

10 ćwiczeń, które odblokują Twój głos





10 ćwiczeń, które odblokują Twój głos

Wiem, jak trudno wrócić do pisania, kiedy życie jest pełne prania, hałasu i rzeczy do załatwienia. Te ćwiczenia są dla Ciebie, tak przygotowywane, żebyś mogła znowu poczuć, że słowa należą do Ciebie.

Przed Tobą krótki pisarski zestaw, który pozwoli Ci wrócić do regularnego pisania. Każde z nich możesz robić w swoim tempie niezależnie od tego, czy masz 15 czy 50 minut.

Wybierz ulubiony notatnik, otwórz plik w komputerze lub telefonie albo wydrukuj ten PDF i daj sobie czas na to, by zacząć. To ćwiczenia, które pomogą Ci odzyskać rytm i radość z tworzenia.

Jak korzystać z tego PDF-a?

- Nie musisz robić wszystkiego na raz. Wybierz jedno ćwiczenie na dziś.
- Nie oceniaj się.
- Pisz tak, jak Ci wygodnie.
- Ustaw stoper na 10–15 minut i zacznij, nawet jeśli nie masz pomysłu.
- Możesz wracać do tych ćwiczeń wielokrotnie.
- Najważniejsze: napisz choć jedno zdanie.



1. Instrukcja obsługi siebie

Napisz dokładnie, jak sama się sobą opiekujesz.

Co Ci służy, co poprawia humor, jak najlepiej o siebie zadbać w dniu mentalnego SPA? Spisz i trzymaj w szufladzie, żeby mieć pod ręką.

2. Wewnętrzny regulamin

Wiele razy rozmawiałam o wewnętrznym regulaminie z moją przyjaciółką Martą. To ona opowiedziała mi o tym ćwiczeniu. W naszych rozmowach często podkreślałyśmy, że gdybyśmy tylko kiedyś spisały swoje zasady to może wiele spraw potoczyłoby się inaczej.

Dziś czas dla Ciebie, by spróbować napisać o tym, co dla Ciebie istotnie. Co dla Ciebie jest ważne? Ile czasu dajesz sobie na przemyślenie trudnych spraw? Jakie masz wskazówki od siebie z przyszłości?

3. Jedno zdanie - trzy wersje

Napisz to samo zdanie na trzy sposoby:

- jako zdanie z komunikatu prasowego,
- jako wiadomość do przyjaciółki,
- jako post na Instagramie.

4. Ulubione miejsce

Opisz najdokładniej, jak potrafisz, miejsce, które kochasz.

Może to być pokój z dzieciństwa, ławka w parku albo zakątek ogródka.
Jakie światło, jakie kolory, jakie dźwięki?

5. Zaskakujące zdanie

Znajdź przypadkowe zdanie w książce lub nagłówku prasowym. Niech to będzie początek (lub zakończenie) Twojej historii.

Pisz, nie planując z góry. Zobacz, gdzie Cię poniesie.

6. Mini recenzja

Wybierz dowolną rzecz: książkę, krem do rąk, rozmowę, serial i napisz krótką (maksymalnie 5 zdań) recenzję.

Co w niej działało, co nie, komu byś ją poleciła?

7. Przewodnik

Napisz mały przewodnik i zabierz nas w tej roli do kuchni o 7.00 rano.

Co tam znajdziesz? Jakie atrakcje, zapachy, rytuały?

Pisz z przesadą, bo to żartobliwe ćwiczenie stylu.

8. Ogłoszenie drobne

Napisz krótkie ogłoszenie: „Zamienię godzinę świętego spokoju na kubek dobrej kawy”.

Może być śmieszne, może być na serio, ale ważne, żeby było zwięzłe.

9. List do rzeczy codziennego użytku

Napisz krótki list do przedmiotu, którego używasz codziennie, ale nigdy o nim nie myślisz.

Może to być: czajnik, szczoteczka do zębów, pilot, torba, ładowarka...

Jeśli te ćwiczenia Ci pomogły i chcesz potraktować swoje pisanie na poważnie – dołącz do listy oczekujących na jesienną edycję kursu „Wróć do pisania”.

Jako pierwsza dostaniesz szczegóły – i nie przegapisz ani jednej szansy na powrót do swojego głosu.



CHCĘ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ!