

MINIGUIDA ESERCIZI DI SCRITTURA

il primo suggerimento è iniziare da **forme di scrittura brevi** in cui puoi concentrarti solo su un episodio o una persona o una situazione

Puoi recuperare lo stile del **caro vecchio diario** o la **forma epistolare**. Una lettera indirizzata al tuo ex, a un genitore, a un amico/a e ancora al tempo che passa, alla vita e così via.

O se preferisci, se ti suona più familiare, scrivere dei versi. Tieni presente che la **poesia** è quel che genere che a differenza della prosa è concisa. Laddove il romanzo è dettaglio ed espansione, la poesia sintetizza. In un flash in poche parole condensa significati e messaggi profondi

E hai già visto l'esercizio di **scrittura zen** in cui attraverso una meditazione guidata hai recuperato un ricordo un oggetto una sensazione.

Con la meditazione guidata entri in uno spazio intimo che stimola la riflessione e il ricordo. Esci dall'energia dell'esterno per entrare in uno spazio del cuore.

Puoi partire da qui per prendere confidenza con una tipo di scrittura libera che riaffiora spontaneamente e in cui un ricordo un pensiero aggancia il successivo a ruota libera.

Puoi rifare lo stesso esercizio a partire da un qualsiasi oggetto luogo che scegli e tu stesso/a ti sorprenderai di quanto ogni pensiero ne richiama un altro, ogni immagine ne richiama un'altra. Lascia scorrere e snodare pensieri parole ricordi emozioni e scopri come è tutto così liberatorio.

Le parole fluiscono andando a creare una trama dal tuo braccio dalla tua mano come fosse il corpo che si lascia andare a una libera danza al suono

di una musica

Quanta vita nascosta dietro una **fotografia!**

le fotografie sono un ottimo strumento per recuperare ricordi.

Quanti anni sono trascorsi da allora? Che tempo ti rievoca? Che cosa c'era allora? Felicità dolore? Come vedi ora i momenti di allora? Che riflessioni ti suscita? Come ti vedi mentre osservi il tuo passato? Che cosa potresti cambiare? Nostalgia o rottura?

Puoi salire sul treno dei ricordi attraverso una fotografia e adesso sai che la stazione è cambiata e puoi osservare il tuo viaggio.

Quanta vita si nasconde anche dietro **un oggetto un luogo!**

Un luogo un ambiente: l'importante è coglierli con i 5 sensi. Odori e sapori se ci sono, sensazioni tattili e uditive oltre che visive.

Il segreto è cogliere i particolari che abitualmente non noti ed a al contempo a ricavarne i tratti caratteristici quello che lo rendono unico

Un oggetto: arricchiscilo con i connotati emozionali che gli danno vita e trasformano un oggetto da freddo e impersonale in qualcosa di vivo che possiede un'anima.

Prendi un oggetto carico di energie ricordi e puoi fare il tuo esercizio di scrittura.

Esercizio di **trasformazione**

puoi provare a riscrivere il finale di un libro di un film e inizi a "giocare" e inscenare la trasformazione.

E puoi farlo con pezzi del tuo vissuto personale del passato del presente e del futuro. Capovolgi la scena o cambia anche solo un particolare un gesto una risposta e scopri il grande potere di trasformare che c'è in te. Magari un

tuo comportamento una tua risposta una tua azione. Come sarebbe cambiato il corso di quella situazione?

Un 'esercizio interessante che troverai nel corso completo e qui riassumo è **la lettera a se stessi**. Una lettera d'amore verso il bambino interiore: quella parte ferita che abita ancora dentro di noi. Quella che ha subito i condizionamenti da regole ambienti familiari demotivanti da figure di riferimento che hanno instillato i semi delle principali paure: abbandono, inadeguatezza fallimento rifiuto.

Quelle sensazioni involontariamente ce le portiamo dentro e si proiettano in stati d'animo interiori e situazioni che si attraggono nel corso della vita

La lettera è il messaggio d'amore che oggi indirizzi a quel bambino/a interiore. Visualizzalo/a in quella situazione in cui ha vissuto l'emozione negativa.

Qual è la situazione? Come lo vedi la vedi questo bambino/a? Quanti anni ha? Qual è il suo volto la sua espressione? Che cosa indossa? Ci sono persone intorno? Che cosa sente? Che cosa dice?

E vai incontro, abbraccialo/a e dici tutte le parole d'amore e rassicurazione che quella creatura merita.

Farai pian piano amicizia con quella parte ferita di te e lei la farà con te adulto consapevole che ora vuoi prenderti cura del bambino/a

Esercizio di scrittura per ogni **macroarea della vita**

Puoi prendere ad esempio il tema della rinascita. La vittoria e la rinascita da una difficoltà da un periodo buio.

È un ottimo esercizio per recuperare risorse relative alla forza di venire fuori e risorgere come la fenice.

E condotto/a dalla meditazione puoi celebrare quello spirito di rinascita e portarti l'energia di questa esperienza.

Lo scrivere ti aiuta a fissare tutto quel che magari in un'esperienza vissuta

solo nel corpo sfumerebbe prima.

E così puoi fare per tutte le macroaree della vita. Nel corso generale si tratterà di come potenziare il sentimento della gratitudine, di far pace col bambino interiore, dell'amore e relazioni e le tante emozioni collegate visto che è il settore della vita che ne genera in maggior misura. E ancora argomento più delicato l'elaborazione della mancanza di una persona e quindi un lutto o in senso lato una perdita importante nella tua vita.

Tra l'altro su quest'ultimo tema ho scritto un libro "Vi racconto l'aldilà"- (tra visione e romanzo uno scenario sul mondo dell'oltre)

https://www.amazon.it/Vi-racconto-laldilà-dellaldilà-attraverso/dp/B0BW2GGDT9/ref=sr_1_12_sspa?crd=13STC6LU3IDIX&keywords=vi+racconto+l+aldilà&qid=1683833317&sprifix=vi+racconto+l+aldilà,aps,669&sr=8-12-spons&sp_csd=d2lkZ2V0TmFtZT1zcF9tdGY&psc=1

La scrittura in ogni macroarea della vita ti porterà a "srotolare la pergamena della tua vita" per rielaborarla e conoscere sempre meglio la persona più importante che sei tu.

E una macroarea la puoi sviscerare sviluppare con situazioni persone e dialoghi per poi agganciarti ad altre macroaree fino a costruire una vera e propria storia.

Nel corso completo c'è una guida coi consigli per aspiranti scrittori anche se non è questo lo scopo principale di questo corso.

Non mi resta che augurarti un buon lavoro su te stesso/a attraverso la scrittura che cura

