

עיבוד אישי לאחר כתיבה



למידת התהליך והבנה עצמית

כתיבה חופשית

שיח בינך לבין עצמך ללא סינון וללא צורך
בניסוחים יפים (אפשר לזרוק בסוף הכתיבה)

אני ומה שקורה בתוכי



התבוננות עצמית

משך הכתיבה 2-5 דק' לכל שלב

הצעה להמשך כתיבה והעמקה עם הקלפים

מול כל שלב שמרגיש משמעותי
נבחר קלף לייצוג ההרגשה או ההבנה ונכתוב:
מה הקלף מייצג? איזו דלת חדשה נפתחה?

השוראה, קלפים ותרגילי כתיבה



הארה
הדרך שלך אל עצמך



#1

איך הרגשתי בעת הכתיבה?

#2

האם הגעתי להבנה או גילוי חדש?

#3

באיזו דרך השתמשתי בדמיון?

#4

מה למדתי על עצמי או על הכתיבה?

#5

איזה זיכרון עלה בעת הכתיבה?

#6

תובנה או החלטה לדרך

#7

האם יש שיר שמתנגן בראש?