

HELDENREIS CURSUSSEN

Denk je erover om volgend jaar nu echt serieus met schrijven aan de gang te gaan, maar weet je nog niet waar je kracht ligt? Roman, jeugdboek, korte verhalen, columns, essays, autobiografie? Doe dan de [cursus Schrijfveren](#).

Dat is een schrijfcursus van een jaar. Je kunt er een compleet boek mee schrijven, of je kunt relaxed elke dag een [schrijfveer](#) uitwerken en maar zien wat er gebeurt. Je intuïtie doet het werk!

*

Weet je niet zeker of schrijven voor jouw creativiteit de juiste vorm is? Doe dan de cursus [The Artist's Way](#). Ruim je creatieve blokkades op en vind uit waar jouw kunstenaarschap zich het best in kan uiten. Je werkt het boek door en wordt ondersteund door mijn inspirerende brieven, 2x per week.

*

Heb je het gevoel dat je de diepte in moet? Eindelijk oude draken onder ogen zien en verslaan (of je ermee verzoenen)?

Maak dan [Heldinne's Reis](#). Aan de hand van de 7 chakra's en 7 mythische verhalen onderzoek je alle aspecten van je leven en wezen.

*

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

SCHRIJFCADEAUBON

Zoek je nog een last minute cadeau voor Sint of Kerst?

Waarom geef je geen schrijfcursus?

Of een consult van de schrijfcoach?

Met een [schrijfcadeaubon](#)

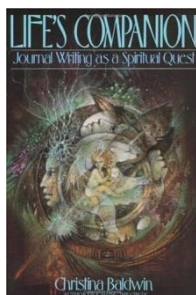
wordt het een feestelijk cadeau!



COLLAGES EN BOEKJES

Ook mijn collages en Heldinne's Reisboekjes zijn een mooi en origineel cadeau. Je kunt ze [hier](#) allemaal bekijken!

SCHRIJFBOEK



Christina Baldwin
Life's Companion : Journal Writing as a Spiritual Quest
(Bantam Books, 1990)

Een prachtig boek over dagboekschrijven als spirituele oefening, heel geschikt om mee te beginnen in deze tijd van het jaar. Op de rechter pagina staat de inhoudelijke tekst van het boek, de theoretische onderbouwing met behulp van alle mogelijke spirituele levensinstellingen, en op de linker pagina's staan stukjes dagboek, gedichten, opdrachten, citaten.

Wat mij meteen aan het schrijven zette was de opdracht om een lijst te maken van de spirituele ervaringen die je hebt gehad, van kind af aan.

Landschappen, boeken, gebouwen, muziekstukken zweefden mijn hoofd binnen en de boze buitenwereld was maar schijn.

Die binnenwereld, daar leef ik mijn ware leven, en daar woont de schrijver.

SCHRIJFOEFENING

Met wie zou je op een onbewoond eiland willen stranden? Schrijf een scène:

- 5 uur na de schipbreuk
- 5 weken na de schipbreuk
- 5 jaar na de schipbreuk

SCHRIJFOEFENING

Maak een lijstje van 7 persoonlijke eigenschappen die al heel lang met je meereizen door het leven. Benoem ze, en schrijf er ook bij waarom je ze altijd bewaard hebt.

Kies nu een van de voorwerpen uit, waar veel over te vertellen is.

Beantwoord kort de volgende vragen:

- Wat is het?
- Hoe lang heb je het al?
- Hoe ziet het er uit? (materiaal, formaat, kleur)

Schrijf nu vanuit het voorwerp. Begin met de zin: "Ik ben de vulpen van Anne" of wat voor voorwerp jij gekozen hebt. Wat heeft het meegemaakt met je?

VERHASPELCOLUMN 2020

alle verhaspelingen zoals ieder jaar opgetekend uit de mond van sprekers op radio en televisie (met dank voor de ingezonden bijdragen!)

In dit horrorjaar zit er niets anders op dan jullie op sleeppad nemen langs de pandemie. Ik weet nog dat ik me - met ogen op schoteltjes - helemaal klem schrok, destijds in maart, en mij grote zorgen baarde. Wat deed dat een commotie opwaaien: lockdown, kuddeimmunititeit, met uw welbevinden laat ik het daar niet bij.

Ondernemers gingen de fles op en gooiden het hoofd in de schoot. Voor faillissementen die aan corona gewijd werden, worden ze wel schadevrij gesteld, maar ze houden toch de knip op de beurs. Velen leiden alsnog schipbreuk en moeten vervolgens de hand opsteken.

En dan zwijg ik nog over de mensen die ons ontslapen zijn, en de afgebrande zorg-medewerkers van wie wij regelmatig een afbeelding zien.

Hoe we dit jaar kerst zullen vieren gaat en staat met hoe wij ons aan de regels houden. Sommigen vinden dat daarmee de grondwet in de voeten wordt getreden, maar dat slaat mij in het verkeerde keelgat. Ik zou niet weten hoe we het anders bewerk moeten stellen. Veel van wat de viruswappies beweren is patent onwaar en schiet het doel volledig mis. Volgens hen wordt ons rook in de ogen gestrooid en zet men ons op het zere been. Volgens mij zijn zij platonische leugenaars die steeds de kont in de krib gooien. Dit blijft een heikel hangijzer, maar ik denk wel dat we hen het vuur aan de schede moeten leggen.

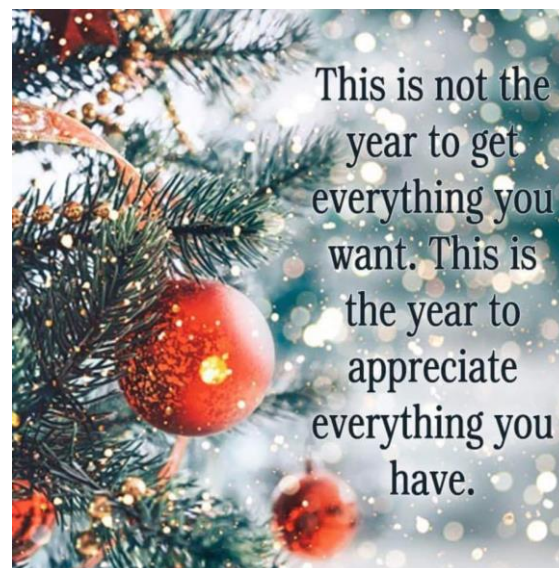
We zullen de handen moeten opstropen en alle zeilen bij elkaar zetten om de problemen de kop te bieden. Dat we daarvoor aan de rem moeten trekken, daar durf ik mijn hand onder te verdedigen. We zien ons voor een enorme uitdaging gesteld, dus laat mij open boek spelen.

Denk maar niet aan je zuurbetaalde kaartjes voor afgeannuleerde concerten, accepteer maar dat we in huis op elkaars lippen zitten en op elkaars tenen lopen en erger je niet groen en blauw. Neem bijvoorbeeld de verfkwas bij de hand en kleur je interieur in een hagelnieuwe tint (of handig dit over aan je buurman). Of loop als een jonge kieviet door de buurt die je uit je broekzak kent, daar kun je je uitlaatklep heel goed in kwijt zeggen ze. Zelf sta ik daar wat dubbelzichtig in. Het komt mij ook wat geschakeerd over.

Beschouw de plaats waar je opgetogen bent als een pleister voor toeristen en ga de bres op voor lokaal groen. Doneer aan mensen die de kachel moeilijk rokend kunnen houden, zeker met slecht weer in het vooruitschiet.

Soms zit ik fascinerend te kijken naar hoe weinig mensen beseffen hoe goed ze het hebben. Stortvloeten van geklaag lopen werkelijk de klauwen uit.

Alles staat op de schop, dat weet ik wel. Maar wat maakt de doorslag? Hebben we niet werkelijk zege gevierd als we naast de kerstboom ook wat dankbaarheid opgetogen hebben?



SCHRIJFOEFENING

Bestudeer de etappes van de [Heldenreis](#). Denk aan een gebeurtenis die je leven veranderde, of een grote reis die je hebt gemaakt. Of kijk naar het afgelopen jaar, waarin we moesten leren leven met corona.

Kun je de etappes van de Heldenreis erin terugvinden? Welke Heldenreis maak je op dit moment? Welke reis ga je maken in het nieuwe jaar?

Schrijf erover. Wees niet bang om jezelf een Held te noemen.



Blijf schrijven en creëren!
Hella Kuipers