



מרחב לכתיבה  
אלה סטאליץ



## שלושה תרגילי כתיבה ליצירת בהירות בזמנים מבלבלים במיוחד

1. מה יש לי להגיד על \_\_\_\_\_

בחרי בנושא שמעסיק אותך ודורש פתרון, כתבי במשך 5, 10 או 20 דקות, בהתאם לזמן שאת רוצה להקדיש לנושא כתיבה חופשית שהשאלה המנחה אותה היא "מה יש לי להגיד על...".

2. בפעם האחרונה שהרגשתי כך

בחרי בנושא שמעסיק אותך או אתגר שאת מנסה לפתור. נסי להיזכר בסיטואציה דומה שהיית בה ובה עלו רגשות דומים לאלו שאת חשה היום. איך הרגשתי אז? מה קרה בסיטואציה ההיא? מה היא לימדה אותך ואיך התפתחת בעקבותיה? מה היו הצעדים שעשית אז כדי לצאת ממנה? ואיך היא יכולה לעזור לך היום?

3. אני מרגישה אני מרגישה אני מרגישה

במשך חמש דקות, כתבי רשימה של משפטים שכולם מתחילים ב"אני מרגישה". הציפי כך באופן חופשי ומפורט ככל הניתן את מה שאת מרגישה. צמד המילים "אני מרגישה" יעזרו לך לחפור עוד ועוד פנימה ולכתוב לעצמך שיקוף מפורט ועמוק של הרגשות שלך. מתוך השיקוף הזה תרגישי הקלה ותוכלי לחשוב על דרכים לשפר את המצב.

בהצלחה!

אלה סטאליץ