

## 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 (stuur ook even een mail naar [info@heldenreis.nl](mailto:info@heldenreis.nl)).

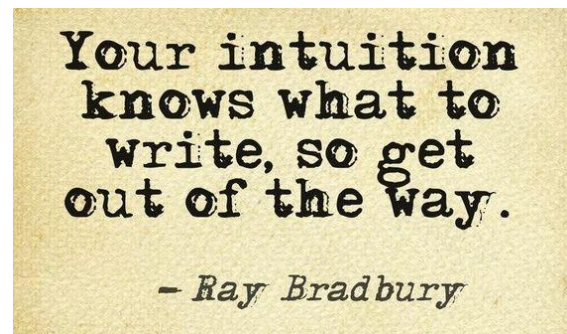
## SCHRIJFBOEKEN

Ik kreeg veel reacties op de [vorige](#) nieuwsbrief, met al die tegeltjeswijsheden. Iets wat ik in tijdnood best vaker mag doen! Iemand had nog een andere suggestie: inspirerende-boeken-tips.

Boeken over schrijven, over vrij schrijven, over therapeutisch schrijven, over creativiteit, over *art therapy* ...

Ik heb er legio verzameld op Goodreads (wat niet wil zeggen dat ik ze allemaal heb gelezen), en tijdens mijn grote Marie-Kondo-boekenopruiming heb ik alle schrijfboeken in mijn bezit [beschreven](#). Sommige mochten blijven, andere niet.

(Op mijn blog heb ik ook veel over schrijven [geschreven](#) waar je misschien inspiratie uit kan opdoen.)



Ik vergeet vaak dat nieuwe abonnees op de Heldenreis Nieuwsbrief lang niet allemaal de schrijf- en creativiteitsboeken kennen die ik in de loop der jaren heb gelezen en besproken. Ook al kun je alle [nieuwsbrieven](#) nog teruglezen, dat is toch niet hetzelfde als een lijst van aan te bevelen titels.

Je kunt op Goodreads mijn lijstjes bekijken van boeken over

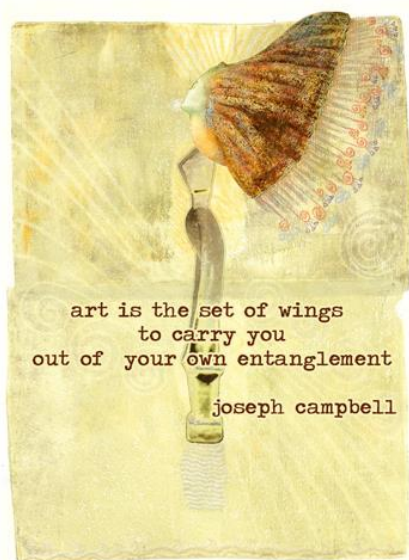
- [creative writing](#)
- [creativiteit](#)
- [vrouw-en-kunst](#)

Ik heb verschillende boeken die aan de wieg stonden van mijn schrijverschap:

- [Hoe schrijf ik een goed verhaal](#) van Damon Knight
- [Bestseller](#) van Celia Brayfield
- [The right to write](#) van Julia Cameron
- [The Writer's Journey](#) van Christopher Vogler
- [How to write a Million](#) I & II

Boeken over creativiteit waar ik veel aan gehad heb:

- [The Artist's Way](#) van Julia Cameron ([vertaald](#) als The artist's way : vind je eigen inspiratie)
- [Big Magic](#) van Elizabeth Gilbert (vertaald als Big magic : de kunst van creatief leven)
- [Living Color](#) van Natalie Goldberg



Die laatste titel brengt me erop dat beeldend werken soms beter werkt dan schrijven. Met "werkt" bedoel ik dan: uiting geven aan wat er in je leeft. Soms hebben bepaalde ervaringen of gevoelens (nog) geen woorden, soms zijn ze te erg voor woorden of te diep weggestopt.

Ik merk bij mezelf dat ik altijd de behoefte voel om mijn [collages](#), [boekjes](#) en [vlangers](#) van woorden te voorzien. Altijd achteraf, het is niet zo dat ik eerst een mooi citaat heb en daar de kleuren en beelden aan aanpas. Eerst komen de kleuren, beelden en vormen, en pas dan probeer ik wat het me te zeggen heeft – of wat ik wil dat het anderen te zeggen heeft – in spreuken of dichtregels weer te geven.



(Anders werkt het natuurlijk als ik iets in opdracht maak, of als cadeautje voor iemand. Dan pas ik de woorden én de beelden aan de ontvanger aan.)

In elk geval is het bij beeldend werken ook zó belangrijk om te luisteren, om je eerste ingeving te volgen zonder de [Censor](#) aan het woord te laten.

Dat is iets wat de [Morning Pages](#) je leren, en deze vaardigheid kun je verder ontwikkelen door plaatjesboeken door te bladeren en de eerste de beste (het heet niet voor niets zo) afbeelding uit te knippen die tot je spreekt. Zonder woorden, dat wel.



Blijf schrijven en creëren!  
Hella Kuipers