

Flow Vakantiespecial SCHRIJVERIJTJE 2022.

Een zomer voor jezelf.



Wat zit er allemaal in de vakantie special?

1. Het vakantieboek, dat je heerlijk kunt lezen, maar dat ook als inspiratie kan dienen voor journaling en artjournaling.
2. Een schriftje met vrije schrijfruimte.
3. Zes dromerige polaroid foto's
4. Twee sticker vellen
5. Een zelf te maken vouw huisje
6. Een stadsplanten gidsje
7. Twaalf grote vellen inpakpapier
8. Een schriftje om 21 dagen summer memories te noteren.

Vakantie rommel-schrijf-plak tips van sas

Zoek een leuk dagboek, of een lekker goedkoop rommel-schrijf-plak schrift. Een goedkoop spiraal notitieblok vind ik zelf erg fijn. Gewoon van de HEMA voor een paar euro is al prima. Je kunt ook in de kringloop op zoek gaan naar een leuk oud & nog leeg fotoplakboek. Die hebben lekker stevig papier. Neem je voor dat dit rommel-schrijf-plakschrift jouw vrije ruimte is. Vakantie is ook vrije ruimte. In dit schrift mag en kan alles. Je kunt dit project dus niet fout doen. Alles mag. Alles kan. Alles dat je doet is geweldig.

Schrijfzetjes

Een schrijfzetje kan van alles zijn. Een woord, een zin, een plaatje, muziek, een vraag, een verhaal, een flard van een tekst van iemand anders, een gedicht.

Een schrijfzetje opent een deur. Ken je nog die oude toverkrasblokjes van vroeger? Een glanzend wit velletje, pas wanneer je er met een potlood overheen krast komt de afbeelding tevoorschijn. Vragen zijn als het potlood, en wij zijn toverkrasblokjes. Een vraag tovert iets in ons tevoorschijn. Iets waar je nooit meer aan denkt, of dat naar je onbewuste is neergedwarreld, kan weer tevoorschijn komen. Inspiratie borrelt op, inzichten dienen zich aan. Creativiteit komt tot leven. Schrijfzetjes zijn net als de vragen, ze openen een mogelijkheid. Ze helpen je te beginnen, net zoals een springplank je een goede afzet kan geven. Een schrijfzetje kan dus van alles zijn. Ik hou van het zoeken naar schrijfzetjes. En.... er bestaan ook teken-zetjes, dans-zetjes, collage-zetjes, doe-zetjes, voel-zetjes, ontspan-zetjes. Ik hou van liefdevolle zetjes. Uitnodigingen om in beweging te komen, letterlijk en figuurlijk. Bewogen door inspiratie komt het mooiste in jou naar boven.

Ieder zetje, iedere flard of vraag kun je als beginpunt gebruiken. Vervolgens kun je dat zetje met verschillende schrijftechnieken benaderen. Schrijftechnieken zijn een soort werkvormen ten aanzien van schrijven. Hier som ik er een aantal op.

Schrijftechnieken

Ik geef je hier wat mogelijke schrijftechnieken. Je hoeft nu niet alles te lezen, maar als je een oefening in de tekst tegenkomt, kun je het hier even terugzoeken. Ook kun je soms zelf kiezen, met welke techniek, je welke schrijfvraag gaat benaderen.

Tijdschrijven: schrijf 3,5,7,10 minuten aan één stuk door. Je zet een kookwekkertje of je timer op je telefoon. Je kiest een zetje en schrijft in één flow door. Dit noem je ook wel een

Stream of consiousness oefening. Je schrijft alles op dat in je opkomt en houdt je pen de hele tijd in beweging. Als je niet meer weet wat je moet schrijven, schrijf je dat op. Of je herhaalt je laatste zin een paar keer. Je blijft schrijven zolang de tijd doortikt. Na het schrijven kun je alles teruglezen en wat zinnen aanstrepen, of een flard kiezen dat je mogelijk weer als schrijfzetje gebruikt voor een volgende sessie tijdschrijven.

Schrijfsprintje: dit is dezelfde oefening als tijdschrijven, alleen je zet wat extra vaart. Dit werkt goed wanneer je merkt dat je een beetje teveel in je denken zit of erg last hebt van kritische gedachten of de neiging om te editten (je innerlijke criticus is wat te opdringerig aanwezig in het schrijfproces).

Regels of bladzijden schrijven. Je kunt in plaats van tijd ook van te voren bepalen hoeveel bladzijden je schrijft, of hoeveel regels je vult met tekst. Dit geeft een kader, een beperking waardoor je sneller `to the point komt` en niet eindeloos uitwaaiert.

Lijstje schrijven. Dit is een fijne techniek om te brainstormen of om een onderwerp een beetje te verkennen. Je kiest een schrijfzetje en dan som je tien ideeën, invallen of associaties op. Dan kies je er eentje van om langer over te schrijven.

Dichtvorm elfje: 1,2,3,4,1 (=11 woorden). Dit is een klein eenvoudig gedichtje met 11 woorden. Het mogen losse woorden zijn, of korte zinnen, of het kan samen één lange zin vormen. Alles mag, als je maar 5 regels met samen 11 woorden krijgt.

Elfje
Heel klein
Zomaar wat woorden
En dan ontstaat ineens
Poëzie

Dichtvorm rondeel: Een rondeel is een eenvoudige dichtvorm met 8 regels, waarin sommige zinnen herhaald worden. Dat herhalen geeft het gevoel van een vlechtwerkje. Je vlecht herhalende zinnen en nieuwe zinnen door elkaar. Het hoeven geen superbijzondere zinnen zijn, door het herhalen ontstaat de poëzie. Rijmen mag, maar hoeft helemaal niet.

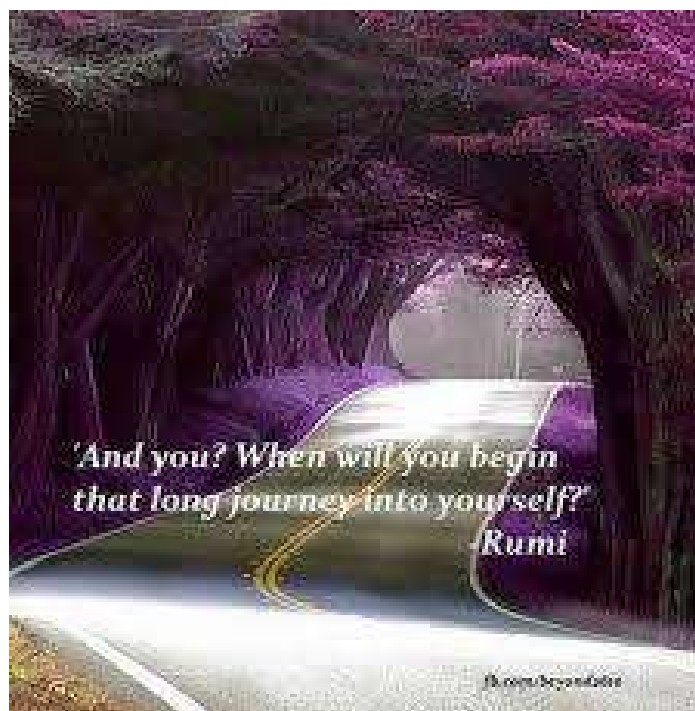
1=1 Een rondeel is zo mooi
2=2 Je kunt de kern van iets beschrijven
3=3 Je begint zomaar met wat zinnen
4=1 Een rondeel is zo mooi
5=5 Je hoeft niet erg je best te doen
6=6 In iedereen leeft een dichter
7=2 Je kunt de kern van iets beschrijven
8=1 Een rondeel is zo mooi

Captured moment. Dit is een korte beschreven gedetailleerde herinnering aan een bijzonder moment. Deze techniek is heel geschikt om een herinnering, een speciaal moment, een flard van je leven te beschrijven. Wat hier belangrijk is: wees specifiek en gedetailleerd. Gebruik je zintuigen. Niet auto, maar rode kever uit de jaren 60. Niet vieze lucht, maar de geur van te lang gekookte spruitjes die ik me herinner van het huis van mijn oma. Kies een tijd, 5 of 10 minuten en beschrijf het moment in zinnen met veel details.

Reflectie na afloop. Na een schrijfsessie, waarin je één of een paar schrijfoopdrachten hebt gedaan kan het fijn zijn ter afsluiting nog even kort te reflecteren. Daarvoor kun je één of een paar van deze vragen gebruiken.

Reflectie vragen voor na het schrijven:

- Ik voel me nu...
- Ik zou moeten...
- Ik voel....
- Ik wou dat ik wist...
- Mijn situatie, mijn gevoel is....
- Wat bedoel ik met....
- Wat ik hier nu mee wil zeggen....
- Wat ik zo schrijvend ontdek is...
- De kern hiervan is....
- Ik merk dat...
- Het verbaast me dat...



Wat kun je doen met het vakantieboek 2022?

Behalve te schrijven in een dagboek of college blok kun je ook iets anders doen. Je besluiten om aantekeningen te maken in het boekje, om mooie zinnen en interessante inzichten aan te strepen. Je kunt gewoon lekker gaan wonen in zo'n boekje en hem helemaal eigen maken.

Ook kun je de schrijfoopdrachten in het vakantieboek zelf schrijven. Als je, zoals ik, vrij groot schrijft is dat misschien een beetje krap, maar voor de wat klein schrijvers is er ruimte genoeg.

Je kunt ook schrijfvellen tussen de bladzijden leggen en daar de opdrachten op uitschrijven.

Je kunt een wit schrijvende en tekenende stift kopen en jezelf in de landschapafbeeldingen tekenen. Zo kun je van je vakantie boekje een artjournal maken. Wees niet bang dat dingen mislukken. In het leven lukt ook niet alles, foutjes horen er gewoon bij. Je kunt altijd een leuke afbeelding plakken over een mislukt tekeningetje. Je kunt jezelf ook met zo'n witte stift tekenen in vakantie aanzichten die je koopt, en ze dan naar je eigen huis sturen of ze bijeen binden met een sleutelring.



Nu komen de schrijfzetjes:

Blz. 6

Kijk naar de plaatjes op deze pagina. Welke trekt je aan? Zonder het vakantieboekje gelezen te hebben, schrijf vijf minuten over wat je zo aantrekt aan het plaatje. Waar doet het je aan denken? Met welk verlangen in jou heeft het te maken.



Blz. 8

Schrijf in 20 regels een gesprekje tussen de vrouw van het schilderij en de bezoeker van het museum. Wat hebben ze elkaar te vertellen?

Blz. 10, 11, 12, 13

Teken jezelf in de landschappen. Of schrijf elfjes op de bladzijden. Een elfje is een gedichtje van 11 woorden. Eerste regel 1 woord. Tweede regel 2 woorden. Derde regel 3 woorden. Vierde regel 4 woorden. Vijfde regel 1 woord. Dat zijn er samen 11. Vandaar een elfje. Verder zijn er geen regels.

*Bootje
Rustig vaarwater
Ik droom dat
Daar mijn lieve broer vaart
Gelukkig*

*Ik
Zwaai dan
Met warm hart
En roep hem toe
Vaarwel*

Blz. 14**Hier zijn wat zinnen:**

- Waar neem je dan eigenlijk vakantie van?
- Waar verlang je naar?
- Wat wilde ik eigenlijk gaan doen?
- Een vertrouwen dat alles goed was, op een dieper niveau. Vertraging. Verstilling.

Kies een zin en schrijf 7 minuten. Gewoon je hele stroom van gedachten, gevoelens en associaties opschrijven. Volg je pen en zie maar waar je uitkomt.

Blz. 15

Verbeelding

Verhalen

Vrijheid van verplichtingen

Verstrooiing

Vieren

Vriendschap

Vernieuwing

Verdwalen

Verrukkelijk

Vleugels

Verrassing



Schrijf een vrij gedicht. Waarin je een aantal van deze woorden gebruikt. Dan: zoek even op hoe je een rondeel schrijft. Ook die eenvoudige dichtvorm kun je gebruiken om deze woorden een poëtische plek te geven.

Blz. 15

- Alles wat verrukkelijk was bleek kennelijk te starten met de letter die op twee vleugels lijkt.

Neem een leeg vel papier, teken er V-vormige vogels in. Maak er een tafereeltje van zoals je vroeger als kind wel tekende. Met een huisje, een prinses, een auto, een boom of een zon. Als je tekening klaar is, schrijf dat bij iedere V vogel een woord dat met een V begint.



Blz. 16

- Verrassing, verrijkend, vondsten

Schrijf een brief aan de jij van ongeveer 10 jaar. Schrijf over hoe het nu met je gaat. Gebruik deze bovenstaande drie woorden ten minste 1 keer in je schrijverij.

Blaze 17**Verwildering*****The Peace of Wild Things / Wendell Berry***

*When despair for the world grows in me
and I wake in the night at the least sound
in fear of what my life and my children's lives may be,
I go and lie down where the wood drake
rests in his beauty on the water, and the great heron feeds.
I come into the peace of wild things
who do not tax their lives with forethought
of grief. I come into the presence of still water.
And I feel above me the day-blind stars
waiting with their light. For a time
I rest in the grace of the world, and am free.*

Lees dit gedicht eens een paar keer. Welke zin of welk beeld vind je het mooiste. Kies een zin en schrijf 5 minuten verder, met die zin als springplankje of schrijfzetje. Volg gewoon je eigen associatie stroom. Het mag alle kanten op gaan.

Blz. 18, 19

Teken jezelf in dit landschap. Teken een hangmatje, een boomhut. Je hoeft niet mooi te kunnen tekenen. Je mag ook een foto van jezelf printen en je eigen zelfje eruit knippen en in dit landschap plakken. Ook een lievelingshuisje kun je tekenen, of plakken. Je kunt tekenen, foto's, collage, alles combineren. Schrijf vervolgens een elfje over dit beeld.

*Ik
Zie mezelf
Een beetje scharrelen
In een atelier huisje
Natuurlijk*

Blz. 20,21

- Sluit je ogen. Wijs blindelings met je wijsvinger ergens op deze twee bladen. Schrijf dan over het woord dat je aanwijst.
- Kies 7 woorden en schrijf een gedicht.
- Kies drie woorden en schrijf een lieve vriend of vriendin een brief of een kaart, waarop je deze drie woorden gebruikt.
- Teken 7 cirkels op leeg papier, (omcirkel bijvoorbeeld een schoteltje). Kies 7 woorden. Teken in elke cirkel een tekeningetje dat bij het woord past.

Blz. 22

Je creëert een afhankelijkheid die je van nature niet hebt, en iedere keer dat dat verlangen vervuld wordt, voel je genot. Dat genot is niet authentiek, maar een valse opluchting van de verslaafde. Als je dat kunstmatige verlangen niet had opgewekt, had je ook de vervulling niet nodig gehad.

- Wat vind je van deze visie? Heb jij kunstmatige verlangens? Schrijf of mijmer hier eens over.
- PS: Jan Geurtz schrijft erg mooie boeken over onze menselijkheid.

Blz. 22

Vakantie komt van: Vacatio / leeg / bevrijding van de bezigheid.

- Van welke bezigheden zou jij je willen bevrijden?
- Wat zou je willen legen?

Blz. 22

Leuk hè? – De filosofie van plezier maken – door filosoof Michael Foley.

- Ben jij goed in plezier maken?
- Maak een lijstje van alles dat je plezier doet.
- Maak eventueel een collage met beelden die voor jou passen bij plezier.

Blz. 23

- Het geheimzinnige geloof in elders...
- Het smachten naar onbekende oorden...
- Een authentieke ervaring proberen te kopen...
- Verplaatsen, verleggen, verschikken, verrijden, verschuiven, vervoeren, vervreemden, verwijderen, verzetten...

Kies een van deze schrijfzetjes en schrijf tien minuten. Verklap alles, laat het achterste van je tong zien. Onthul iets aan jezelf.

Blz. 24

Ik heb al snel heimwee...

- Schrijf over een herinnering aan heimwee. Of ken je het niet? Schrijf daar dan over.
- P.S. Rouw kan ook een gevoel van heimwee geven. Heb je dat wel eens ervaren?

Blz. 26,27

Doe de oefening op deze bladzijden. Schrijf dan tien regels over wat je over jezelf hebt ontdekt.

Blz. 28,29

Sterrennacht

- Je kunt tekenen met je witte stift in dit landschap. Wat ontstaat er dan?
- Schrijf eventueel een herinnering aan een mooie sterrennacht.
- Waar zou je wel eens een sterrennacht willen meemaken?
- Schrijf een elfje over de nacht.
- Schrijf een brief aan een akelige of heel fijne nacht die je ooit hebt meegemaakt.

Blz. 30,31

Verrassingen

- Schrijf over verrassingen. Het hoeft niet per se over de zomer of over vakantie te gaan.
- Som wat verrassingen op van het afgelopen jaar.

Blz. 32,33,34,35,36,37

Een vakantie van één dag

- Lees dit artikel. Schrijf dan tien regels over wat dit bij je oproept.
- Waar zou jij wel een vakantie van één dag willen vieren?
- Waar ga jij graag alleen heen?
- En als alles mogelijk was en je had een tele-tijd-machine: waar zou je dan naartoe willen?

Blz. 38,39

Eenvoud

- Schrijf over eenvoud. Wat is het voor jou? Vind je het fijn of niet?
- Som wat voorbeelden van eenvoud op van het afgelopen jaar.

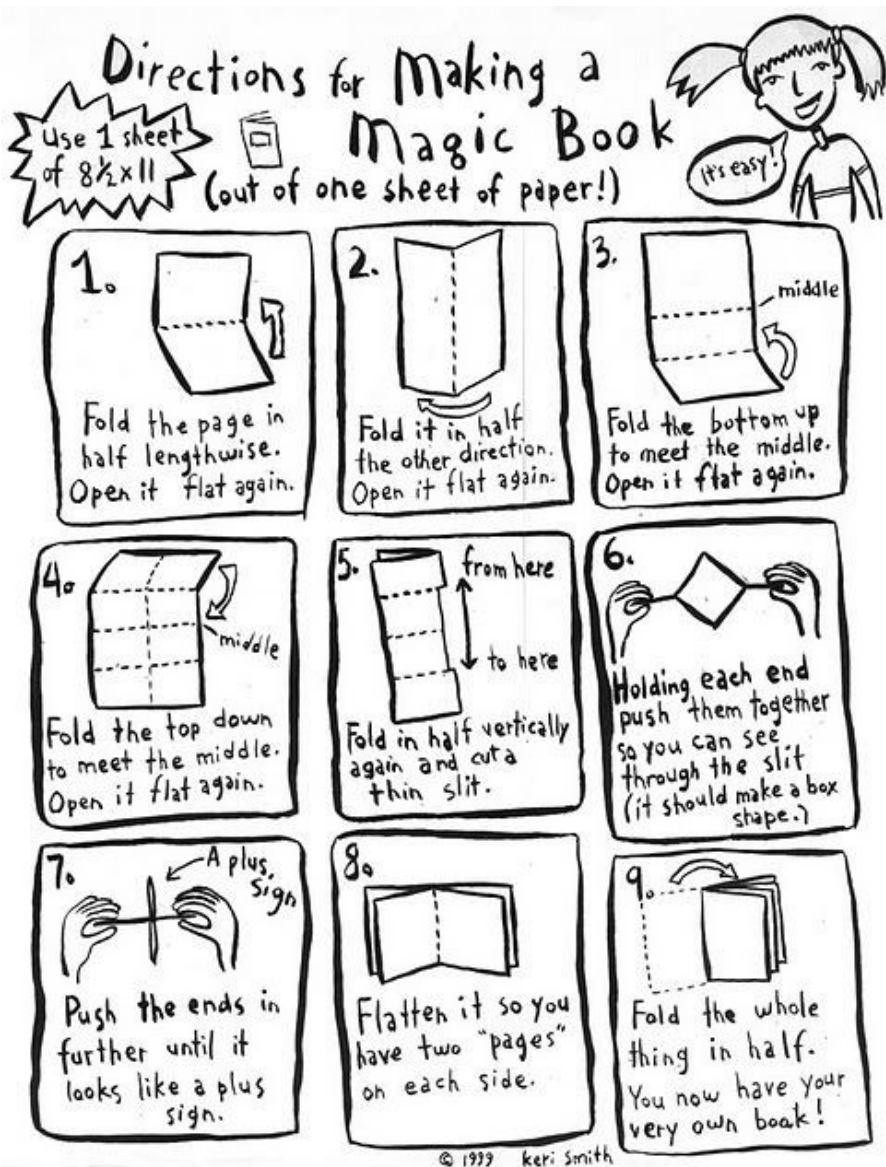
Blz. 40,41,42,43,44,45

Later als je thuis bent

Hou jij wel eens een vakantie dagboekje bij? Je zou het dit jaar eens kunnen uitproberen. Zelfs koop ik geen boekjes, maar vouw ik boekjes (eigenlijk meer een schrift) van een groot vel tekenpapier.

Een ander idee is een vakantie inzichten en dromen boekje.

Zoek of vouw een klein boekje. Draag het bij je in je tasje of rugzak. Noteer persoonlijke inzichten, dromen die je voelt en wilt bewaren voor de komende tijd, plannetjes die je wilt koesteren (en ooit wil uitvoeren).



Blz. 46,48

Een pleintje

- Schrijf een kort liefdesbriefje aan het mooiste pleintje dat je kent of waar je ooit was.
- Je kunt ook eens op internet zoeken naar mooie pleintjes, nice squares.
- Is er bij jou een lief pleintje in de buurt. Ga er eens een tijdje zitten. Lummel wat. Neem een schrijfboekje mee en noteer wat observaties. Wat zie je, wat voel je, wat hoor je, wat ruik je?

Blz. 48,49,50,51,52,53,54,55

Graphic novel

- Hou jij van zo'n getekend verhaal?
- Welke strips las je vroeger of lees je nu?
- Je kunt een tekendagboekje bijhouden. Je tekent kleine hokjes of deurtjes, of raampjes, of cirkels. Een kleinere ruimte maakt je minder bang op te tekenen. Maak dus kleine ruimtes en teken elke dag in een paar minuten iets, wat dan ook.

Blz. 56,57

Nieuwe dingen

- Welke nieuwe dingen zou jij willen?
- Dingen, ervaringen, relaties, of iets anders nieuws?

Blz. 58,59,60,61,62,63,64,65,66

Een beetje zoutpad in je leven

Heb je de boeken die genoemd worden gelezen? Wist je dat wanneer je lid bent van de bibliotheek, je ook heerlijk luisterboeken kunt luisteren op je telefoon?

Gebruik één van deze zinnen als schrijfzetje. Waar kom je uit. Schrijf 5,7, of 10 minuten.

- Waar het leven vers en simpel is...
- Een innerlijke zoektocht...
- Ramspoed als zegen...
- Loskomen van alle ruis van het oude leven...
- Alles wat je in je leven verzamelt (materieel en immaterieel) kan je inperken en tegenhouden om te groeien en te veranderen...
- Mensen hebben allemaal dezelfde hoop...
- Voor iedereen loopt het leven een beetje anders dan je zou willen...
- Hoe krabbel je op als je iets heftigs meemaakt...

Blz. 67

Jezelf afzonderen

- Doe jij het wel eens? Zonder je je thuis af, of ga je juist naar een plek waarvan niemand weet dat je er bent en zonder je je juist af door onder (onbekende) mensen te zijn.

Blz. 68,69

Het we-zien-wel-gevoel

- Ken jij dit gevoel? Wanneer heb je het? Wat doe je als je het gevoel niet meer kunt vinden? Hoe kom je weer in een losjes-leven-staat?

Blz. 70,71,72,73,74,75,76,77

Blader door het fotoalbum van Elsa.

- Schrijf een brief aan Elsa. Wat zou je haar over jezelf in deze tijd willen schrijven? Wat zou je van haar willen weten?
- Op welke plek die je ziet op één van de foto's zou jij wel eens willen vertoeven?

Blz. 78,79

Avontuur

- Maak een lijst van avonturen uit je leven. Soms ze gewoon met steekwoorden op.
- Ben jij avontuurlijk, of juist niet?
- Kies één avontuur uit en schrijf daar een minuut of 5 over.

Blz. 80,81,82, 83, 84,85

Reis met een rafelrand

- Schrijf over een verlies, van wie of wat dan ook.
- Schrijf over je eerste keer alleen op vakantie of reis.
- Ga naar blz. 80.81 en schrijf wat woorden in het zwembad die te maken hebben met verdriet, tranen, missen, pijn, zeer....enz. Kies dan één woord en schrijf daarover een elfje.

*Huilen
Doe ik
Meestal heel stil
Ik schaam me een
Beetje*

Blz. 86,87

Één plek

- Als je nog maar naar één plek op vakantie mocht, welke zou dat dan zijn?

Blz. 88,89,90,91, 92,93

Een jaar op het platteland

- Schrijf een brief aan het platteland. Kies in je gedachten je liefste plattelandje? Waar is dat? Waarom is juist dát, je lievelingsplatteland?

Gebruik één van deze zinnen als schrijfzetje. Waar kom je uit. Schrijf 5,7, of 10 minuten.

- Hoe traag ons eten groeit..
- Ik vraag me af waarom de mens zo haastig in de hoogte moet groeien terwijl planten hun kracht eerst in wortelen en diepte stoppen...
- Hoe juist uit rust zo veel moois kan ontpoppen...
- Wat geeft mijn leven zin...
- Het oude is dood en ik weet niet wat het nieuwe is...
- Ik leer me opnieuw verwonderen...
- Natuur en creativiteit verdienen een prominentere plek in mijn leven...
- Van oeverloos twijfelen en afwegen wordt niemand wijzer...
- Niet de beweging, maar juist het stilstaan zorgde voor vinden wat ik zocht...

Blz. 94,95

Rust

- Waar vind je het? Zoek je het? Kun je er niet goed mee omgaan?
- Wat is rust voor jou?

Blz. 96,97,98,99, 100,101,102, 103,104,105

Op safari in je eigen buurt

- Schrijf eens over hele gewone plantjes waar je een herinnering aan hebt: geprikt door brandnetels, paardenbloemen plukken voor je konijn, onkruid wieden, rollen door het gras...
- Wie heeft je de namen van gewone plantjes geleerd? Of ken je geen namen?
- Heb je de plantjes herkennen app al op je telefoon? Je kunt er eens mee spelen.
- Teken af en toe een doodgewoon plantje bij je schrijverij in je dagboek.
- Plantjes die tussen de tegels durven en kunnen groeien... waar staat dit symbool voor in je leven? Hoe groei jij "tegen de klippen op"?

Blz. 108,109

Variatie

- Hoe zoek jij variatie in je leven?
- Waar vind je variatie fijn en waar niet?
- Dagen zonder plan.... Kun jij daar tegen? Plan eens een middagje zonder plan. Wat gebeurt er dan?

Blz. 110,111, 112, 113, 114, 115

Van de klok los

Gebruik één van deze zinnen als schrijfzetje. Waar kom je uit. Schrijf 5,7,of 10 minuten.

- Je eigen ritme volgen...
- Meebewegen met de tijd...
- De echte kunst van vakantie is voor mij...
- Wat gebeurt er als je precies luistert – of leert luisteren – naar je lijf, en daaraan toegeeft?
- Ik doe precies waar ik zin in heb...
- Mijn oer Ritme...

Blz. 116,117

Vertragen

- Hoe verdraag jij het liefste?
- Maak een plan voor een trage ochtend of middag. En wordt lekker langzaam levend. Schrijf daarna een heel langzaam gedicht. Bijvoorbeeld een rondeel.

Blz. 116,117,118,119,120,121,122

De vrijheid in jezelf

Gebruik één van deze zinnen als schrijfzetje. Waar kom je uit. Schrijf 5,7, of 10 minuten.

- Het was de zwaarte van de verantwoordelijkheid...
- Alle tijd aan mezelf...
- Een zorgeloze vrouw met twinkellende ogen..
- Het gevoel dat je overal kunt wonen en op heel veel manieren gelukkig kunt zijn...
- Verbinden vanuit autonomie is zo veel krachtiger dan vanuit afhankelijkheid...

Schrijf een rondeel over jezelf en begin met deze zin: Een zorgeloze vrouw met twinkellende ogen. Voorbeeld:

1 Een zorgeloze vrouw met twinkellende ogen

2 Ik zie haar in de spiegel

3 Mijn haren lekker los en zomers

1 Een zorgeloze vrouw met twinkellende ogen

5 Mijn hart vol met liefde en wensen

6 Ik kijk zacht naar mezelf

2 Ik zie haar in de spiegel

1 Een zorgeloze vrouw met twinkellende ogen

Blz. 123 t/m blz. 135

Vuurtorens aan het einde van de wereld

- Ken je het boek lampje van Annet Schaap? Een schat van een boek. Voor kinderen, maar ook voor ons. Een mooi verhaal over een meisje dat teveel zorg op haar schouders neemt, maar uiteindelijk komt het goed. Koop, leen of luister het eens.
- Heb jij een lievelingsvuurtoren? Waar staat hij? Waarom is die je lievelings?
- Waar staat een vuurtoren symbool voor?
- Wat zijn jouw lichtpuntjes? Wat zijn jouw lichtbakens?
- Waar koers jij op?

Wat kun je nog met de andere goodies uit dit vakantie pakket?

- Een schriftje met vrije schrijfruimte.

Hier kun je een `en dat is helemaal oké schriftje` van maken. Een paar keer per dag noteer je hoe je je voelt. Daarachter schrijf je direct “en dat is helemaal oké”.

- Ik voel me moe – en dat is helemaal oké
- Ik heb zo’n zin in een ijsje, ik heb snoeplust – en dat is helemaal oké.
- Ik ben verdrietig, ik voel me niet gezien en gehoord – en dat is helemaal oké.

Zo’n schriftje helpt, om je eigen gevoel even op te merken, te noteren en te aanvaarden, dat het is zoals het is in dit moment. Niet direct over te gaan tot het “wegwerken” van gevoelens.

- Zes dromerige polaroid foto’s

Stuur ze op als ansichtkaarten of gebruik ze als inspiratie voor het schrijven van poëzie. Een elfje, een rondeel of een haiku. Een Japanse dichtvorm met drie regels tekst: eerste regel 5 lettergrepen, tweede regel 7 lettergrepen, derde regel 5 lettergrepen. Op internet vind je een hele wereld die schuilgaat achter deze poëzie vorm.

*Een hertje graast stil
Vitrage en licht omhult
Zou ze weten dat ik kijk?*

Je kunt de kaarten ook in een willekeurige volgorde voor je op tafel leggen en een verhaal van 20 zinnen schrijven, geïnspireerd door de volgorde van afbeeldingen die je hebt gelegd.

- Twee sticker vellen

Gebruik ze om je collages of art journaling mee te versieren. Versier je post ermee. Gebruik ze als plakband om je cadeau papier mee dicht te plakken.

- Een zelf te maken vouw huisje

Zoek een top tot teen fotootje van jezelf. Print het op passende grootte en zet jezelf in het huisje. Maak een klein bordje met daarom je woon, vakantiehuisjes of atelier wensje erop. Hang dat bordje ook in je huisje. Blijf dromen. *Niets is te mooi om waar te zijn.*

- Een stadsplanten gidsje

Je kunt het gebruiken zoals het bedoeld is, maar je kunt ook een mini collage uitklap boekje maken en dit karton als basis gebruiken. Maak elke dag van je vakantie één mini blaadje op de juiste afbeelding. Noteer wat woorden, teken wat, plak wat plaatjes. Plak dat elke dag in je zigzag boekje en zo maak je een timeline mini collage van je vakantietijd.

- Twaalf grote vellen inpakpapier

Koop af en toe in je vakantie, lieve kleine creatieve cadeautjes voor jezelf. Pak ze in. Leg ze in een mandje en pak ze uit op met moment dat je terug verlangt naar de heerlijk vrije zomerse dagen. Maak dus een verrassing voor je toekomstige zelf. Je kunt ook enveloppen vouwen van dit papier en jezelf briefjes schrijven.

- Een schriftje om 21 dagen summer memories te noteren.

Leg het boekje op je kussen in je bed. Noteer elke avond iets liefs. Stop niet als dit boekje vol is. Dankbaarheid kan een levenslange beoefening zijn. Het verzacht je hart en het opent je voor de overvloed die er al is.

Achterkant van het vakantie boek

Schrijf een lief briefje aan jezelf op avontuur in dit vakantieboek.

Of schrijf een klein bedankbriefje aan de makers van het flow vakantie pakket.

Mocht je naar mij zwaaien, dan zwaai ik heel lief terug.

Fijne vakantie, fijne schrijverij!

Saskia de Bruin - Juni 2022

