



Openhartig: zeg eens *eerlijk*; *eerlijk is eerlijk* toevoeging als je moet toegeven dat iets waar is

Eerlijk gezegd...

Kwetsbaarheid is basis voor het kweken van moed

Eerlijk gezegd heb ik mezelf lange tijd privé en zakelijk strikt gescheiden gehouden. Zo had ik in elke rol een eigen pantser: in mijn rol als moeder, als manager, als projectleider, als partner, als vriendin. Alleen een paar hele dierbaren liet ik alles zien: mijn talenten, en mijn schaduwkanten, mijn weten en mijn twijfels. Even vindingrijk als vermoeiend.



Groninger Museum:
Rolling Stones expositie

Het dagelijks schrijven heeft me moed gegeven mezelf meer te laten zien in woorden en beelden.

Schrijven zet mijn spotlicht aan en het geeft zicht op mijn mooie en minder mooie kanten.

Schrijven is zowel expressie als reflectie. En eerlijk is eerlijk, het brengt me meer, zoveel meer dan ik ooit achter mijn pantsers had kunnen vermoeden.



“Een goed pad krom loopt niet om.”

Alan Watts

Volgens Alan Watts, Britse filosoof en godsdienstwetenschapper, voegt elke zogenaamde omweg iets toe aan je bagage. Elk zijpad levert iets op. We leren met vallen en opstaan, bewandelen paden, zijpaden, komen in een ogenschijnlijk niets op een gevaarlijke kruising en weten dan dat we we moeten opletten en onze snelheid moeten minderen. Zonder te dwalen, zul je nooit jouw passende weg vinden. Jouw omweg is jouw kortste weg. Wanneer heb jij voor het laats gedwaald?

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 16 februari 2024 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/>

