

Penfulness

***Ontwikkel je
scheppingskracht***

*Steven M. van der Minne, tekst
MoiRa Geyer, illustraties*



Je creativiteit komt tot bloei



1 Er was eens...

Een wens. Een boek dat zichzelf schrijft.

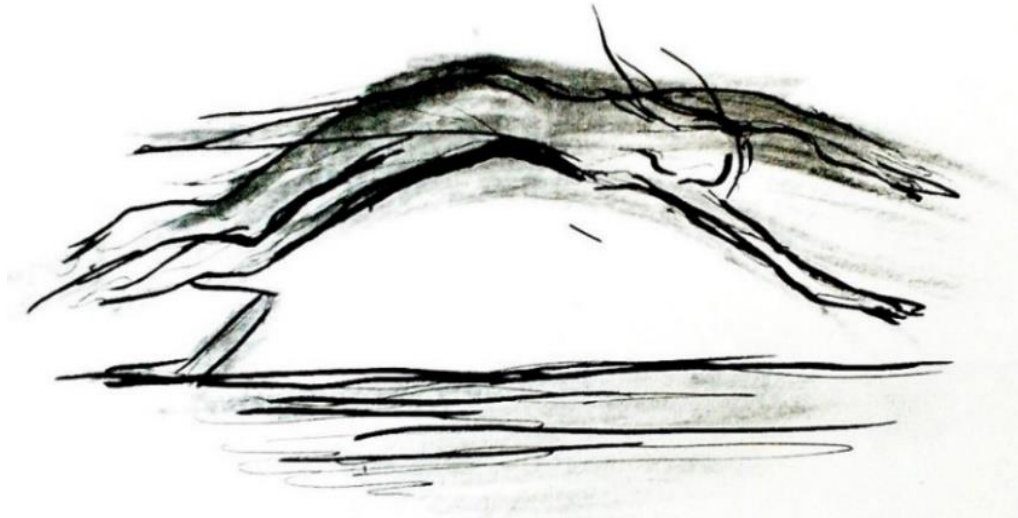
Hmm. Met een beetje magie, gaat deze in vervulling?



Je hoeft alleen je pen vast
te houden, zonder jezelf te
remmen.

2 Wat doet penfulness?

Schrijven of tekenen leidt je naar een andere dimensie.



Het is als de springplank voordat je door de lucht het water in vliegt.

3 Regels zonder regels

Schrijf wat je wilt.
Als er géén regels zijn,
kan je die ook niet overtreden.
Alles mag, sluit niets uit.
Bepaal zelf wat je doet.
Laat je inspireren, niet dwingen.
Je bent vrij

.

4 De regels van de kunst en de kunst van de regels

Besef wat je belangrijk vindt.

Accepteer je weerstanden; verzet je niet.

Luister vooral naar jezelf.

Hang niet in het verleden, pieker niet
over de toekomst, geniet van het moment.

NU

5 Regels zonder regels

Schrijf wat je wilt. Als er géén regels zijn, kan je die ook niet overtreden. Alles mag.



6 Pen en papier



Vind je dat ik vlot schrijf? Neem mij dan lekker in je hand. voorzichtig...

Zo, daar ben ik.

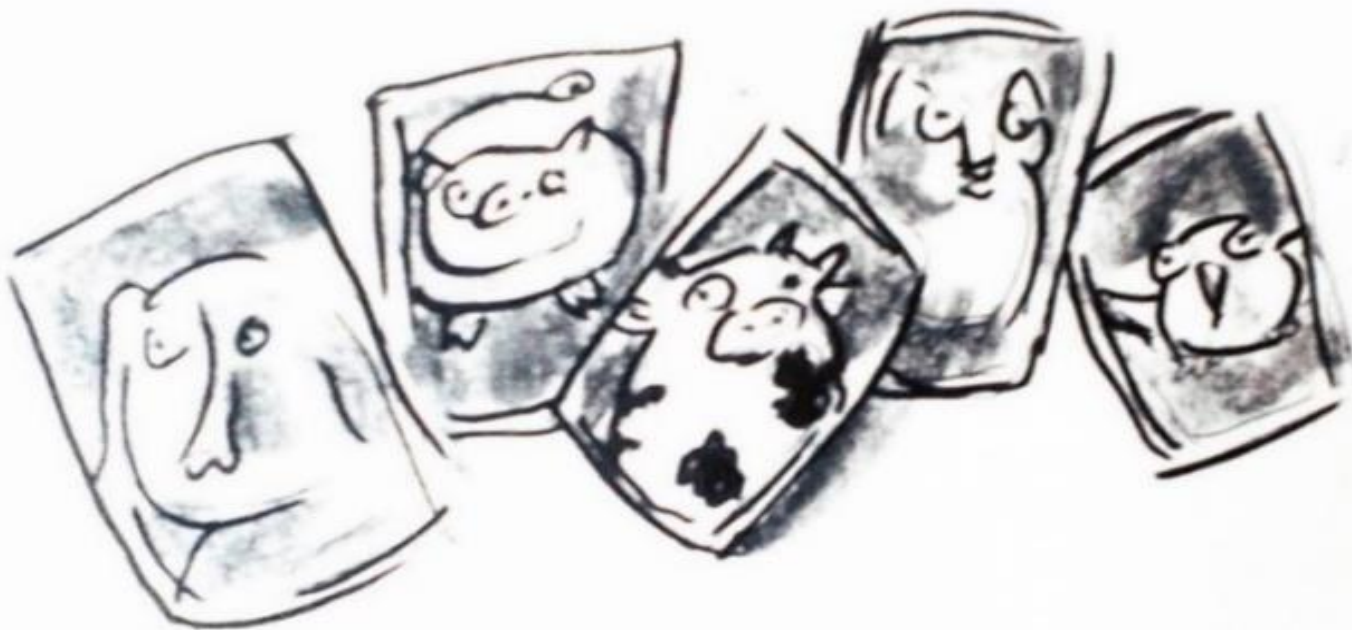
Pak mij nu maar vast.

Ahhh, hihíhí, dat kietelt.

Nee, ook niet krampachtig, losjes maar beheerst.

7 Spelletje: Wat voor dier ben ik?

Kies een metafoor om van daaruit naar jezelf te kijken. Wees spontaan.



8 Proza

Wordt vooral niet te serieus.

Dat zijn zoveel andere mensen al.

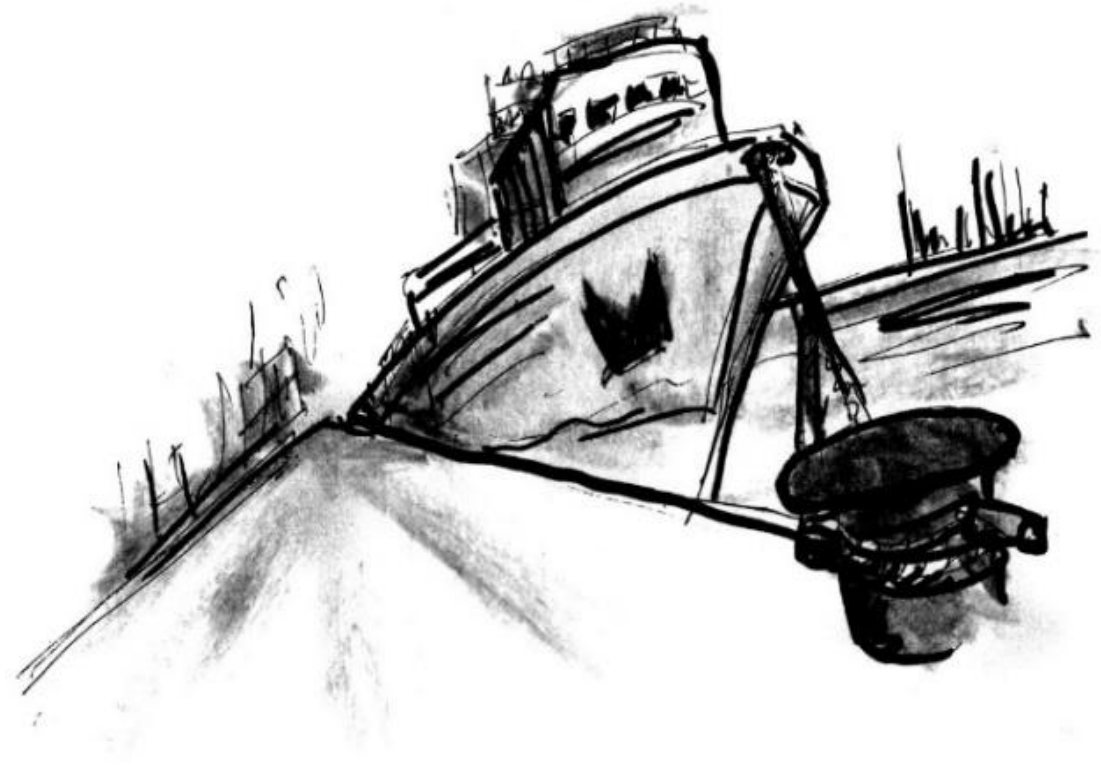


Proza, een stijl van vertellen

Nog steeds hoor ik de stilte.

De computer broemt nog iets
indringender en ik hoor dat de
kievit al is gaan slapen.

Het schip ligt nu aan de kade.



Perspectief

Stel nu dat het boek jou nu eens schreef?

De woorden zijn je adem.

De regels zijn je toon.

De alinea's zijn je verhaal.

De hoofdstukken zijn je structuur.

De werken zijn je leven,

of in elk geval hoe je tegen het leven aankijkt.

Je bent een kind en denkt aan je oude knuffelbeer

Een oor is kapot, ik denk door een gevecht met de kat uit Aalborg.

Bamses armpjes en beentjes kunnen bewegen, als ik dat wil.

De knieën en ellebogen gaan niet zo soepel; hij is wel wat stijfjes.



9 Poëzie, een stijl van leven

*Je komt bij mij terug en je zegt
dat mijn beelden je raken*

Het spel van dichten kon jij eerst niet spelen

*Dan komt je schepping
En kus jij mijn ziel*

Ik dicht niet meer; ik open

Zacht bewogen



Zacht bewogen lacht de wind

waar bomen de zon in het water doen schijnen
waar wolken de maan langs de hemel doen jagen
waar dromende sterren de einder doen vragen:
'waar kan ik wanneer bij jou straks weer zijn?'

Zacht bewogen lacht de wind

Van jouw ogen naar de mijne

10 Talent: Reik jezelf de hand



De duim is wie je bent.

Je wijsvinger is wat je wilt.

Je middelvinger is waar je een hekel aan hebt (je kent het gebaar...),

je ringvinger waar je trouw aan bent

en je pink waar je wilt groeien.

11 Creativiteit: filosofisch

Vice versa

Dieu créa le monde

Par la versatilité des vices

Le monde créa Dieu...

God schiep de wereld

Omkeerbaar en niet uitge-zonde-rd

Schiep de wereld God

Creativiteit: weerstanden en jaloezie

‘Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg’

Je hoort het ze zeggen en je trekt het jezelf aan.

Je vindt dat ze ergens wel een beetje gelijk hebben. Ergens wel, maar ergens ook niet. Om de lieve vrede te bewaren ben je geneigd om toe te geven.

Of blijf je bij jezelf? Dat vereist moed.

Creativiteit: Writers' block

Het is de verwachting die je blokkeert, ofwel het *writers block*.

Waar het vooral om gaat, is dat je open blijft staan om je te ontwikkelen.

Zo ga je die drempel over.

Meditatie



Kom tot jezelf.

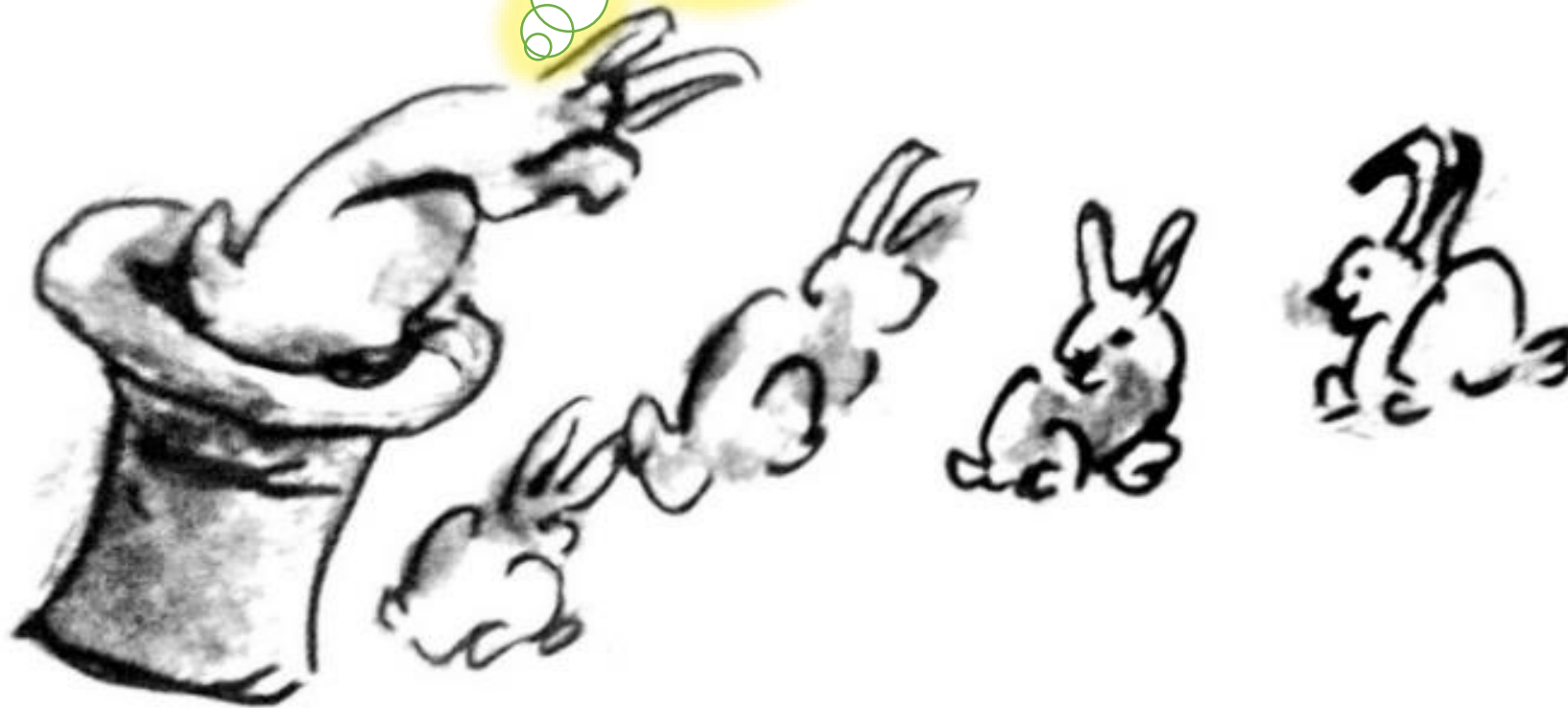
Blijf bij jezelf.

Wees jezelf.

Zoek je eigen waarheid
'als een koe'.

12 Magie

Ga op een stoel staan
en roep plechtig:
'Ik kan toveren,
ik kan tovereren,
ik kan toveren'.



Door het vuur

*Houd mij vast
Neem mij mee
Steek mij in brand*


*Kijk hoe ik vlam vat
terwijl jouw vuur mij verzengt
geniet ik van je ogen*

*Ben ik jouw vlam
houd mij dan vast
en neem mij weer mee*



Magie is meer

Magie is ook de wet van aantrekking. Wat je aandacht geeft, groeit. Zeg jezelf wat je gaat doen; dat is veel krachtiger dan jezelf zeggen wat je niet gaat doen.



Denk NIET aan een tomaat.
Waar denk je nu aan?

13 Tips in plaats van oefeningen

Doe iets leuks en ga
niet oefenen.

Wees lief voor jezelf en
durf te dromen.

De eenvoudigste niet-oefening is
het nalaten van iedere oefening.

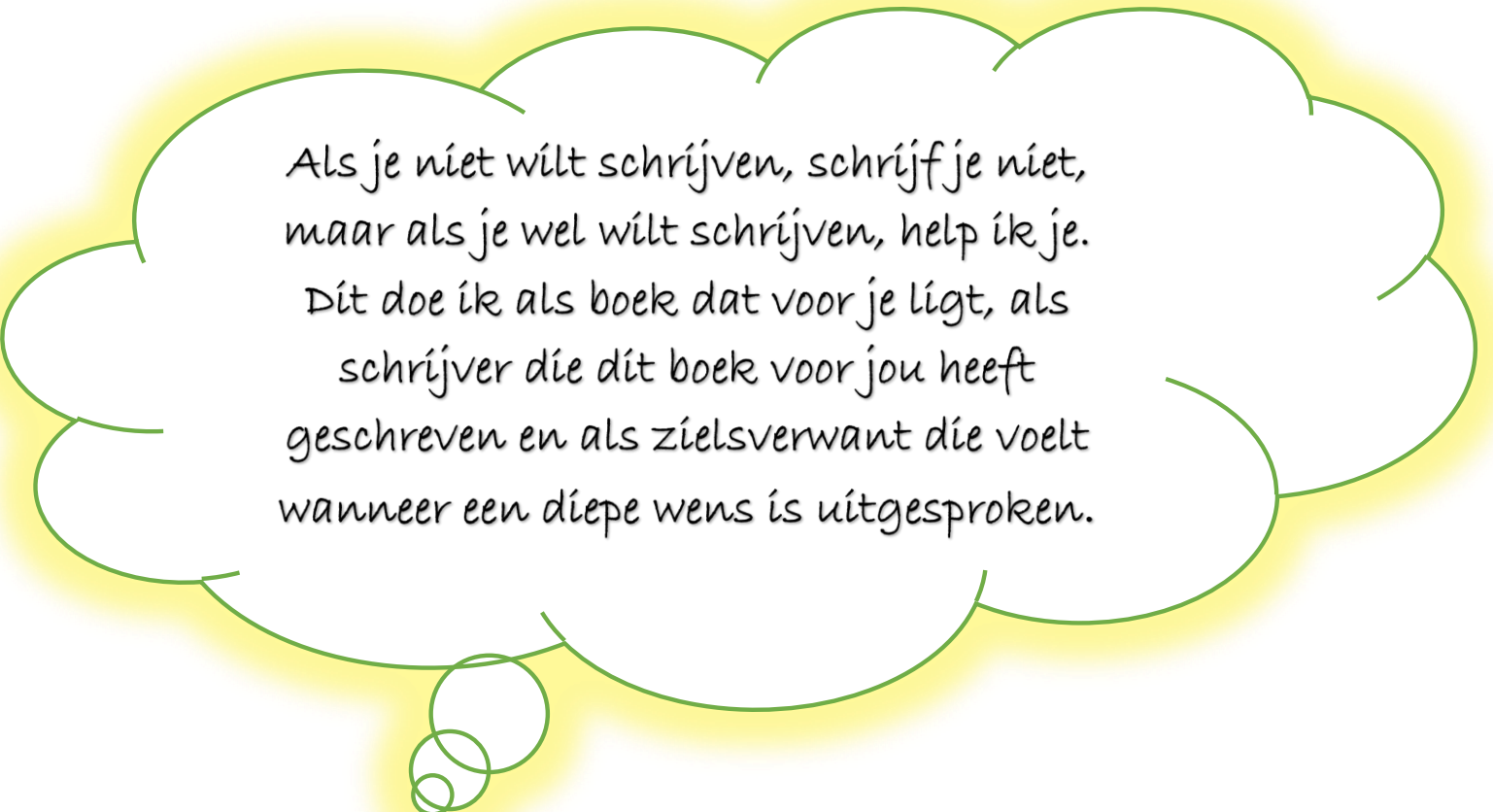
Eten, ademen en sterven, ga je
dat soms oefenen?

De start

'Als je 1000 mijl te gaan hebt, begin je met de eerste stap'

Chinese wijsheid

Kader, focus en een zetje in de goede richting



Als je niet wilt schrijven, schrijf je niet,
maar als je wel wilt schrijven, help ik je.
Dit doe ik als boek dat voor je ligt, als
schrijver die dit boek voor jou heeft
geschreven en als zielsverwant die voelt
wanneer een diepe wens is uitgesproken.

Word één met je doel

Ruim alles op wat tussen jou en je doel staat

Leer daarin te volharden en je innerlijke vonk aan te wakkeren.

'Dat is toch logisch?' (Johan Cruijff).

Koudwatervrees?

Begin. Eenvoudiger kan haast niet.

De vraag *waarmee* stel je jezelf als je nog op het droge staat en je het water in moet springen.

'Het is vast ijs en ijskoud'.

Komt je inspiratie niet op het gewenste moment?
Kies dan een ander moment.



'Ik werd zo kwaad en gefrustreerd dat ik een van mijn stekpotjes pakte en tegen de muur smeed. Toen ik zag wat ik had gedaan, schrok ik en besloot juist dat te gaan tekenen. Het werd mijn allereerste ets.'

(MoiRa)

'Ja, maar' zegt je ratio



Na de start



Ga op ontdekkingsreis.
Ontdek je omgeving
in relatie tot jezelf.
Ontdek jezelf in relatie tot je
omgeving.
Zie je omgeving als
perspectief

15 Perspectief (inzoomen, uitzoomen)



In de kinderlijke fantasie reikte de boom tot aan de hemel, totdat moeders riep of een lege maag hen naar huis leidde, om het eerstvolgende vrije moment weer de magische wereld van de boom te mogen betreden.

Zo groot als de kinderen de boom zagen, zo nietig voelt de boom zichzelf.

Hij voelt zich als een van de zeldzame zaailingen van de oerboom 'Yggdrasil', de levensboom uit de Noorse mythologie.

16 Dagboek



Maak van je dagboek een dojo, een Japanse school voor vechtsport.

Maak eerst een diepe buiging, uit respect, voordat je jezelf volledig stil, zachtjes zingend of onder het uiten van rauwe strijdkreten te lijf gaat.

Storm



De hemel verover ik
stormenderhand

Met mijn vertrouwen als tovenaarsleerling
vaar ik op mijn intuïtie
met mijzelf als pijler

Niet onwelwillend stel ik mij
het onbekende voor
en vrees ik slechts de ontgoocheling

Buiten loeit de storm
Binnen is het stil

17 Zinnen en prikkelen



Denk aan een bol knoflook. Kijk, nu zie je het voor je. Denk aan de stoofpot die je vanavond gaat maken en hoeveel tenen daar in mogen.

Denk aan de kruiden die je er in wilt doen: tijm, rozemarijn, laurier. Hoor je het gesis van de rode uitjes die je fruit in de olijfolie? Wat ruik je nu?

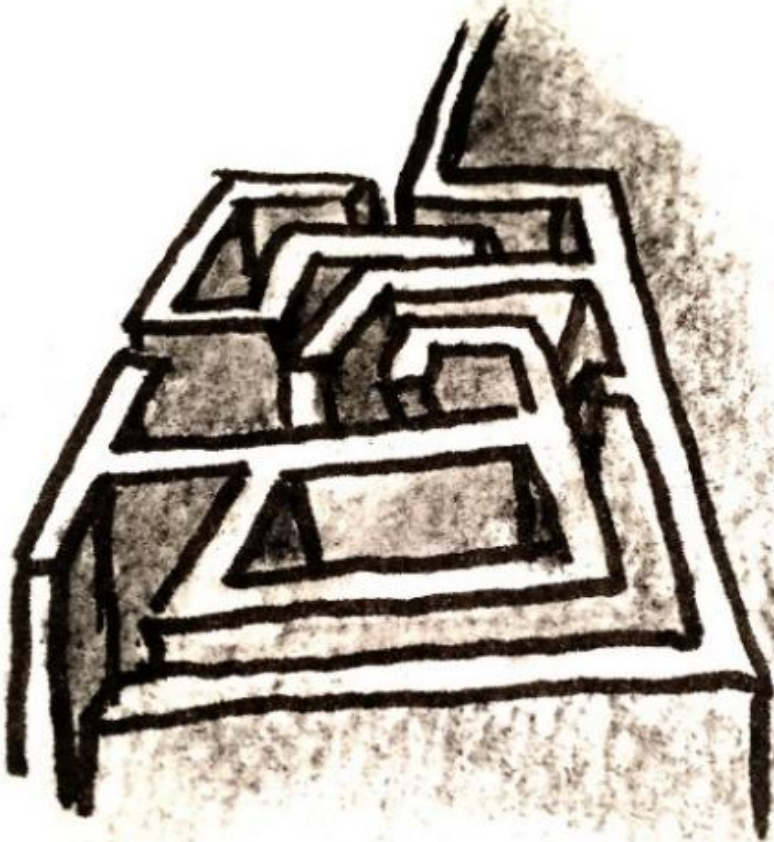
18 De eindredacteur



Asociaal, die gast zit daar aan jouw schrijftafel en kijkt niet op of om. Het is alsof die daar thuishoort.

Je weet nu wie het is. Je bent het zélf

Weerstand (reflectie)



Ver weg in mezelf
ben ik bereikbaar
diep in het hart
van mijn labyrinth

Twijfel: De wachter op de drempel



*'De enige goede reden
om terug te kijken,
is om te zien hoe ver je
gekomen bent'.*

Chinese wijsheid

19 Het einde



Na de finish ben je een beetje dood voor je gevoel, als na een enorm lang en diep orgasme.

Daarna krabbel je weer overeind en begin je aan iets nieuws.

20 Anders dan schrijven



Schilder mij
met je vingertoppen
of trek een streep
met een traan
door je wimpers

Epiloog



Stel jij je voor dat jij die geest
steeds in- en weer uitademt?

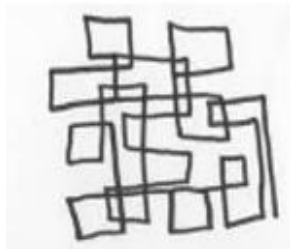
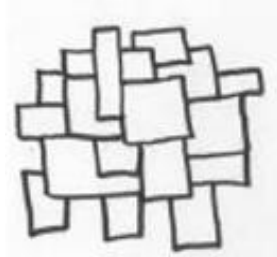
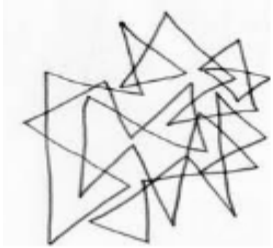
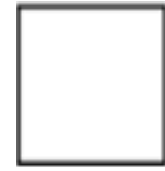
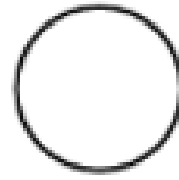
Het mag er zijn. Jij mag er zijn.
Jij mag het ervaren, ermee
lachen, erover schrijven...
in je eigen penfulness.

Bijlagen: om los te komen

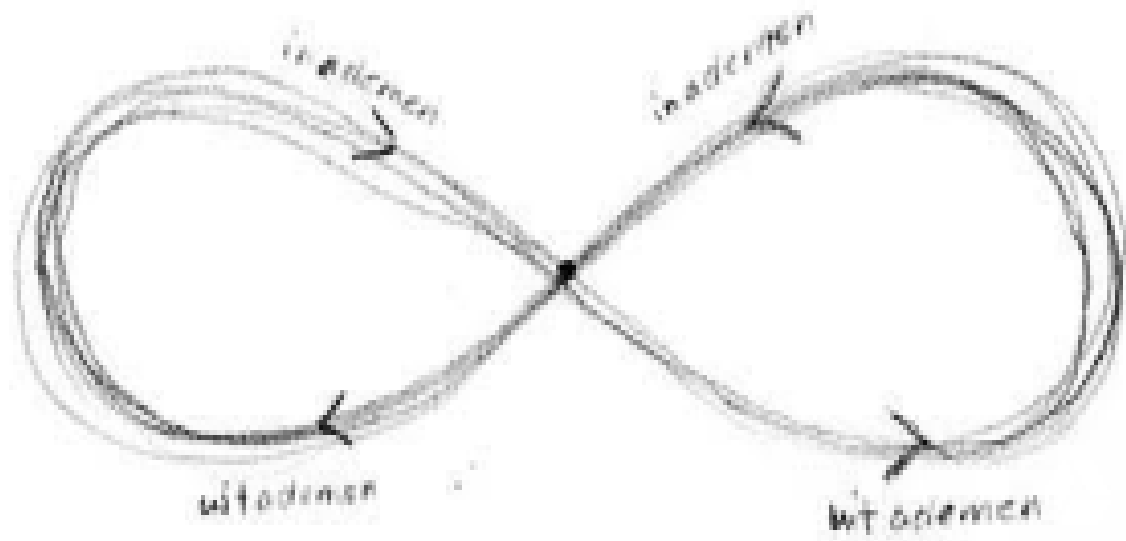


Zie hoe het voelt en ga gerust schuin, liggend, vloeiend en kris kras door elkaar.

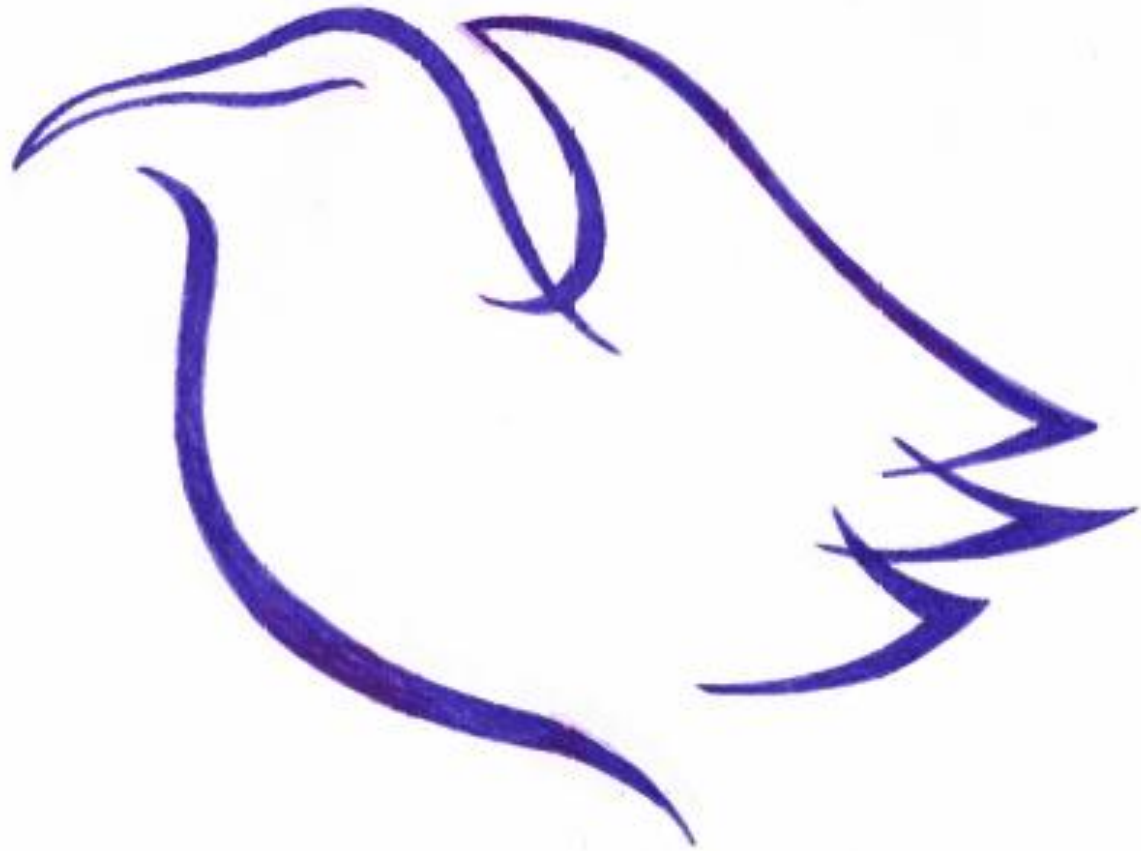
Spelen met drie basisvormen:
cirkel, driehoek, vierkant



Lemniscaat (liggende 8)



Playshop: Schrijven in vrijheid



Wees dankbaar voor dit toverboek en voel de magie als een tinteling in je vingertoppen.

Wees dankbaar voor wat straks gebeurt. *Straks* is deel van het nu.

Met jouw magisch schrijfgerei heb jij nu een toverstaf in je hand.

Soundfulness: Nu met geluid



Van muziek krijg je veel energie.
Ga lekker rammelen, slaan,
wrijven, fluiten, glazen laten
gonzen, flesjes met water vullen
en dan speels tegen elkaar
aantikken.

Het boekje

Wil je nu zelf aan de gang gaan? Dan kan je het boekje 'Penfulness' bestellen, door mij geschreven samen met MoiRa, de illustratrice. Het boekje kost 15,- Euro, inclusief BTW, exclusief verzendkosten.

Vragen? Suggesties? Schrijfkriebels?

Neem gerust contact op: Steven van der Minne,
ravenconnect@gmail.com

