

# A Szabad írás

avagy: Hogyan gondolkozzunk papíron?

SZÜCS Tibor

mindennapi nlp



# A szabad írás

A szabad írás a "Belső Írás" nevű személyiségfejlesztő módszer alapját képező gyakorlat. Nehezebb ennél könnyebb gyakorlatot elképzelni, talán épp ezért okoz néhány embernek nehézséget.

**A szabad írás lényege a következő.**

1. Fogj egy füzetet, és egy jól fogó tollat.
2. Válassz magadnak egy nyugalmas helyszínt, és egy olyan időpontot, amikor rövid ideig senki és semmi sem zavarhat meg.
3. Aztán kezdj el írni.

**Legalább hat percen keresztül írd, folyamatosan, megállás nélkül.**

Ennyi a gyakorlat.

Amint látod, valóban nem bonyolult. Az emberek azonban jobban szeretik, ha ennél konkrétabb feladatot kapnak.

Épp ezért itt egy rövid „kérdések és válaszok” rész, hogy a legtöbbet hozhasd ki ebből a gyakorlatból.





## 1. Miről írjak?

Ezt a fajta írástechnikát azért hívjuk szabad írásnak, mert bármiről írhatasz szabadon, megkötés nélkül. Ha hat percre magadra maradsz valahol, ahol nem tudsz olvasni, tévét nézni, emberekkel beszélni, tehát nincs elérhető külső információ az elméd számára, amin kattoghatna, akkor gondolkodni fogsz. Mindenképpen gondolkodni fogsz, eltekintve attól az esettől, amikor nem gondolsz semmire, de ettől tényleg tekintsünk el. Ilyenkor jellemzően nem teszed fel magadnak a kérdést, hogy „Jaj, most mire gondoljak? Senki sem mondta meg, hogy mire gondoljak?” Egyszerűen csak peregnek a gondolatok a fejedben.

Nos, a szabad írás a papíron történő gondolkodás művészete. Egyszerűen csak írd le a gondolataidat, és kész.

## 2. Jó, de miről írjak?

Jól van. Adok néhány tippet, hogy miről írhatasz.

Írhatasz arról, hogy

- hogyan érzed magad a bőrödben?
- mi az a dolog, amelyet már rég át kellett volna gondolnod, de eddig nem volt rá időd?
- mi az, ami jelenleg sokat foglalkoztat?
- mi az, ami bánt?
- mi az, aminek örülsz?
- milyen volt eddig a napod?
- mit gondolsz, milyen lesz a napod?
- milyen napot szeretnél magadnak?
- hogy néz ki a szoba, ahol ülsz?
- ki volt az első ember, akit ma reggel megpillantottál, és mit gondolsz róla?

Írhatasz egy emlékről, egy álmról, egy célról, egy problémáról, egy emberről, egy állatról, egy évszokról, egy jelenségről, egy fogalomról, egy akármiről.



### 3. Miről írnak, ha nem jut az eszembe semmi?

Arról, ami épp az eszedbe jutott. Például írd ezt: *„Semmi jut az eszembe. Itt van előttem ez a füzet, de fogalmam sincs, hogy mégis, mi a fenéről írnak. Teljesen kiürült a fejem.”*

Ezt addig írd, ameddig nem jut az eszedbe valami értelmes. Aztán kezd el azt leírni.

### 4. Miért tennék így?

Vagyis, mire jó ez az egész?

A szabad írás során rendkívül hamar meg fogsz szabadulni a kezdeti nehézségektől, hogy miről írnál, minek írnál, a hasonló kérdések és blokkok feloldódnak majd, mint egy kanál cukor a forró kávéban. Ha egy kis tejet öntesz még bele, és kavarsz rajta egyet, az írás a kezed alatt áramlássá változik. A gondolataid hömpölyögni kezdenek, és a papíron csapódnak le betűk formájában.

Amikor eljutsz erre a pontra, élvezni kezded az írást. Olyasmiről írsz, ami fontos neked, és a leírt szavak ereje messze meghaladja a gondolatokét. Tulajdonképpen egy olyan diktafont kapsz, amely beszéd helyett a gondolataidat rögzíti. Minél jobban elmerülsz a szabad írásban, annál mélyebben megérint majd téged, és végeredményben:

- Jobban érzed majd magad a bőrödben.
- Megnyugszol, elvezeted a stresszt.
- Kiegyensúlyozottabbá válsz a mindennapokban.
- Hihetetlen mértékben növekedni fog a kreativitásod.
- Mindenféle blokkot feloldhatsz.

De ez még csak a kezdet. A szabad írás ugyanis csupán az első lépése a Belső Írás nagyszerű gyakorlatainak. Az egyik legjobb dolog, amivel megajándékozhatod magadat, az önmagadnak történő írás módszerének az elsajátítása. És ez az egész sokkal könnyebb, mint gondolnád.

Tudj meg többet itt: [Kreatív Írás](#)

