

TOT WE WEER MOGEN ZOENEN KOSTEN ALLE CURSUSSEN SLECHTS €5,00

Alle [cursussen](#) zijn te bestellen door €5 over te maken op NL90 INGB 0003 8794 67 tnv H. Kuipers, Groningen onder vermelding van de naam van de cursus.

COLLAGES EN BOEKJES

Heb je al gezien dat ik op mijn blog vertel over het maken van [#HeldinnesReisboekjes](#)? Inspirerend voor alle kunstenaars! (tenminste, dat hoop ik)
De boekjes hebben nu ook een aparte [Facebookpagina](#).

IN HET WOUD



Ken je het prachtige blog [Myth & Moor](#) van Terri Windling al? Zij schrijft zulke schitterende artikelen over creativiteit, verhalen, mythes, ziekte, kunst, geïllustreerd met de mooiste kunstwerken en natuurfoto's, echt wat je noemt zielsverheffend. Ook iets wat belangrijk is in moeilijke tijden, vind ik. Je kunt je zo gemakkelijk naar beneden laten sleuren in het kielzog van de trumpmannen van deze wereld.

Afgelopen vrijdag [schreef](#) ze erover, dat we nu "in het woud" zijn. Die etappe van de Heldenreis waarop je de drempel bent overgegaan, en nu op zoek moet naar de weg, naar bondgenoten, en op je hoede moet zijn voor vijanden. Je moet leren leven met onzekerheid (iets wat chronisch zieken al beter kunnen dan hun gezonde medemensen), en je moet ondanks alles proberen open te staan voor verwondering.

In die zin kun je nu ook veel hebben aan het concept van de [Heldenreis](#). We zijn nu allemaal op dezelfde reis, in hetzelfde woud, maar we moeten elk ons eigen pad zoeken en lopen.

VERDWAALD

Sta stil. De bomen voor je en de struiken naast je zijn niet verdwaald. Waar je ook bent is de plek die 'hier' heet en je moet ermee omgaan als met een machtige vreemdeling die je vraagt hem te leren kennen en jezelf te laten kennen.
Luister. Het woud fluistert:
'Ik heb deze plek gemaakt, je kunt weggaan en weer terugkomen en zeggen: hier.'
Geen twee bomen zijn hetzelfde voor Raaf. Geen twee takken zijn hetzelfde voor Winterkoning.
Als de bomen en de takken jou niets zeggen, ben je werkelijk verdwaald.
Sta stil. Luister.
Het woud weet waar je bent.
Laat het jou vinden.

[David Wagoner](#)



OMA WEET RAAD

Het zijn rare tijden. (Hoewel we zo wel extra goed beseffen wat we zouden vieren met 75 jaar bevrijding. Vrijheid! Maar dat terzijde.)

Ik kan me voorstellen dat je je lamgeslagen voelt. Alles wat je zou kunnen verzinnen lijkt futiel, in het koude licht van leven of dood.

Toch moet je er iets mee, anders smoor je. Writer's Block in tijden van corona is niet goed voor je! Wat kun je doen, als het werk – je boek, je dichtbundel – stil komt te liggen?

In de eerste plaats: wees niet te streng voor jezelf. Geef jezelf niet op je kop, zo van: nu heb je alle tijd en nu doe je nix! Nee, het is zoals het is. Van negatieve aansporingen is nog nooit iemand opgeknapt.

Zoek in plaats daarvan zijwegen. Hak nieuwe padjes in het struikelgewas van je hoofd.

Probeer het met [Morning Pages](#). Schrijf al je zorgen van je af, ook die waarvoor je je misschien schaamt zoals je haar dat zonder kapper opeens van een heks lijkt. Maar ook de erge zorgen, om je ouders, je kinderen, je eigen sterfelijkheid. Morning Pages zijn een uitlaatklep. (En van mij mag het ook 's avonds, of 's middags. Maar gun jezelf die tijd.)

Probeer het met [schrijfveren](#). Een dagelijks ritueel kan helpen. Een vast kwartier in de dag waarop je je terugtrekt met je schrijfboek of je laptop. Laat komen wat komt, of dwing jezelf in een vorm waardoor je harder moet nadenken en dus even niet denkt aan de zorgen van de dag. Een [schrijfveerhaiku](#) is een mooie vorm.

Blijven de woorden steken in je hand? Probeer het dan beeldend. Maak een wenscollage, schilder je zorgen in jouw persoonlijke zorg-kleuren, teken je met een mandala of zendoodle tot rust.

Probeer zoveel mogelijk plezier in te bouwen. Het zijn zware tijden. Ontspanning is nodig en gezond. Domme spelletjes, onnozele series, alles waardoor je even de realiteit kan ontvluchten, helpt. Niet dat je erin moet verzanden, natuurlijk niet. Zoek een dagelijks ritueel dat je bij het schrijven of creëren in de buurt houdt (luister vooral ook naar het dagelijkse gedicht op [Gedicht met Stem](#)).

Zoek ook een dagelijks ritueel om te ontspannen. Mijn favoriete ontspannings-oefening staat [hier](#).

Dat is allebei goed voor je gezondheid, en dus voor je naasten en je omgeving.

Daar las ik pas nog een mooi citaat over uit [Let Your Life Speak](#) van Parker Palmer.

Self-care is never a selfish act - it is simply good stewardship of the only gift I have, the gift I was put on earth to offer others. Anytime we can listen to true self and give the care it requires, we do it not only for ourselves, but for the many others whose lives we touch.

EEN KAMER VOOR JEZELF

Mocht ik me in het verleden (lees: voor corona) wel eens zelig gevoeld hebben, nu ben ik alleen maar dankbaar voor het feit dat ik dit hele huis in mijn eentje mag bewonen (sorry, Frija).

Ik kan me voorstellen hoe moeilijk het nu voor je moet zijn om voeling te houden met je schrijverschap, als je met man of kinderen of andere huisgenoten de ruimte moet delen. Sommigen zijn misschien nog in het luxe bezit van een eigen werkkamer of atelier, maar het valt me zo vaak op als ik bij anderen kom: moeders doet het meestal zonder. Man heeft een computerhok, kids hun eigen kamer, en moeders? Aan de keukentafel?

Dit is bij uitstek de tijd om daar verandering in te brengen. Om grenzen aan te geven. Alleen door ruimte én tijd voor jezelf in te bouwen, blijf je in staat er te zijn voor de ander. Dus moeders-de-vrouw: kijk eens kritisch rond. Is er op de slaapkamer ruimte voor een piepklein bureautje? Een kastje aan de muur waarin je je eigen creativiteits-totempjes kunt uitstallen? Kun je op zolder een hoekje afschermen met een mooie lap stof? Kunnen de spullen in het schuurtje tegen de regen? Zet ze dan buiten en zet je eigen stoel erin. Draai in het moeilijkste geval een stoel in de huiskamer om, rug naar het publiek, en trek je terug. Hang er een bordje bij: Ik schrijf, en ben alleen bereikbaar in geval van Brand of Bloed (zo zei ik het vroeger tegen kindeke).

En heb géén schuld- of plichtsgevoel dat je dan ook **moet** schrijven. Waar het om gaat is dat je het jezelf toestaat om alleen te zijn met je creativiteit. Dat is iets wat je jezelf nu kunt aanleren, dat dat mag!



Blijf schrijven en creëren!

Hella Kuipers