

Dit boek helpt je om:

Je memoires te schrijven

Je schrijfspieren los te maken

Je demonen te verjagen

Magische momenten opnieuw te beleven

Het leven te begrijpen

Herinneringen boven te halen

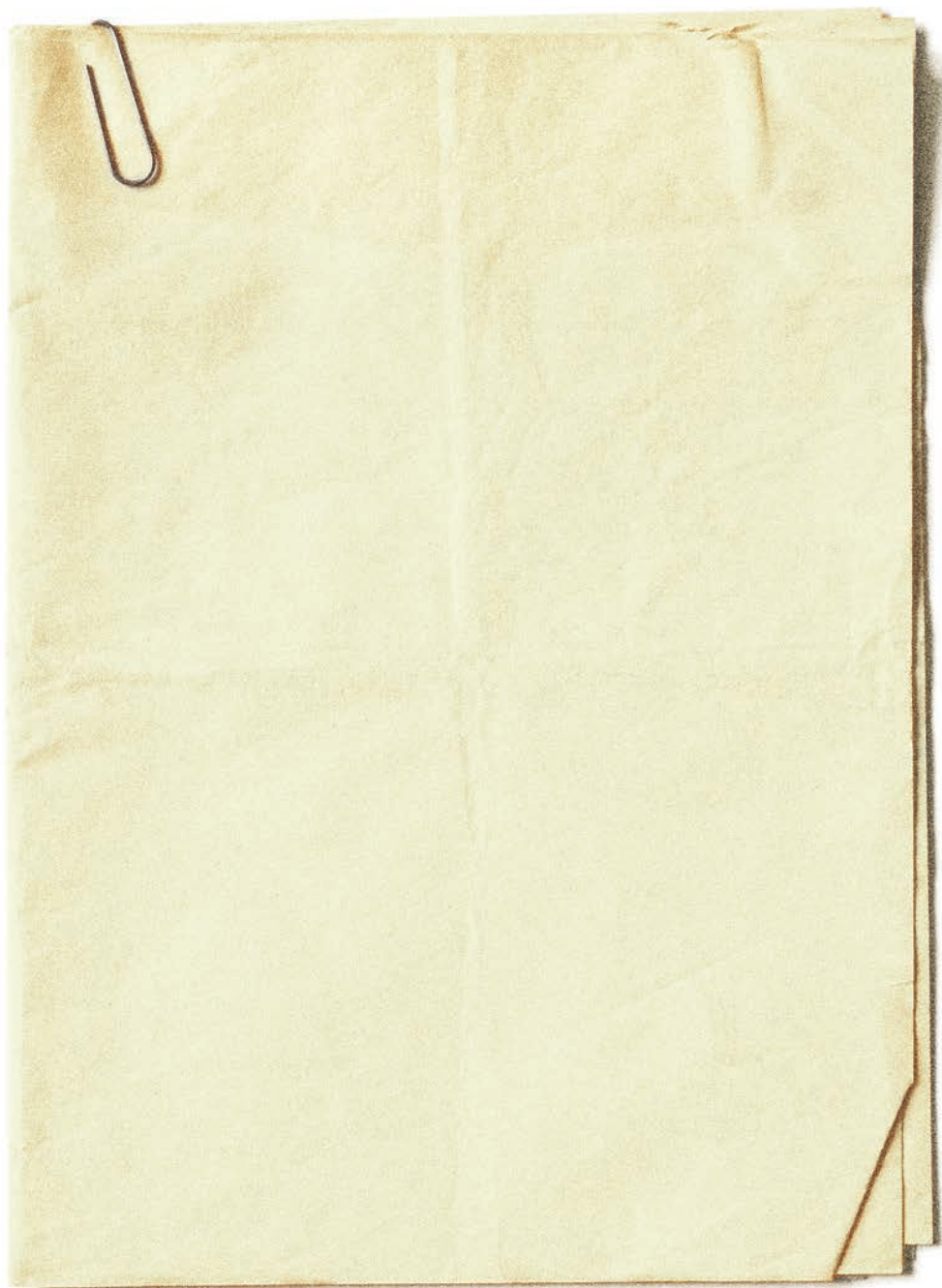
Te schrijven voor sociale media

Je eigen therapeut te worden

Stress te verminderen

Plezier te hebben

Iets blijvends na te laten



Zo gebruik je dit boek

Begin bij het begin en werk van voor naar achter of blader door de bladzijden en begin gewoon bij een opdracht die je aanspreekt. Sommige opdrachten zijn eenvoudig en kernachtig; andere vragen meer tijd en energie. Laat een oefening die je moeilijk vindt, liggen tot je eraan toe bent.

Probeer niet te schrijven als een schrijver.

Maak je niet druk om stijl, toon of nauwkeurigheid. Schrijf wat er in je hoofd opkomt, alsof je een brief aan je beste vriend schrijft. Het kan helpen om te schrijven zoals je praat en jezelf niet in te houden of zelfcensuur op te leggen. Dit is je eigen verhaal, het is zowel een weergave van je persoonlijkheid als van je eigen geschiedenis.

Let niet op grammatica, spelling, leestekens, zinsopbouw of presentatie. Krabbel erop los, maak aantekeningen, onderstreep woorden, maak schetsen, gebruik voetnoten en streep door. Laat je fantasie de vrije loop. Neem het boek overal met je mee, in de bus, de trein of naar het café; en als je ook maar een momentje over hebt, laat je wat je hebt meegemaakt door je hoofd gaan en begin je te schrijven. Vul de bladzijden met je gedachten en ervaringen die het boeiende verhaal van je leven vormen. Schrijven dóét schrijven en oefening baart kunst. De ene herinnering roept de andere op. Je hoeft echt niet allerlei spannende dingen te hebben meegemaakt om je memoires te schrijven.

IEDEREEN HEEFT EEN VERHAAL TE VERTELLEN...

Wie ben jij?

Ben jij graag op jezelf of houd je van veel mensen om je heen? Ben je ongeduldig of rustig, geconcentreerd of snel afgeleid? Of ben je, zoals de meeste mensen, een combinatie van al die dingen en een vat vol tegenstrijdigheden? Ontdek je karaktereigenschappen, gevoelens en wensen op de volgende bladzijde. Gebruik de aanwijzingen hieronder of ga gewoon lekker je eigen gang.

IK BEN

Ik ben (beschrijf jezelf in drie woorden)

Ik wil (wat zou je graag willen in zowel emotionele, materiële als praktische zin?)

Ik heb nodig (een persoon, een plek, een ding, een gemoedstoestand)

Ik ben bang dat (wat maakt je verdrietig of angstig?)

Ik droom (waarover?)

Ik houd van (noem drie dingen)

Ik ben (herhaal de eerste zin)

IK BEN

Ik ben

Ik wil

Ik heb nodig

Ik ben bang dat

Ik droom

Ik houd van

Ik ben

Teken een kaart van de plek waar je als kind woonde.
Leg uit. Voeg straatnamen, bureu, speelplekken,
buurtwinkels toe...



WINKELS

SPEELPLEKKEN

BUREN



5

Maak wat je schrijft voelbaar. Maak het echt.

Vertel het niet alleen. Laat het zien. Schilder een 3D-beeld in woorden. Wat gebeurde er toen je broertje je favoriete speelgoed stukmaakte? Wat zei je, dacht je, voelde je? Hoe reageerden anderen? Regende het of scheen de zon, viel er sneeuw, was het afschuwelijk koud weer? Welk geluid klonk er toen je hem met een gebonden exemplaar van *Oorlog en vrede* op het hoofd sloeg? Wat waren de gevolgen? Heeft hij het weer goedge maakt of niet? Welke herinneringen heeft hij aan de gebeurtenis? Elk verhaal heeft een voorgeschiedenis en gevolgen.

Gebruik je zintuigen als je schrijft: alle vijf. Leer het jezelf aan om op die manier te schrijven. Besteed de volgende keer dat je bij een bushalte staat, of in de wachtkamer of op een bankje in het park zit meer aandacht aan wat je allemaal ziet, hoort, ruikt en voelt.

**Onder mijn raam, een droog, schrapend geluid
Als de spade in de kiezelachtige grond verdwijnt:
Mijn vader, aan het scheppen. Ik kijk naar beneden**

De verteller in het gedicht 'Digging' van Seamus Heaney ziet hoe zijn vader behendig met een schop in de tuin bezig is. Heaney gebruikte zijn pen om in het verleden te graven. Doe hetzelfde.

Sluit gedurende drie minuten je ogen en haal je de plek waar je opgroeide voor de geest. Probeer je te herinneren hoe het eruitzag, klonk, rook, voelde en smaakte. Wat bevindt er zich boven het dak en onder je voeten, wat voor weer is het? Maak nadat je je ogen weer hebt geopend een lijst van alles wat je je kunt herinneren.

**Ik kom uit een buitenwijk die altijd wacht
op de trein naar Londen,
ingeslagen ruiten, graffiti,**



In 'I come from' beschrijft Robert Seatter zijn herinneringen aan een Londense buitenwijk.

Beschrijf een gebeurtenis die plaatsvond op de plek die je op de vorige bladzijde hebt verkend. Maak ook nu weer gebruik van al je zintuigen.