

Szabad írás

A Belső Írás alapgyakorlata



Mindennapi NLP

FOGJ egy jól fogó tollat és egy
füzetet...



ÍRJ FOLYAMATOS
KÉZÍRÁSSAL
hat percen keresztül.
(vagy ameddig jólesik)



Hat perc kézírás.
(ennyi az egész)

Miről írjak?

Bármiről...

- Mi van épp a fejemben?
- Hogy néz ki ez a szoba?
- Mi volt az első gondolatom ma reggel?
- Egy kellemes emlék.
- Egy kellemes jövőkép.
- Mi az, ami foglalkoztat mostanában?
- Minek örülök nagyon?
- Miért bánkódom nagyon?
- Mit akarok elérni?
- Mitől félek?

Mi a szabály?

1. szabály:
Ne álj meg!
(nincs több szabály)



Mit írd, amikor nem jut eszedbe semmi?



Írd azt,
amit gondolsz!

Ami nem számít

- Helyesírás
- Külalak
- Stílus
- Be nem fejezett mondatok

Merülj el az írásban!

Kellemes gondolatokat!



Ha kérdeznél, vagy elmondanád milyen volt, tedd meg a hozzászólásoknál!