

Schrijfgang in beeld

Door: Christine de Vries

Na de inspirerende schrijfgang op basis van citaten uit de dagboeken van Etty Hillesum was ik nog lang niet uitgeschreven. Ik miste het dagelijkse schrijfwartiertje en zocht naar een nieuwe inspiratiebron. In plaats van teksten heb ik toen gekozen voor beelden.

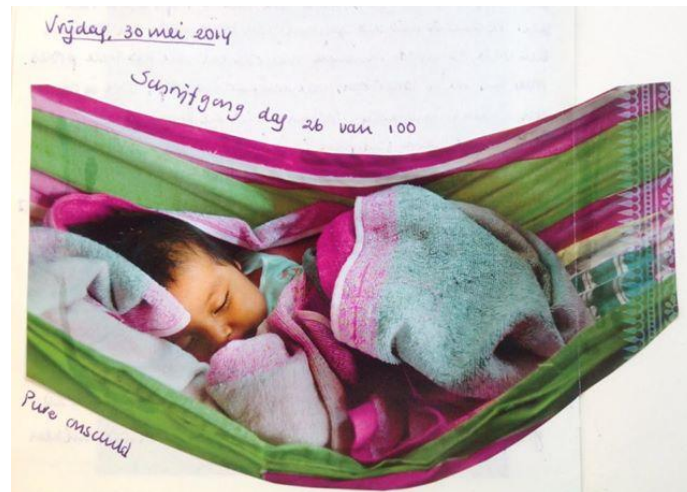
Al jarenlang bewaar ik tijdschriften voor collages en verzamel ik mooie afbeeldingen “om ooit nog een keer over te schrijven”. Maar na jaren waren slechts een paar afbeeldingen in mijn dagboek terecht gekomen.



Ik ben begonnen met het verzamelen van 100 afbeeldingen uit zoveel mogelijk verschillende tijdschriften en publicaties. Het is een bonte verzameling geworden van foto's, tekeningen, digitale bewerkingen, zwart/wit en kleur, klein en groot...

Alle afbeeldingen heb ik in een grote envelop gedaan en vanaf 5 mei trek ik iedere dag er een afbeelding uit, plak die in mijn dagboek en geef het een titel... Daarna post ik de afbeelding op [Facebook](#) en zonder uitstel of langer nadenken schrijf ik 15 minuten non-stop in mijn dagboek.

De schrijfgong in beeld is een inspiratiebron voor iedereen. Je hoeft geen ervaren schrijver te zijn om er van te kunnen genieten en ben je dat wel, dan zal het je keer op keer verrassen en inspireren, want door de afbeeldingen schrijf je over andere zaken en kom je aan bij herinneringen waar je lang niet aan hebt gedacht.



100 dagen achter elkaar een zelfde oefening met aandacht doen - een principe uit de traditie van de Qi Gong. Het vraagt om doorzettingsvermogen om iedere dag een zelfde oefening te doen.

Hoe gaat het precies in zijn werk?

1. Benodigdheden: een dagboek, een lekker schrijvende pen, een grote stapel tijdschriften, lijm, schaar en een timer.
2. Verzamel 100 afbeeldingen zonder tekst of onderschrift. Knip zo uit, zodat je ze direct kunt inplakken en niet eerst nog hoeft bij te werken. Klinkt een schrijfgong van 100 dagen te groot, kies dan voor een kleinere versie van minstens 30 dagen. Neem voordat je begint een besluit hoe lang jouw schrijfgong gaat duren.
3. Doe ze allemaal in een dichte envelop of mooi doosje en trek – zonder eerst te kijken – een afbeelding voor de dag uit de stapel.
4. Noteer de datum van vandaag en welke dag het van de gong is.
5. Plak de afbeelding in je dagboek – ik gebruik zelf fotolijm, want die vlekt niet!
6. Zet de timer (kookwekker of telefoon) op 15 minuten en schrijf zonder eerst na te denken over de afbeelding en waar je dit aan doet denken of herinneren.
7. Schrijf zo gedetailleerd mogelijk over je gevoelens, gedachten en gebeurtenissen.
8. Volg je pen, ook als de tekst opeens een hele andere wending krijgt en je een nieuw onderwerp ver kent.
9. Stop na 15 minuten. Wil je hierna verder schrijven, dan kun je altijd de wekker nog een keer gebruiken.
10. Herhaal deze voorgaande stappen iedere dag, gedurende 100 aaneengesloten dagen.

11. Je kunt niet voor uit werken en als je een dag mist, dan is de officiële regel dat je weer opnieuw met de gong begint, dus bij dag 1.
Maar die keuze maak je natuurlijk helemaal zelf ;-)
12. Maak eens per week of eens per 10 dagen een lijstje van onderwerpen waar je over hebt geschreven. Het teruglezen en de lijst zullen je verrassen!
13. Behalve op [Facebook](#) kun je ook ervaringen delen op mijn weblog. Je bent van harte welkom.

Mijn idee voor deze **Schrijfgong in Beeld** deel ik graag met je, want door te delen vermenigvuldigt inspiratie zich. Wanneer jij het opnieuw met anderen deelt, wil je dan zo goed zijn om mijn naam en website als bron erbij te vermelden?