



DURF TE SCHRIJVEN

speelboek

met 10 inspirerende tips*
om van creatief schrijven
een gezonde gewoonte te maken

* inclusief schrijfoefeningen, want
koekjes bakken leer je ook niet door
aan het recept te likken



HALLO, DURVER!

Dit boek (een **speelboek**, géén **werkboek**) is mijn persoonlijke uitnodiging aan jou om de oneindige wereld van creatief schrijven te ontdekken. Een wereld waarin de enige grenzen die van je eigen verbeelding zijn.

Grenzen waar ik zelf ook nog regelmatig tegenaan loop, maar die steeds verder vervagen als ik maar durf door te schrijven, voorbij herhalende gedachten en kritische stemmetjes.

Ik ben Eva, en schrijven is mijn passie, mijn roeping, en ook... mijn zwakke plek. Ja, ik kan een aardig potje schrijven en ik verdiende meer dan 25 jaar mijn brood als zzp'ende copywriter, maar toch ben ik zelden tevreden over mijn teksten.



In 2016 stopte ik van de ene op de andere dag met schrijven. Het lukte niet meer. Ik kon en wilde niet langer de verhalen van anderen opschrijven.

Als kind wilde ik kinderboekenschrijfster worden (én advocaat, én juf én hondenfluisteraar). Ik typte verhalen op de oude Remington van mijn opa, schreef op mijn elfde een boek en maakte samen met mijn buurmeisje een buurtkrant.

Maar ergens langs de weg van het leven, in de drukte van het werken voor anderen, verloor ik mijn kinderlijke creativiteit en mijn authentieke eigen stem. Ik viel stil. Wekenlang wandelde ik met mijn honden door het Amsterdamse Bos en staarde ik apathisch voor me uit. Wie was Eva ook alweer?

Hal Elrods boek Miracle Morning en The Artist's Way van Julia Cameron brachten me terug naar pen en papier. Ik schreef weer! Niet voor klanten, maar voor mezelf. Schrijvend vond ik mijn weg terug naar die speelse creativiteit van mijn jeugd.

En nu wil ik jou helpen hetzelfde te doen. Door je te laten zien hoe ik mezelf terugvond dankzij het schrijven, maar vooral om je aan te moedigen je eigen weg daarin te vinden.

Dit boek is meer dan alleen een verzameling tips. Het is een uitnodiging om te spelen, te ontdekken en je eigen unieke schrijfstem te vinden. Of je nu droomt van het schrijven van een boek, een verhaal hebt dat je wilt delen, of dat je gewoon wat meer creativiteit in je leven wenst, deze tips zijn jouw eerste stap. En de praktische oefeningen zetten je hopelijk direct in beweging!

Schrijf, speel en durf te zijn wie je écht bent – woord voor woord, zin voor zin, pagina voor pagina. Dus pak een kop thee (of koffie, de mijne is een cappuccino met havermelk, ja, vind er maar wat van), nestel je op een comfortabel plekje en laten we beginnen aan deze heerlijke, creatieve ontdekkingsreis!

Liefs,

Eva



A warm, sunlit still life scene. In the center, a clear glass vase with a textured, ribbed body holds several large, light-colored roses and some greenery. To the left, a white ceramic cup with vertical ridges sits on a matching saucer, with a small cookie resting on the saucer. To the right, a small wooden bowl is filled with cookies. Further right, a plate holds more cookies. In the foreground, an open notebook with blank pages lies flat, with a pen resting on it. The background is softly blurred, showing more of the scene and a hint of a window. The overall atmosphere is cozy and inviting, with warm sunlight filtering through the scene.

TIP 1

SCHRIJF ELKE DAG

Maak er een gewoonte van om dagelijks te schrijven, zelfs al is het maar tien minuten. Regelmaat traint je creativiteit.

01 - SCHRIJF ELKE DAG

Gewoontes en routines helpen je om je hoofd stil te krijgen. Wij mensen zijn nu eenmaal gewoontedieren. Heerlijk toch, even niet nadenken?

Eén van mijn ochtendrituelen is koffiezetten. Eerst laat ik mijn honden uit, daarna start ik mijn dag met het maken van een cappuccino. Daaromheen heb ik inmiddels een paar gezonde gewoonten gebouwd: ik drink



een glas water, slik mijn vitamientjes en leg mijn schrijfboek en pen klaar. Mijn ochtendkoffie en een paar minuten schrijven zijn dus onlosmakelijk met elkaar verbonden. Er komt niet altijd iets bijzonders uit mijn pen, maar dat hoeft ook niet. Het is een mooie oefening in discipline en genieten van het proces, zonder verwachtingen. En ik schrijf daardoor elke dag!

HOE PAST SCHRIJVEN BIJ JOU IN EEN BESTAAND OCHTEND-, MIDDAG- OF AVONDRITUEEL?

A warm, inviting library interior. Tall wooden bookshelves are filled with books. On a central shelf, there's a round analog clock, a small globe, and a vase of flowers. Below, a comfortable armchair is draped with a thick, light-colored knit blanket. A small table next to the chair holds a stack of books and a glowing lantern. The overall atmosphere is cozy and intellectual.

TIP 2

Lees, en niet steeds hetzelfde

Door te lezen ontdek je hoe anderen naar de wereld kijken en vind je thema's en inspiratie om over te schrijven. Lees boeken in verschillende genres en stijlen om je horizon te verbreden.

02 - LEES, EN NIET STEEDS HETZELFDE

Ik lees (en luister) boeken over schrijven, maar leer net zo veel over schrijven door in een roman of biografie te duiken. Ik lees ook allerlei zelfhulpboeken en boeken over psychologie en spiritualiteit, om tot nieuwe inzichten te komen (en om daarna meestal gewoon weer lekker eigenwijs mijn eigen onderbuikgevoel te volgen).

Voor lezen heb ik niet altijd tijd, maar tijdens het uitlaten van Luna en Gizmo of het stofzuigen luister ik graag naar boeken of podcasts. Op Storytel kies ik soms juist een boek dat me niet aanspreekt. De titel, het onderwerp of de kaft zeggen me niks, maar wie weet wat de inhoud me brengt... ik laat me verrassen!

WELKE MOOIE ZIN OF INTERESSANT INZICHT HAALDE JIJ UIT WELK BOEK?





TIP 3

SPEEL MET WOORDEN

Creatief schrijven draait om plezier hebben met woorden. Is dat zinloos? Kinderachtig? Nou en?!

Maak gewoon eens plezier op papier - altijd alleen maar serieus doen is voor grote mensen.

03 - SPEEL MET WOORDEN

Er zijn talloze eenvoudige schrijftechnieken die je creativiteit triggeren. In mijn cursus Durf te schrijven zijn we er zes weken zoet mee! Maak eens een woordgedicht, bedenk originele metaforen, schrijf een verhaal in rijmvorm, een haiku of een elfje. Een elfje in een gedicht van elf woorden op vijf regels. Op elke regel schrijf je een vast aantal woorden: 1-2-3-4-1.

Spelen met taal is niet alleen leuk tijdverdrijf – het is hersengymnastiek, en een methode om op een diepere laag in jezelf te komen. Het zijn simpele oefeningen, maar ze kunnen je helpen iets te verwerken, of om boven water te krijgen wat je nou écht wil doen met je leven. Grote vragen, heldere antwoorden: alles zit al in jou. Luister maar naar je pen.

SCHRIJF ZELF OOK EENS EEN ELFJE:

*Schrijf.
Je pen
leidt de weg,
naar binnen, naar liefde.
Verbinding.*



A background image of a desk with a round analog clock, a brown leather bag, a glass pencil holder with several pencils, and an open notebook with handwritten text in Cyrillic. The text is semi-transparent.

TIP 4

oefen met associëren

Gebruik schrijfoefeningen om je geest te prikkelen. Oefen bijvoorbeeld met associaties: kies een willekeurig woord en schrijf een verhaal of gedicht over wat het bij je oproept. Een mooie herinnering, bijvoorbeeld.

04 - OEFEN MET ASSOCIËREN

Ook voor je business kun je associatie als een creatieve schrijftechniek gebruiken, voor een brainstorm, bijvoorbeeld. Zeker als je blogt of post op social media, is dit een speelse manier om aan verrassende content te komen.

Vergeet het idee dat je altijd kennis en tips moet delen. Focus op het verhaal dat je wilt vertellen; het bruggetje naar de boodschap of de tips komt later wel. Geef je lezers in de eerste plaats iets leuks of persoonlijks te lezen.

WOORDKETTING:

*spaghetti - Italië - vakantie - zon
- zweet - vlek - wasmachine -
waspoeder - milieu - plastic - ...*

WOORDSPIN:



KIES EEN WOORD EN MAAK ER EEN WOORDKETTING OF WOORDSPIN VAN:

A warm, sunlit desk scene. In the foreground, an open notebook with handwritten text lies on a wooden surface, with a pen resting on it. To the right, a small woven basket and a dark ceramic vase with a dried plant are visible. The background is softly blurred, showing a window with light streaming in, creating a cozy and inspiring atmosphere.

TIP 5

SCHRIJF ZONDER FILTER

Laat je gedachten vrij stromen zonder jezelf te censureren. Schrap niks, verander niks. De redactiefase komt later. Begin met 'free writing', dat kan verrassend creatief werk opleveren.

05 - SCHRIJF ZONDER FILTER

Een mooie techniek om je gedachten te 'vangen' met free writing is Morning Pages. Morning Pages zijn drie met de hand geschreven pagina's, vol met wat er maar in je opkomt. Je leest niks terug, je corrigeert niks en je zorgt dat je pen in beweging blijft.

Je schrijft je Morning Pages direct nadat je wakker wordt, zodat je innerlijke criticus nog

niet scherp is. Schrijf zonder oordeel, enkel en alleen om alle 'meuk' uit je hersenpan te schrijven nog voordat de dag echt begonnen is.

Wil je een paar weken experimenteren met Morning Pages? Op morningpages.nl kun je je aanmelden voor het Morning Pages 30 dagen programma, dan krijg je elke ochtend een zetje in de goede richting.

WELKE NEGATIEVE STEMMETJES VERWACHT JIJ TEGEN TE KOMEN TIJDENS FREE WRITING?





TIP 6

ONTDEK JE EIGEN STEM

Imitatie is prima voor beginners, maar ware creativiteit komt als je jouw unieke stem vindt.
Wees niet bang om anders te zijn.

06 - ONTDEK JE EIGEN STEM

Er is maar één persoon op de hele wereld die jouw verhaal kan vertellen zoals jij dat doet: jijzelf. Hoe meer je vertrouwd raakt met jouw authentieke stem, hoe vaker je die expres kunt gebruiken om op te vallen tussen al die anderen. Ja, je klinkt anders dan de rest, en dat is precies de bedoeling. Maak er jouw 'brand voice' van!

OEFENING 1

Kies een favoriete passage uit je favoriete boek van je favoriete schrijver. Schrijf die tekst (minimaal een halve pagina) met de hand over in je schrijfboek.

Wat valt je op, nu je de tekst 'zelf' geschreven hebt? Wat kenmerkt de stijl van de schrijver? Probeer zelf eens iets te schrijven en imiteer de stijl (of dat ene stijlkenmerk). Wat doet dat voor jou?

OEFENING 2

Neem een onderwerp dat direct iets bij je triggert. Bumperklevers, treinvertragingen of een andere irritatie, of een anekdote over een grappig voorval, een rare eigenschap die je hebt – het maakt niet uit, als je maar 'aan' gaat en lekker begint te ratelen.

Neem jezelf op terwijl je jouw verhaal vertelt zonder erover na te denken. Luister het later terug en schrijf op wat je zei, letterlijk. Welke woorden gebruik jij veel? Welke emoties lees of hoor je? Vertel je in de tegenwoordige of verleden tijd? Welke overtuigingen lees je tussen de regels door? Hoe praat je over anderen, en over jezelf? Welke aspecten horen bij jouw 'brand voice' en kun je bewust gebruiken?

EN ONTHOUD: HET IS ALLEMAAL GOED.

KOESTER JOUW UNIEKE STEM, ER IS NIEMAND DIE SCHRIJFT ZOALS JIJ.



The background of the entire page is a soft-focus photograph of a person standing in a mountain valley, looking towards a bright sun. Overlaid on this image is a geometric diagram consisting of concentric circles and a vertical line. A red circle is positioned on the vertical line, and a horizontal line segment is drawn below the text 'TIP 7'.

TIP 7

STEL DOELEN

Stel haalbare doelen voor je schrijfwerk. Of het nu gaat om het aantal woorden per dag of het voltooien van één blog per maand, doelen houden je op koers.

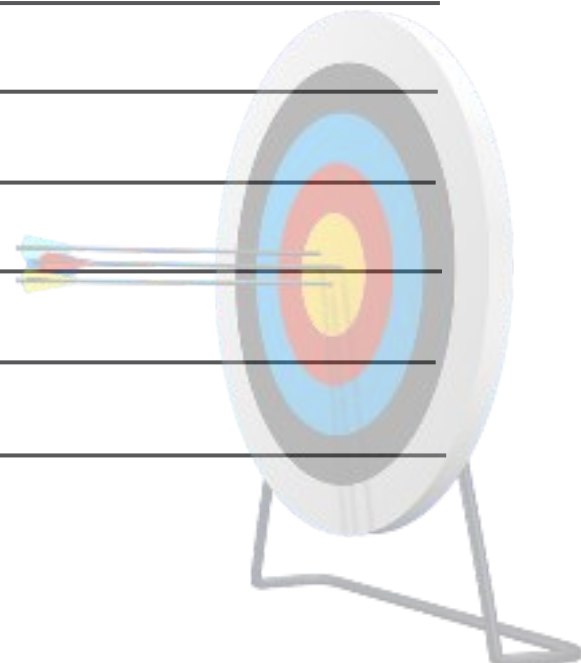
07 - STEL DOELEN

Een schrijfdoel is die stip op de horizon. Leg de lat niet te hoog. Begin heel simpel, bijvoorbeeld met één zin per dag. Dat klinkt zinloos, zeker als je vóór je 80e dat boek geschreven wil hebben, maar als je eenmaal zit om die ene zin op te schrijven, komen er misschien nog wel drie zinnen in je op. Of dertig. Creëer eerst de gewoonte, maak het daarna

pas moeilijker of groter voor jezelf. Welk doel wil jij bereiken in of met het schrijven? Welke eenvoudige opdracht kun je jezelf in die richting geven?

Het hoeft niet allemaal in één keer te lukken, hè. Wees lief voor jezelf. Elke dag is een nieuwe kans om je dichterbij je doel te brengen.

WAT IS JE DOEL? IN WELKE STAPJES KUN JE HET PAD RICHTING DAT DOEL OPDELEN?





TIP 8

VRAAG FEEDBACK

Zeker als je iets schrijft dat je wilt publiceren, is het slim om je teksten of ideeën te toetsen bij vrienden, familie of schrijfgroepen. Constructieve kritiek kan je helpen groeien als schrijver.

08 - VRAAG FEEDBACK

Wil je schrijven? Zet je telefoon dan uit en verdwijn in je bubbel. Vraag pas om feedback als je al lekker onderweg bent. Als je al om reacties vraagt wanneer je zelf nog niet precies weet waar je naartoe schrijft, doe je je motivatie meer kwaad dan goed.

Vraag feedback van iemand die er verstand van heeft en/of van iemand uit je doelgroep. Dus niet van je moeder, want zij vindt alles wat jij doet geweldig. (Of juist niet, en daar heb je ook niks aan.)

Stel concrete vragen. 'Wat vind je ervan?' leidt zelden tot een

bevredigend antwoord.

In de community van Durf te schrijven vind je mensen met wie jij en ik een paar dingen gemeen hebben: ze genieten van het schrijven, ze worstelen met onzekerheden en ze helpen graag een ander om te schrijven en te durven. Vraag hier gerust om feedback, we helpen je graag!

Wil je samen met mij naar je teksten kijken en goed onderbouwde feedback krijgen, dan is een 1-op-1 coachsessie, een BLOEI- of een VIP-lidmaatschap interessanter voor je.

WELKE CONCRETE VRAGEN KUN JE STELLEN?



TIP 9

VERKEN VERSCHILLENDE PERSPECTIEVEN

Experimenteer met het vertellen van verhalen vanuit verschillende gezichtspunten. Dit kan je schrijfvaardigheid verbreden en nieuwe inzichten bieden.

09 - VERKEN VERSCHILLENDE PERSPECTIEVEN

Deze techniek is heel effectief als je bijvoorbeeld iets probeert te verwerken of de reactie van een ander wilt begrijpen. Stel, je hebt ruzie gehad met vriendin S. en iets dat zij zei zit je nog steeds dwars. Doorloop dan op papier deze vier stappen:

STAP 1 _____

Vertel jouw kant van het verhaal. Beschrijf wat er gebeurd is, in geuren en kleuren, met alle emoties die je voelde (en nog steeds voelt, misschien).

STAP 2 _____

Schrijf het verhaal opnieuw, zo objectief als je kan. Doe geen aannames, zoom uit en speel de verslaggever. Haal alle emoties eruit, alle namen en plaatsen, beschrijf het afstandelijk, bijvoorbeeld met 'persoon 1' en 'persoon 2'. Wat gebeurde er?

STAP 3 _____

Schrijf nu een derde versie, in de ik-vorm, maar vanuit het perspectief van S. Waarom reageerde zij zoals ze reageerde? Wat kan haar getriggerd hebben en waar kwam dat vandaan?

STAP 4 _____

De laatste stap: wat was jouw verantwoordelijkheid, en wat de hare? Wat heb jij nu nodig om het af te sluiten? Wat heeft zij nodig, denk je?

Ook in het schrijven van verhalen is het interessant om verschillende perspectieven te kiezen. Hoe kijkt de hoofdpersoon tegen dat wat er gebeurt aan, en hoe de antagonist/tegenstander? Wat is ieders beweegreden?





TIP 10

VIND PLEZIER IN HET PROCES

Misschien wel de belangrijkste tip: geniet van het schrijfproces. Schrijven kan therapeutisch, verhelderend en ongelooflijk bevredigend zijn.

10 - VIND PLEZIER IN HET PROCES

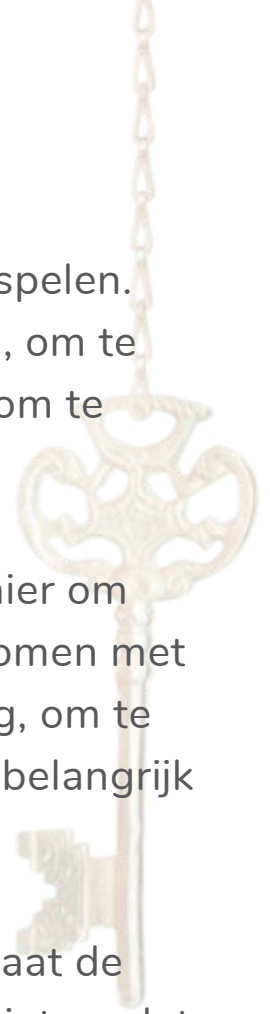
In onze snelle, doelgerichte, strategische maatschappij wordt creatief schrijven vaak betiteld als 'zweverig' of 'zinloos'. Alles moet sneller, beter, groter. Kunnen vertragen wordt niet als een talent gezien. Zelfs 'me-time' moet worden gepland.

Maar kijk eens om je heen. Hoeveel mensen zitten er niet thuis met een burn-out of vage lichamelijke klachten, omdat ze geen voldoening vonden in hun werk? Zich nutteloos voelden? Het is tijd om uit die ratrace te stappen. Vind je eigen ritme.

Sta jezelf toe om te spelen. Om fouten te maken, om te experimenteren, en om te voelen.

Schrijven is een manier om weer in contact te komen met jezelf en je omgeving, om te ontdekken wat écht belangrijk is voor jou.

Dus pak die pen en laat de woorden stromen. Niet omdat het moet, maar omdat het kan. Vind plezier in het proces, en wie weet wat voor prachtigs eruit voortkomt.



WAT WAS OOIT JE DROOM? EN, LEEFT DIE NOG?



WEEK VAN HET SCHRIJVEN

Oefen eens een week met
elke dag schrijven.

Bedenk zeven eenvoudige
schrijfoopdrachten en vink ze
af zodra je ze gedaan hebt.

☐☐☐☐☐☐☐

Reflecteer na afloop op de
opdrachten en de uitvoering ervan.



WAT WERKTE GOED VOOR JE, EN WAT NIET?



EN NU... ACTIE!

Gefeliciteerd! Je hebt nu de gereedschappen in handen om jouw schrijfreis te beginnen of te verdiepen. Met deze 10 tips en de oefeningen bouw je aan je schrijfvaardigheid en je zelfvertrouwen, en krijgt je creativiteit de ruimte die ze verdient.

Maar onthoud, de reis van een schrijver is er één van constante ontwikkeling en ontdekking.

Schrijven is een avontuur

waarbij je soms een gids nodig hebt. Iemand die je door het doolhof van je gedachten leidt en je helpt de verborgen schatten in je eigen verhalen te ontdekken. Dat is waar ik graag een rol speel. Als jouw persoonlijke schrijfmentor kan ik je helpen jouw schrijfdoelen te bereiken, je unieke stem te ontwikkelen of beter te worden in het redigeren van je teksten.

Als je het gevoel hebt dat je vastzit, niet weet waar te beginnen, of gewoon behoefte hebt aan een frisse blik, bied ik je graag een gratis inspiratiegesprek aan. In dit gesprek verkennen we samen jouw persoonlijke schrijfvragen en doelen. Ik geef je adviezen en opdrachten die aansluiten bij jouw unieke schrijfbehoeften.

Dus, ben je klaar om jouw schrijfvaardigheden naar een hoger niveau te tillen? Heb je behoefte aan persoonlijke begeleiding of feedback? Boek dan vandaag nog een inspiratiegesprek in mijn agenda.

PLAN EEN GRATIS INSPIRATIEGESPREK >>>

Het is tijd om jouw verhaal te schrijven, jouw stem te laten horen, en te genieten van elke stap in dit bijzondere proces. Ik kijk ernaar uit om je te ontmoeten!

Tot schrijfs,

Eva





**“COURAGE STARTS
WITH SHOWING UP
AND LETTING OURSELVES
BE SEEN.”**

- Brené Brown

LID WORDEN VAN DURF TE SCHRIJVEN?

Wil je meedoen met cursussen en workshops, masterminderen met andere Durvers of 1-op-1 privécoaching?

Als lid van Durf te schrijven profiteer je van alle voordelen!



BASIS

incl. workshops

€ **9** /maand

[meer info](#)



BOOST

incl. schrijfcursussen

€ **29** /maand

[meer info](#)



BLOEI

incl. expertsessies

€ **79** /maand

[meer info](#)



VIP

incl. 1-op-1 schrijfcoaching

€ **169** /maand

[meer info](#)

Met checklists, templates en andere schrijftools, en elke maand een workshop of masterclass waarvan je de opnames kunt terugkijken.

<<BONUS>>

Morning Pages 30 dagen programma t.w.v. € 39

Alles van BASIS, plus de cursussen Durf te schrijven en Bloggen voor je Business.

<<BONUS>>

Tem je Innerlijke Saboteur t.w.v. € 79

Alles van BASIS en BOOST, plus 6 masterminderingsessies met hot seats en Q&A en 4 expertsessies over topics als ChatGPT, human design of een boek schrijven.

<<BONUS>>

1-op-1 schrijfcoachingssessie t.w.v. € 169

Alles van BASIS, BOOST en BLOEI, plus 8 schrijfcoachingssessies (1-op-1) en een 24/7 helpdesk via telefoon, mail en whatsapp.

<<BONUS>>

human design reading t.w.v. € 195

Bedragen zijn exclusief btw en aftrekbaar als zakelijke kosten.
Je mag dit jaarabonnement in 12 termijnen betalen, of in één keer (met korting).

Na een jaar wordt je abonnement NIET stilzwijgend verlengd,
al mag je natuurlijk lid blijven zo lang je wilt.

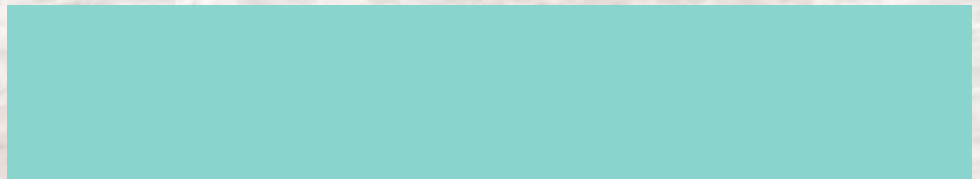
Meer weten? Check durfteschrijven.nl/lidmaatschap

WAAR GA JE DEZE WEEK OVER SCHRIJVEN?

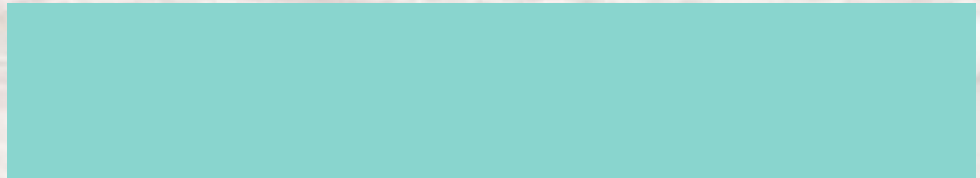
MAANDAG



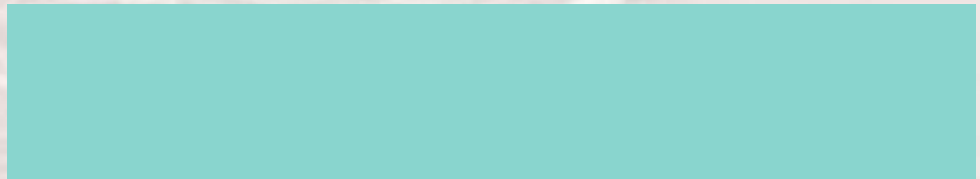
DINSDAG



WOENSDAG



DONDERDAG



VRIJDAG



ZATERDAG



ZONDAG



DIT ERVAREN ANDEREN:



“Het programma is zit goed in elkaar. Elke ochtend een reflectie als conversation starter nodigt uit om de dialoog met jezelf aan te gaan. Dat geeft mij zin om te schrijven. Bewustwording helpt me te relativeren, en de mooie inzichten zijn echt een cadeautje.” - Danny

MORNING PAGES

“Door Durf te schrijven is er een nieuwe wereld voor me opengedaan. Ik schreef altijd wel, maar nooit op deze manier. Positiever, ik kan nu beter relativeren. Je bent zo veel meer dan een schrijfcoach, Eva.” - Sandra

DURF TE SCHRIJVEN



”Dank voor de heerlijke manier waarop je inspireert, Eva. Ben zo blij en trots op mijn eerste blog! 🎉” - Els

“Heel waardevol Eva. Zeker aan te raden deze training.” - Petra



BLOGGEN VOOR JE BUSINESS



“Onder Eva’s toegewijde begeleiding heb ik in drie maanden tijd een enorme groei doorgemaakt. Eva’s ‘schrijfles’ gaat veel verder dan tekst, taal en marketing. Eva haalde mij uit mijn comfortzone en wist zo mijn creativiteit en schrijfplezier in mijn teksten naar boven te krijgen.” - Eva

SCHRIJFCOACHING

Weet dat je van harte welkom bent bij Durf te schrijven.
Ook als je nog niet 100% helder hebt wat jij de wereld kan bieden.
Of waar je over wilt schrijven.
Als je twijfelt of je al klaar bent om jouw verhalen te delen.

Onthoud:

alles wat jij nodig hebt om het verschil te maken, zit al in je.

Dankjewel!

Je bent ook van harte welkom bij het
maandelijkse **Koffie-uurtje**, gratis en live in Zoom,
op een woensdagochtend. Schuif gerust aan!

Check de pagina Events voor de eerstvolgende.



CONTACT:

eva@durfteschrijven.nl

DURF TE
Schrijven 

