

## Introduktionsbrev

*Välkommen till distanskursen för dig som vill rivstarta ditt skrivprojekt!*

Du vill skriva men har troligen inte kommit igång än eller så kanske det tagit tvärstopp någonstans mitt i. Det kan ha olika orsaker och den här kursen kommer att hjälpa dig att formulera dina mål, hitta engagemang, struktur och rutiner i din vardag för att hjälpa dig i gång.

Vi kommer att ägna en hel del tid åt dig. När du lärt känna dig själv som skrivande person kan du anpassa dina rutiner så de fungerar. Vi skriver förstås, både på projektet och i skrivövningar. Du kommer också få inspirerande läs- och lyssningstips, tips från andra författare och annat.

Detta är en kurs i kreativt skrivande så vi ägnar inte tid åt grammatik och korrekturläsning. Däremot kommer varje brev innehålla teoridelar som behandlar sådant som struktur, karaktärer och perspektiv. Som med alla hantverk är det viktigt att kunna sina verktyg. Det ger dig frihet att skriva texten som du anser den blir bäst.

Ett viktigt moment i kursen är att bli läst. Att lämna ifrån sig sina texter kan vara jobbigt. I denna kurs blir du läst av mig och jag behandlar din text med respekt. Nyfiket kommer jag att söka efter vad texten vill säga och du får konstruktiv feedback, om hur jag uppfattar den, tillbaka.

Det ingår enskild coachning i kursen. Hör av dig när du är redo för att boka in dessa möten. Du bestämmer ämne.

Grattis! Du har just tagit ett steg närmre dina skrivmål och skrivdrömmar. Jag är glad över att få följa dig på den resan och ser fram emot den dagen då vi kan fira att du gått i mål. Kom ihåg att fira dina framsteg, det hjälper dig att ta nästa steg!

Denna gång får du börja med att fundera över vad du vill med ditt skrivande och ditt projekt.

Nu är det dags att köra igång. Ha kul!  
*/Jeanette*



*Hej!*

*Jag heter Jeanette Niemi och har utvecklat den här kursen för att inspirera dig att komma i gång med ditt skrivande.*

*Jag har själv insett hur viktigt skrivandet är för mitt välmående. Som att äta och sova. Jag hämtar kraft och inspiration ur skrivandet.*

*Det har inte alltid varit självklart att skriva med jobb, skola och familj. Det har krävts målmedvetenhet, vilja och uppfinningsrikedom.*

*Men det var värt det! Jag har hittat strukturer, lärt känna mig själv som skrivande person och hittat mängder med nya vägar.*

*Med dessa erfarenheter och min bakgrund som beteendevetare och coach är jag nu glad över att få följa dig på din resa.*

*Du hör av mig efter varje inspirationsbrev när du skickat in dina uppgifter.*

*Välkommen!*

*Jeanette*

### **Tema i inspirationsbrev**

Introduktion – vecka 1

Om dig – vecka 3

Din text – vecka 5

Läsning – vecka 7

Struktur – vecka 9

Skriv, skriv, skriv – vecka 11

Att bli läst – vecka 13

Och sedan då? – vecka 15

## Om dig

Reflektion

Här kommer några frågor som hjälper dig att komma igång, vissa kanske inte passar dig och andra kommer att vara viktigare. Anteckna dina svar så kort eller långt du vill. Du förbereder dig för ett regelbundet skrivande och det är viktigt att du hittar sätt som du trivs med. Du skriver för dig själv men om du vill dela med dig av dina svar är du välkommen att skicka in dina svar till mig.

- ▷ *Vem är du?*
- ▷ *Vad tycker du om att skriva?*
- ▷ *Varför skriver du?*
- ▷ *Hur ser ditt skrivande ut idag?*
- ▷ *Var skriver du?*
- ▷ *Vilka förväntningar har du på kursen? På din coach?*
- ▷ *Hur ser det ut omkring dig? Familj, åtagande mm.*
- ▷ *Hur motiverad är du? Sätt gärna en siffra 1-10.*
- ▷ *Är det något som hindrar dig från att skriva?*
- ▷ *Vad vill du uppnå under den här kursen?*
- ▷ *Vad kommer göra att du lyckas?*

## Ditt projekt

Reflektion

Nu är det dags att damma av ditt gamla projekt eller ta fram ett nytt ark och fylla med idéer för ett projekt. Ett skrivprojekt kan se ut hur som helst, det är du som avgör vad ditt skrivande ska innehålla. Även dessa svar skriver du för dig själv men får gärna dela med dig om du vill. Har du ingen egen färdig idé utan behöver hjälp igång hittar du ett par övningar för det under rubriken "Hjälp på traven".

- ▷ *Vad är det du vill berätta?*
- ▷ *Vad har du gjort så här långt?*
- ▷ *Vem skriver du för?*
- ▷ *Vem är din huvudperson?*

- ▷ Vad är det viktigaste i din berättelse?
- ▷ Vilken genre?
- ▷ Hur mycket tid vill du lägga på ditt projekt?
- ▷ Vad är det mest intressanta med din projekttid?

## Hjälp på traven

Fantisera

Har man ingen aning om vad man ska skriva kan det vara svårt att hitta svaren på egen hand. Nu kommer några frågor och övningar som kan hjälpa dig på traven. Skriv ner det du först kommer att tänka på innan du går vidare till nästa fråga. Det som kommer från hjärtat säger ofta något om vår innersta önskan. Sedan kan du se om de här övningarna kan hjälpa dig i dina tankar.

- ▷ *Vad* tycker du om att läsa? Ofta är det en vägledning till vad man vill skriva. Ta fram din favoritbok eller favoritförfattare och fundera över vad som gör att du tycker om den.
- ▷ *Skriv listor*. Vad kan du? Vad är du nyfiken på? Vad vill du veta mer om? Vad tycker du andra behöver veta mer om? Vad blir du arg på? Glad på?
- ▷ *Friskriv* i tio minuter om allt du kommer på som du vill skriva om. Bara låt pennan gå.
- ▷ *Gör en lista* med platser. En annan med personer du ser upp till. En lista med personer som du avskyr. Det är tillåtet att hitta på! Lista de mest omöjliga situationer du kan komma på. Lista vilka ämnen som helst t ex yrkeskategorier, kommuner, politiker, hobbies osv.
- ▷ *Matcha*. Sätt dig med dina listor framför dig. Ta en sak från varje lista t ex en person, en plats och en yrkeskategori. Ställ dig frågan "Tänk om..." utifrån listorna, dvs tänk om den här personen bor på den här platsen och jobbar med det här yrket. Vad händer då?

## Tips, övningar & idéer

Det är förstås viktigt att hitta inspirerande situationer för att ha något att skriva om och att fortsätta vara kreativ i sina tankar. Vad som inspirerar är ju olika för alla människor. En del gillar att möta människor, besöka nya platser, läsa en bok medan andra hellre lyssnar på musik, tar en promenad eller låter bli att träffa människor. Här är några övningar och tips på saker som du kan prova att göra för att hitta det som inspirerar dig.

Inspiration

- ▷ *Inspirationsflöde.* Ta fram ett vitt papper. Skriv ner allt du inspireras av. Saker, platser, människor. Skriv huller om buller, bry dig inte om att det ska vara rätt stavat eller i snygg ordning. Skriv från hjärtat. Låt dig överraska dig själv!
- ▷ *Framtidsblick.* Se dig själv i framtiden som skrivande person. Blunda gärna. Föreställ dig att du reser upp mot himlen, upp, upp. När du kommer till molnen, stanna till och vänd om ner mot jorden igen. Se dig själv sitta och skriva. Du är i flow, du bara skriver och skriver utan stopp. Se dig om, vad ser du? Var är du? Hur ser det ut? Hur luktar det? Hur känns det mot huden? Har du några omkring dig? Vilka känslor har du? Vilken tid är det? Färger? Innan du öppnar ögonen, ta med dig ett minne från platsen.
- ▷ *Gå till bokhyllan.* Slå upp ett uppslag och sätt fingret på en rad. Låt den meningen börja din text. Skriv 5-10 minuter.
- ▷ *Delta i ett forum* där det diskuteras skrivande. Du är välkommen in till facebook-gruppen "[Kom i gång och skriv!](#)" som bara är för inbjudna.
- ▷ *Leta upp ett författarbesök* någonstans i din närhet. Bibliotek och studieförbund erbjuder ofta sådant.
- ▷ *Skriv utifrån en bild.* Bilden intill är utsikten genom ett fönster. Skriv om personen som har denna utsikt.



## Din viktigaste stund

Reflektion

Anteckna dina viktigaste framgångar. De är ovärderliga den dag du hamnar i en svacka. För det handlar inte om man hamnar i en svacka, frågan är bara när. Det fungerar inte alltid lika bra genom livet. Att då kunna läsa om hur det kändes när det flöt på och se vad man gjorde då, som var så lyckosamt, är härligt och kan vara det som puttars igång dig igen.

- ▷ Vad har du gjort på ditt projekt denna period?
- ▷ Vilket var ditt mål?
- ▷ Vad var roligast?

- ▷ Vad är du mest stolt över?
- ▷ Vad vill du göra annorlunda?
- ▷ Vad är din nästa utmaning?
- ▷ Vad behöver du för att lyckas?



## Skrivövningar

Skrivövningar kan användas som uppvärmning inför ditt skrivpass på samma sätt som du värmer upp innan du ska träna. När man är varm går det lättare. Skrivövningar kan också ge inspiration till texter, meningar, fraser eller uppslag som kan vara användbara i ett senare skede.

- ▷ *Flödesskriv.* Ta ett nytt papper eller ett ark i din ordbehandlare. Skriv av dig dina tankar, bara fortsätt skriva tills pappret är fyllt. Stanna inte upp, redigera inte. Bara skriv. Tänker du "jag kommer inte på något" så skriver du det. När pappret är fullt läser du din text högt för dig själv. Ringa in tre ord eller uttryck som du tyckte om eller intresserar dig i din text.
- ▷ *Skriv om den plats* du såg dig själv skriva på i framtiden under inspirationsavsnittet. Vilket minne tog du med dig? Varför det? Hur såg det ut? Hur kändes det? Berätta och lek.
- ▷ *Ta fram din flödesskrivningstext.* Vilka tre ord eller uttryck ringade du in? Använd de tre orden när du i ett stycke beskriver huvudkaraktären i din text. En huvudkaraktär kan ibland vara t ex en stad eller ett ämne, det beror på vad man skriver.

## Lästips



Denna gång fokuserar vi på kreativt skrivande. Böcker som inspirerar till skrivande av skrivande personer. Genom läsning lär vi oss skrivande och det är inspirerande att läsa hur andra gör.

<a href="#">Lusten att skriva</a>	Julia Cameron	Kontrast, 2004
<a href="#">Om konsten att läsa och skriva</a>	Olof Lagercrantz	Wahlström & Widstrand
<a href="#">Att skriva</a>	Stephen King	Bra Böcker, 2001
<a href="#">Ordet är ditt</a>	Patricia Tudor-Sandahl	Brombergs, 2010
<a href="#">Skriva för livet</a>	Julia Cameron	Kontrast, 2003
<a href="#">Öka din kreativitet</a>	Julia Cameron	Damm förlag, 2000
<a href="#">Tre enkla regler – en romanskola</a>	Elisabet Norin	Isaberg, 2011
<a href="#">Skriva med kropp och själ – Befria författaren i dig!</a>	Natalie Goldberg	Norstedts, 2002

## Veckans "skicka in"

Uppgifter att skicka in är förstås frivilliga men det är ett bra sätt för dig att hålla fokus och få bolla dina frågor kring skrivprocessen. Du väljer själv en, alla eller ingen. För att hjälpa dig hålla fokus och fortsätta skriva kommer jag att fråga efter dig när jag inte hör av dig. Skicka dina svar till [skrivkurs@kreationslotsen.se](mailto:skrivkurs@kreationslotsen.se).

- ▷ *Om dig.* Om du vill så är du välkommen att skicka in dina reflektioner om ditt skrivande och ditt projekt. Jag behandlar naturligtvis dina uppgifter helt konfidentiellt.
- ▷ *Fråga.* Skicka in en fråga angående ditt projekt.
- ▷ *Reflektion.* Skicka in en reflektion du haft under din skrivperiod. Kan röra t ex dig själv som skrivande person, ditt skrivande eller övningarna.

Nästa gång fokuserar vi på dig och ditt skrivande. Du får bli a sätta mål och skapa tid. Varje inspirationsbrev innehåller inspiration, kunskap, tips, skriv- och reflektionsuppgifter för att göra din väg rolig och enklare. Alla breven utgår från ett tema. Kursens olika tema är:

- ▷ Om dig
- ▷ Din text
- ▷ Läsning
- ▷ Struktur
- ▷ Skriv, skriv, skriv
- ▷ Att bli läst
- ▷ Och sedan då?

Efter det att du betalat in kursavgiften, på bankgiro 231-1116 kommer dina inspirationsbrev varannan måndag (ojämn vecka) framöver. En faktura (kvitto) kommer i din mejlbox så snart din betalning registrerats.

**Lycka till, vi ses om två veckor!**

Jeanette