

Welkom!

Hartelijk welkom bij de schriftelijke cursus “Je keek te ver”! Gedurende 12 dagen ga je op pad. Onderweg zal je van wunderschone uitzichten genieten en verrassende inzichten opdoen over wie je bent, (en denkt te zijn) en wat je ziet (en denkt te zien). Het belooft een mooi avontuur te worden en ik wil je van harte een inspirerende wandel- en schrijfcursus toewensen.

Voordat je vertrekt volgen hier eerst een aantal zaken ter voorbereiding op de cursus. Het is zeker waar, dat een goede voorbereiding je onderweg veel plezier zal brengen. Lees het onderstaande goed door, voordat je met de eerste opdrachten gaat beginnen.

Werkwijze

De beschrijving van de eerste opdrachten vind je morgen hier in de digitale cursusomgeving van Shodo.

Behalve wandel- en schrijfoopdrachten vind je er inspiratie en ruimte onderaan iedere les, die je kunt beschouwen als digitale ontmoetingsruimte waar je in contact kunt zijn met mensen die ook deze cursus volgen.

Iedere dag verschijnt nieuwe opdrachten. Ik raad je aan om, voordat je inhoudelijk begint, nu éérst voldoende schrijftijd in jouw agenda te reserveren. We weten allemaal dat schrijftijd niet vanzelf zal ontstaan en dat het iets is waar je niet alleen voor moet kiezen, maar ook dat je zal moeten bewaken, omdat de wereld om ons heen maar al te gauw en gemakkelijk een beroep op onze tijd en aandacht doet.

Tijd inplannen om te schrijven en te wandelen

Probeer per dag 45 minuten tot een uur **schrijftijd** in te plannen. Kijk wat haalbaar is, noteer dit in je agenda en bewaak deze afspraken, op de zelfde manier als wanneer je een afspraak met de kapper of de dokter hebt.

Mijn advies is om een **wandeling** bij jou in de buurt samen te stellen die minimaal 20 tot 60 min duurt. Misschien vind je het leuk om nu al vast een proefwandeling te maken zodat je weet hoeveel tijd het neemt. Deze wandeling wandel je elke dag opnieuw. Het is dus niet de bedoeling dat je na een paar dagen een andere weg neemt. En de wandeling maak je echt iedere dag – 12 dagen achter elkaar. Je kunt wel variëren in het tijdstip, maar niet in de route.

Een ander advies is om in je eigen tempo deze cursus te volgen en vooral niet te gaan haasten. **Heb je nog niet alle schrijfoopdrachten gedaan wanneer de nieuwe opdrachten al verschijnen?**

Neem de tijd om die eerst af te ronden en pas daarna door te gaan met de volgende dag. Je hebt een heel jaar de tijd om alle opdrachten te maken. Dus er is tijd genoeg om het in jouw eigen tempo te doen! Wel raad ik je aan om de dagelijkse wandelingen te blijven maken tot je klaar bent met de cursus.

Wanneer het wandelen fysiek niet lukt...

Ben je (nu) niet in staat zijn om dagelijks te wandelen dan biedt deze cursus jou een alternatieve oefening, die thuis in een gemakkelijke stoel kan worden gedaan. Wanneer je hiervoor kiest geldt opnieuw hetzelfde: neem hier min 20 min. tot max. 60 min voor. Doe de oefening steeds op dezelfde plek en ga steeds opnieuw in dezelfde stoel zitten. De uitleg over deze oefening vind je in de eerste les van de cursus.

Paklijst

voor deze cursus hebt je het volgende nodig

- In de opdrachten verwijs ik voor uitleg van de schrijftechnieken naar mijn handboek "Dagboek als spiegel – een handboek vol inspiratie" Uitgever: A3boeken. De pagina's waar ik naar verwijs worden [tussen haakjes] bij alle opdrachten vermeld.
- Computer of telefoon met internetverbinding
- Een printer voor als je de opdrachten, die allemaal online staan, ook wilt afdrukken.
- Een exemplaar van het boek "Je keek te ver" van Marjoleine de Vos
- Map of folder om de schrijfoopdrachten in te bewaren
- Dagboek of schrijfpapier om in te schrijven
- Favoriete pen
- Markeerstift
- Kleurpotloden, schaar, fotolijm, tijdschriften
- wandelschoenen
- warme kleding
- evt. regenkleding en/of paraplu

Een goede voorbereiding...

- Lees het boekje 'Je keek te ver' nog een keer door. Er is niets speciaals waar je op moet letten, maar het is fijn om vooraf een globale indruk te hebben.
- Als je het al eens gelezen hebt, kun je het ook beluisteren op [Storytel](#) - de eerste 14 dagen is het abonnement gratis.
- Het is wellicht gemakkelijk om alle benodigdheden in een tas of doos te bewaren.
- En... gun jezelf een fijn dagboek of schrijfpapier om de komende dagen heerlijk in te schrijven. Je zal er vaak naar terugkeren. Wees dan ook zorgvuldig in jouw keuze, dan is het steeds weer een groot plezier om er in te schrijven.
- Ook raad ik je aan om vooraf de volgende hoofdstukken in het handboek "Dagboek als spiegel" te (her)lezen:
 - Hoofdstuk 7: Schrijfmateriaal
 - Hoofdstuk 8: Privacy
 - Hoofdstuk 9: Structuur
 - Hoofdstuk 10: Toestemming
 - Hoofdstuk 11: Sprinten als basis

Ik wens je veel plezier met de voorbereidingen.

Geen commentaar

Alles wat je schrijft is voor jezelf en jij bent de enige die daar betekenis aan geeft. Ik geef geen feedback of commentaar op teksten die door deelnemers worden geschreven. Een belangrijk onderdeel van deze schriftelijke cursus is dat je leert betekenis te geven aan dat wat je onderweg schrijft en ervaart.

Vragen stellen

Onder iedere les is er ruimte om eventuele vragen te stellen. Ik zal die vragen zo spoedig mogelijk beantwoorden.

Copyright van Shodo©

Het cursusmateriaal heb ik met veel zorg, kennis, ervaring en creativiteit samengesteld. Ik heb hier enorm veel tijd en energie ingestopt en ik wil je dan ook vragen om mijn werk en het materiaal, dat je hier in de cursus vindt, te respecteren door het alleen voor jezelf te gebruiken en het niet te delen met anderen.

Mocht je een deel van mijn werk willen gebruiken in een cursus of anderszins willen delen, dan wil ik je vragen om vooraf hier contact met me op te nemen, zodat we hier samen afspraken over kunnen maken.