

## HELDENREIS CURSUSSEN



• cursus [Heldenreis](#) - een schrijfcursus om een complete roman of een kinderboek te leren schrijven.

- 14 lessen, 112 pagina's

• cursus [Heldinne's Reis I](#) - een autobiografisch avontuur voor vrouwen.

- 8 lessen, 143 pagina's

• cursus [Heldinne's Reis II](#) - een schrijfcursus om een boek te schrijven over een vrouwelijke hoofdpersoon, zowel fictief als (auto)biografisch.

- 14 lessen, 195 pagina's

• cursus [The Artist's Way](#) - een online coachingsprogramma van 12 weken om je creativiteit (op welk gebied dan ook) weer te laten stromen.

- begeleidingsmateriaal voor 12 weken, 48 pagina's

• cursus [Schrijfveren](#) - een schrijfcursus van een jaar, om (1) erachter te komen waar jouw kracht ligt, als schrijver, of om (2) een compleet boek te schrijven waarbij je intuïtie het werk doet.

- 2 cursussen in één, 99 pagina's

• cursus [Honderd Valkuilen](#) - een schrijfcursus die alle technische aspecten van creatief schrijven (fictie) behandelt, aan de hand van het meest complete schrijf-handboek.

- Les 1 een goed begin
  - Les 2 stijl
  - Les 3 plot
  - Les 4 conflict en spanning
  - Les 5 personages verzinnen
  - Les 6 karakterisering
  - Les 7 karakterontwikkeling
  - Les 8 vertelperspectief
  - Les 9 dialoog
  - Les 10 beschrijving
  - Les 11 locatie
  - Les 12 tijdsverloop
  - Les 13 einde en hoogtepunt ;)
  - Les 14 revisie
  - Les 15 inspiratie
  - Les 16 schrijfproces
- 16 lessen, 135 pagina's

Alle cursussen zijn te bestellen door €5 over te maken op NL90INGB0003879467 tnv H. Kuipers, Groningen onder vermelding van de naam van de cursus.

## SCHRIJFVEREN

De complete [schrijfverenkalender](#) voor 2023 staat online!

**ONLINE  
SCHRIJFCURSUSSEN**

- Heldenreis
- Honderd Valkuilen
- Schrijfveren
- Heldinne's Reis
- The Artist's Way
- diverse e-books

**SCHRIJFCOACHING**  
individuele begeleiding

- fictie
- non-fictie
- (auto)biografie
- familiegeschiedenis
- poëzie

**HELDENREIS.NL**  
**VOOR LEVEN  
EN SCHRIJVEN**

- boek schrijven?
- online schrijfcursus volgen?
- schrijfcoaching nodig?
- workshop organiseren?
- cursus op locatie?
- e-books bestellen?
- schrijfcadeaubon kopen?

info@heldenreis.nl  
050-2809093

## VOORNEMENS

Ik typ dit en denk meteen: "Ik ben voornemens om ..."

Ik bedoelde natuurlijk "goede voornemens" maar dan niet van die strenge, van die veroordelende, zo van: pas als ik slank / rookloos / sportief / positief / veganistisch /

alcoholvrij ben en blijf, verdien ik een plek op deze aarde.

Nee, ik bedoel voornemens om dit jaar nu echt werk te gaan maken van dat boek, dat verhaal dat je al zo lang wil schrijven. Of om nu eindelijk eens uit te vinden of je wilt schrijven of een andere creatieve bezigheid zoekt.

Waarom is het er nog steeds niet van gekomen? Welke oh zo redelijk klinkende smoezen heb je jaar na jaar verteld en geloofd?

In de [Heldenreiscursus](#) geef ik bij elke etappe ook een opdracht die betrekking heeft op het schrijfproces. Etappe 1:

Vul deze zin aan zo vaak je kunt: IK KAN BETER NIET GAAN SCHRIJVEN OMDAT...

voorbeelden uit mijn lijstje:

- ik verwaarloos mijn gezin
- ik moet m'n mail beantwoorden
- ik moet het huis opruimen
- het brengt geen geld op
- het is een decadente bezigheid (ik kan beter zieken verplegen of hongerigen voeden)
- alles is toch veel belangrijker dan dat stomme geschrijf van mij
- geen inspiratie
- ik ben nu niet 'op mijn best'

Analyseer wat je hebt opgeschreven. Waarop hebben je smoesjes vooral betrekking?

- Ben je bang om een slecht, egoïstisch mens te zijn?

Hierover zegt Julia Cameron: Als ik schrijver wil zijn, kan ik geen heilige zijn.

- Ben je bang dat zal blijken dat je geen talent hebt?

Aan wie is het om dat te beoordelen? Ik geloof dat iedereen die wil schrijven, dat ook kan.

- Ben je bang dat je dingen overhoop zult halen die maar beter begraven kunnen blijven?

Is er een betere manier om met je duistere kant in het reine te komen, dan erover te schrijven?

- Ben je bang dat het teveel tijd zal kosten?

Onzin! Elke dag een [schrijfveer](#) is een boek in een jaar. Iedereen heeft 15 minuten per dag om te schrijven, hoe druk hij het ook heeft.

### SCHRIJFBOEK VOOR WIE GEEN IDEEËN HEEFT

In zijn boek *Zen in the Art of Writing* raadt Ray Bradbury aan om te beginnen met lijstjes. Eindeloze lijstjes van zelfstandige naamwoorden, boektitels, dingen waarvan hij houdt, dingen die hij haat.

Zo ongeveer:

THE LAKE. THE NIGHT. THE CRICKETS. THE RAVINE. THE ATTIC. THE BASEMENT. THE TRAPDOOR. THE BABY. THE CROWD. THE NIGHT TRAIN. THE FOG HORN. THE SCYTHE. THE CARNIVAL. THE CAROUSEL. THE DWARF. THE MIRROR MAZE. THE SKELETON.

Mijn lijstje begint zo:

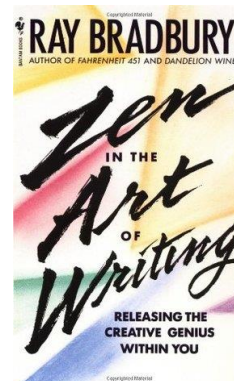
achterkanten van dorpjes  
nevelig zonlicht op stenen  
kerkramen  
goud dat glinstert in donkere krochten  
alledaagse gebruiksvoorwerpen van  
duizenden jaren oud  
de woestijn  
bergen zonder bomen  
zonlicht op water

Dan kickt de Censor in: haha, hoe moet dat ooit een verhaal worden?

Ray Bradbury zegt hierover:

*In quickness is truth. The faster you blurt, the more swiftly you write, the more honest you are. In hesitation is thought. In delay comes the effort for a style, instead of leaping upon truth which is the only style worth deathfalling or tigertrapping.*

In snelheid ligt waarheid. Hoe sneller je het eruit gooit, hoe sneller je schrijft, hoe eerlijker je bent. In aarzeling ligt nadenken. Met vertragen komt je best doen op de stijl, in plaats van de waarheid te bespringen, wat nu juist de enige stijl is die je in de val moet zien te lokken.



Zo dus je eigen fascinaties vangen, je geest blootleggen, de enorme rijkdom van alles wat je gezien, geroken, geproefd, gehoord en gevoeld hebt.

En dat is nog maar 1 hoofdstuk uit dit fascinerende boek. (Dat het niet vertaald is, verbijstert mij. Denk niet dat Zen en de Kunst van Creatief Schrijven dit boek is, want dat is *Writing down the Bones* van Natalie Goldberg.)

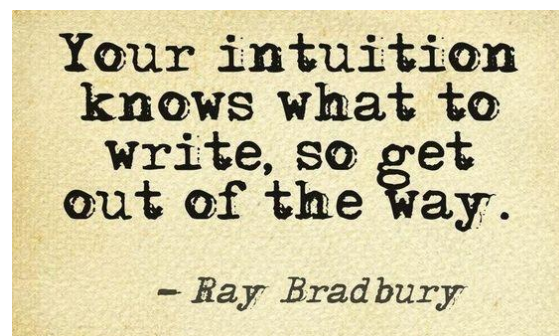
Wat is nu die Zen bij de kunst van het schrijven? Simpel.

- WORK
- RELAXATION
- DON'T THINK!

Schrijf gewoon, schrijf. Het moet een gewoonte worden, een automatisme, zodat op een gegevent moment je lichaam het werk doet. Dan schiet je geest in de ontspanningstand. Dan hoef je niet meer na te denken. Dan gaat het vanzelf.

*Which results in more relaxation and more unthinkingness and greater creativity.*

Heerlijk, dit is weer zo'n boek dat je het gevoel geeft dat je het kunt, dat het te doen is. Schrijven.



Blijf schrijven en creëren!  
Hella Kuipers