



OCHTENDKRONKELS

Schrijven is een veilige manier om allerlei nog onbewuste delen van jezelf te leren kennen.

Volgens de bedenker van deze tool (Julia Cameron) is het onmogelijk om gedurende een langere periode ochtendkronkels te schrijven, zonder in contact te komen met een onverwachte innerlijke kracht.

Geef jezelf elke ochtend de vrijheid om alles en dan ook écht álles op te schrijven wat er in je opkomt. Je bedenkt dus niet vooraf waarover je gaat schrijven. Je gaat gewoon zitten en begint te schrijven waarbij het belangrijk is dat je jouw gedachten niet stuurt.

Of het nou troep is of mooie woorden. Je maakt geen enkel onderscheid.

Alles is goed. Gewauwel, onzin, gezeur, geneuzel, van de hak op de tak. Mooie gedachten, lelijke gedachten.

Wat het ook is dat er in je opkomt. Er is niets dat er niet bij hoort. Ook al merk je misschien een kritisch stemmetje dat je anders wil doen geloven als je schrijffout hebt gemaakt of die vindt dat je dit of dat niet had mogen schrijven. Zet het op papier. Ook dát! Of misschien zelfs, juist dat!

Julia Cameron noemt haar 'criticus de Censor.

Je let niet op spelling. Je leest niet terug en brengt ook geen veranderingen aan. Het hoeft geen kunstwerk te zijn. Het hoeft ook geen lopend verhaal te zijn dat je gaat teruglezen. Sterker nog. Het wordt zelfs afgeraden om ochtendkronkels terug te lezen.

Schrijf drie pagina's of tien minuten lang onophoudelijk. Je hand blijft in beweging vanaf het moment dat de pen of potlood het papier raakt en de drie pagina's vol zijn of de 10 minuten om zijn.

De ochtendkronkels zijn niet onderhandelbaar. Je mag ze niet overslaan of afraffelen. Maar je maakt er ook geen moeten van. Want wanneer je eenmaal het besluit genomen hebt om dit voor een periode van 1 maand of langer te doen, blijf dan bij je besluit. Een besluit dat je ooit vanuit vrijheid hebt genomen. Herinner jezelf daaraan.

Mind my words. Want die kritische stem, of Censor zoals Julia die noemt, kan allerlei trucjes bedenken om je ervan te weerhouden. En merk je dat je het soms vergeet.?Geen probleem. Elke dag ligt er weer een blanco blad op je te wachten dat beschreven wil worden.

Gebruik een schrijfblok of een simpel schrift.

Begin en kijk niet terug.

Goeie reis!



Lisette Poell