

Agatha Cornelia



Kinderverhalen schrijven
van binnenuit

**IN 7 STAPPEN
NAAR JOUW
AUTHENTIEKE
KINDERBOEK**



IN 7 STAPPEN NAAR JOUW AUTHENTIEKE KINDERBOEK



Inhoudsopgave

3 Inleiding

4 Mijn verhaal

8 Oefening Waarom de wereld jouw kinderboek nodig heeft

9 Stap 1 Breng jezelf in de juiste schrijfstemming

11 Stap 2 Blijf gemotiveerd van binnenuit

12 Stap 3 Open je verhalenschatkamer

13 Oefening Jouw verhalenschatkamer

14 Stap 4 Leg je schrijversfundament

16 Stap 5 Schrijf. Punt.

17 Stap 6 Wees een goede ouder voor jezelf

20 Stap 7 Zet je boek in de wereld

**Dank je wel voor het
aanvragen van mijn e-book!
Droom jij van je eigen
kinder- of jeugdboek?
In dit e-book ga ik je
vertellen welke 7 stappen je
kunt zetten om dat boek
écht te schrijven en straks in
je handen te houden!**

Mijn naam is Agatha Cornelia. Ik ben schrijfster van kinderboeken en daarnaast breng ik mensen al jaren in contact met hun creatieve potentieel. Anderen succesvol, blij en creatief stromend zien worden, geeft mij enorm veel voldoening! Bijna net zoveel als mijn eigen boeken schrijven en in de wereld zetten.

Voordat je gaat zeggen 'boeken schrijven is niet voor mij weggelegd', lees nog even verder. Ik dacht ook jarenlang dat ik niet genoeg talent of inspiratie had om schrijfster te worden.

Ondertussen publiceerde ik onder mijn Vlaamse naam Aag Vernelen meer dan 45 kinderboeken bij verschillende Vlaamse en Nederlandse uitgeverijen.

Misschien kun je de deur van mogelijkheden op een kier zetten en nieuwsgierig naar binnen gluren. Dan laat ik je zien hoe dat kinderboek waar jij van droomt straks echt kan bestaan.

Veel mensen dromen van een boek schrijven, maar schrijven haast nooit, of veel minder dan ze zouden willen. Ze **denken** meer aan schrijven, dan dat ze ook echt schrijven. Misschien **herken jij dat ook**: je voelt dat je een boek te schrijven hebt, maar **om één of andere reden kom je er niet aan toe**.

- **Je weet niet hoe** je eraan moet beginnen
- Je gaat zitten om te

schrijven, maar **er komt niets uit**

- Je hebt last van de 'TIET', **belemmerende overtuigingen** die neerkomen op: 'Ik heb geen Tijd, Inspiratie, Eigen verhaal of talent'
- Je begint eraan, maar blijft ergens in het proces steken, want...
 - je hebt **niet genoeg schrijftechnische kennis**, waardoor wat je schrijft niet zo goed is als het zou kunnen zijn
 - je voelt je **onzeker** en hebt last van een **innerlijke criticus**, die je teksten maar niets vindt
 - je gaat zitten schrijven, maar **het stroomt niet echt lekker**, je hebt het gevoel dat je vanuit je hoofd schrijft
- Af en toe ga je zitten, maar het lukt je **niet genoeg regelmaat** in te bouwen om je boek af te maken

Als jij je in één of meer van deze situaties herkent, dan hoop ik dat dit e-book je kan motiveren en perspectief kan bieden. Want **al deze redenen om jouw boek niet te schrijven kun je met gemak tackelen.**

Hoe? Dat ga ik je in dit e-book vertellen.

MIJN VERHAAL

Ik was **jarenlang ook één van die mensen die dromen, maar niet doen.** Ik wist diep van binnen dat ik schrijfster wilde zijn, maar ik gedroeg me er niet naar. Er waren veel lange periodes in mijn leven dat ik bijna niks schreef. De kloof tussen wat ik van binnen voelde, namelijk dat ik een schrijfster was in hart en nieren, en wat er zich in mijn leven toonde, maakte me allesbehalve blij. Ik voelde me **fake en mislukt**, omdat ik er maar niet in slaagde dat te

doen wat ik graag wilde. De **frustratie** putte me uit. Ik had ook voortdurend een **angstig** gevoel.

Nu weet ik dat die gevoelens veroorzaakt werden **doordat ik niet schreef**. Ik gaf de verhalen die zaten te popelen om naar buiten te komen geen kans om zichtbaar te worden. En dat vrat aan me.

De laatste jaren leef ik op een manier die mij echt op het lijf is geschreven en nu heb ik die moeilijke gevoelens helemaal niet meer. Natuurlijk heb ik nog wel eens een lastige dag, maar ik weet nu heel goed hoe ik voor mezelf kan zorgen als dat het geval is, en **hoe ik mijn creativiteit snel weer op gang krijg**.

Als kind was ik juist heel vrij in mijn creativiteit. Zodra ik het had geleerd op school, was ik altijd aan het schrijven, kleine verhaaltjes, meestal

over dieren, in de vele schriftjes die ik had.

Maar al vrij vroeg begon ik mij onzeker te voelen over wat ik schreef, en was er een stem in mijn hoofd die wat ik schreef niet goed vond. Ik weet nog heel goed dat ik een boek las dat ik geweldig vond en dat ik dacht: wauw, **dit ga ik nooit kunnen schrijven**. Toen al **had mijn innerlijke criticus mij te pakken**, en ik was nog maar negen.

Als tiener en student werd die kritische stem alleen maar sterker, en ik ging minder en minder schrijven, en mij daar dan slechter en slechter over voelen. Die creatieve lijdensweg heeft geduurd tot mijn zeventwintigste. En toen is mijn leven drastisch veranderd.

Nu ben ik de veertig voorbij en is mijn leven **gevuld met creativiteit**.

Ik schrijf al tien jaar in opdracht van verschillende uitgeverijen, boeken en verhalen voor tijdschriften.

Ik blog, ik schrijf elke dag in mijn dagboek, en ik werk altijd wel aan een eigen boek. Ik geef al bijna tien jaar creatieve workshops en ontwikkel online cursussen waarin ik ook heel veel creativiteit kwijt kan. En daarnaast dans en zing ik heel veel, gewoon omdat ik dat leuk vind. Ik speel gitaar en zing sinds kort ook in een vrouwengroep 'Las Voces de Gaia' in Spanje waar ik woon, en ik heb nog maar pas mijn tweede optreden gegeven.

Ik vertel deze dingen niet om op te scheppen, maar om je **een beeld te geven van wat mogelijk is voor jou.**

Ook jij kunt straks **jouw kinder-of jeugdboek in je handen houden**, een boek

dat helemaal van jou is, waar jouw eigenheid en hart in te voelen is. Een creatief boekenkind dat je koestert en waar je trots op ben.

Ook jouw boek kan straks **kinderen raken, een blijvende indruk maken, doen lachen en huilen.**

Ook **jouw creativiteit kan volop gaan stromen**, waardoor je blij en energiek wordt, en op jouw beurt weer anderen gaat inspireren en activeren.

Ik hoop dat dit e-book je alvast op weg kan helpen. **Dat is mijn grote wens voor jou.**

Liefs,

Agatha

WELK BOEK
HEEFT JOU
ALS KIND
DIEP
GERAAKT?



OEFENING: WAAROM DE WERELD JOUW KINDERBOEK NODIG HEEFT

Je mag er zeker van zijn: als jij het verlangen of de impuls voelt om een boek te schrijven, dan ligt het ook binnen jouw vermogen om dat boek te schrijven én dan is er ook een lezer die op jouw boek zit te wachten. Zo werkt de geheimzinnige creativiteit: als er een verhaal geboren wordt, gebeurt dat niet zomaar. Dan gebeurt dat omdat ergens een ontvanger dat verhaal nodig heeft.

Welk kinderboek is voor jou heel belangrijk geweest? Een boek dat je diep raakte, dat je een bijzonder gevoel gaf, een boek dat je telkens opnieuw las? Ik nodig je uit op te schrijven waarom dat boek belangrijk voor je was.

Stel je nu eens voor dat de schrijver van dat boek had gedacht: wat heeft de wereld nu aan een boek van mij, ik ga dat boek niet schrijven? Dan zou precies dat boek waar jij zoveel aan hebt gehad er niet zijn geweest.

Wil je hier dieper op ingaan, dan kun je de gratis audio 'Waarom de wereld jouw kinderboek nodig heeft' beluisteren en de bijhorende opdrachten maken. Deze audio maakt deel uit van de online cursus 'Word schrijfster van kinder- en jeugdboeken'.

DE 7 STAPPEN DIE LEIDEN NAAR JOUW KINDERBOEK

Dan ga ik je nu vertellen welke zeven stappen je kunt zetten zodat jouw kinderboek een realiteit wordt.



STAP 1 BRENG JEZELF IN DE JUISTE SCHRIJFSTEMMING

Elke keer opnieuw **moeiteloos schrijven vanuit een diepere bron** in jezelf. Het klinkt misschien te mooi om waar te zijn, maar het is perfect mogelijk. Het is wat mij betreft zelfs een voorwaarde om een gelukkig en succesvol leven te leiden als auteur. Hoe breng je jezelf dan wel in deze stemming?

Activeer de I-kracht. Het klinkt als een soort super power, en dat is het eigenlijk ook: de I-kracht of de innerlijke glimlach. Een **oeroude, Taoïstische meditatietechniek**, eenvoudig en super efficiënt. Je verbindt hoofd, hart en buik. Je hoofd heb je nodig om te redigeren, te structureren, te overzien. Je hart heb je nodig om je eigenheid, je passie en je gevoel in je teksten te leggen. Je buik heb je nodig als motortje en als verbinding met de creativiteit. Eenmaal je de connectie maakt met je buik, stroomt je creativiteit vanzelf. Je hoeft er niet over na te denken.

Ik ga zelf nooit meer aan het schrijven zonder de I-kracht te activeren. Ik vind het zo wezenlijk, dat het de basis vormt van al mijn workshops en cursussen rond creativiteit.

Wil je het graag eens ervaren?

Luister dan naar de gratis audio 'het eerste inzicht: over voelen, de I-kracht & het creatieve proces'.

ACTIVEER DE I-KRACHT & SCHRIJF MOEITELOOS



Foto Fotografie Saartje

STAP 2 BLIJF GEMOTIVEERD VAN BINNENUIT

Wat jou uiteindelijk in beweging krijgt, zelfs bij de grootste creatieve blokkade, is **je grote verlangen naar zelfexpressie**. Contact leren maken met dat verlangen, verandert alles. Als je dat verlangen echt **durft te voelen en toe te laten**, dan wordt het de kracht die jou voorstuwt, de motor die een **blijvende, creatieve transformatie** teweeg brengt in jouw leven.

Doordat ik niet aan schrijven toekwam, ging ik mij op een bepaald moment zo slecht voelen, dat ik niet anders kon dan naar binnen gaan en voelen wat er aan de hand was. **Ik ging de confrontatie aan** met wat er speelde en leefde in mij. En ik kwam in contact met het hele diepe verlangen om mijn verhaal op te schrijven, om mijn boodschap te brengen en om gelezen te worden. Ik voelde **mijn verlangen naar verbinding**, en voor mij is schrijven een vorm van verbinding maken, tussen mijn verhaal en ik, en tussen mijn lezers en ik. Na zoveel jaren het verlangen te negeren en er niks mee te doen was het echt een hunkering geworden. En **door die hunkering echt te durven voelen en een stem te geven, veranderde er iets**: het werd mijn stok achter de deur, dat wat mij aan het schrijven kreeg en dat mij nu nog, elke dag, achter mijn schrijftafel leidt.

Je diepste verlangen is je brandstof én je kompas. Het stuwt je voort en geeft de richting aan. Je mag erop vertrouwen dat wat je voelt in je helderste momenten, jouw diepste verlangen, binnen jouw mogelijkheden ligt. Maar om dat te weten, moet je natuurlijk wel gaan **luisteren**. En luisteren doe je **via je lichaam**.

Probeer het eens. Neem even de tijd om vrijuit te schrijven, met je aandacht diep in je lichaam, over de vraag: 'Wat is mijn diepste creatieve verlangen?'

STAP 3 OPEN JE VERHALENSCHATKAMER

Misschien ben je er niet van bewust, maar **de mogelijkheden waarover jij kan schrijven zijn eindeloos**. Je hoeft alleen maar de deur van je verhalenschatkamer open te zetten en om je heen te kijken.

Ik dacht jarenlang dat ik niet genoeg inspiratie of fantasie had om schrijfster te worden. Tot ik een cursus autobiografisch schrijven ging volgen en ontdekte dat ik geen fantasie moest hebben om schrijfster te zijn! Ik kon gewoon **mijn eigen ervaringen op mijn eigen manier op papier zetten**. Zo is mijn eerste kinderboek geboren, 'Een plek naast de sla', een verhaal over die keer dat ik een gewonde vogel vond in de tuin. Ik verzorgde hem met hart en ziel en toch ging hij dood. Dat maakte toen een hele grote indruk op mij. Die ervaring heb ik in een boek gegoten.

Hoe zet je de deur van je verhalenschatkamer open?

Wel, er zijn een aantal manieren om de inspiratie uit je eigen leven te wekken.

Ten eerste: **word een wakker mens**. Wees aanwezig. Doe je ogen wijd open en kijk. Luister naar de gesprekken om je heen. Schrijf dingen die je opvallen of inspireren neer in een schriftje. Er zijn zo veel kleine details in ons dagelijkse leven die een heel verhaal in zich dragen!

Daarnaast gaat je verhalenschatkamer ook open door **elke dag te free writen of vrijuit te schrijven**, al is het maar tien minuutjes.

Bij free writing schrijf je gedurende een vooraf bepaalde tijd zonder je te bekommeren om inhoud, stijl, grammatica of kwaliteit. Soms werk je rond een bepaalde opdracht of thema, soms schrijf je helemaal vrij.

De voordelen van regelmatig vrijuit schrijven zijn overvloedig: zo wordt je schrijfspier er helemaal warm van, en **je creativiteit en inspiratie gaan er volop van stromen**. Het is niet voor niets dat zoveel bekende schrijfcoaches vormen van free writing promoten, zoals Julia Camerons ochtendpagina's in 'The artist's way' of Natalie Goldberg's schrijfregels in haar boek 'Schrijven vanuit je hart.'

OEFENING: JOUW VERHALENSCHATKAMER

Neem een leeg A4-blad. Schrijf in het midden van het blad 'Mijn verhalenschatkamer'. Schrijf rondom de woorden 'Mijn verhalenschatkamer' in losse woorden of korte zinnen alles op waarover jij zou kunnen of willen schrijven. Dat kunnen verzonden ideeën zijn, thema's die je boeien, eigen levenservaringen of herinneringen... Alles mag. Onderzoek open en vrij alle mogelijkheden. Geniet van het brainstormen.

Op de achterkant van het blad mag je dingen noteren waar je zeker NIET over wilt schrijven. Als die er zijn.

Verras jezelf. Ga door tot je echt helemaal niets meer weet. Je zult versteld staan hoeveel ideeën er gaan verschijnen als je echt even de tijd neemt om deze oefening te maken.

STAP 4 LEG JE SCHRIJVERS FUNDAMENT

Het is vreemd: de meeste mensen vinden het heel normaal dat het tijd en energie kost als je bijvoorbeeld wilt leren dansen, beeldhouwen of schilderen. Maar van schrijven denken ze vaak: dat kun je of dat kun je niet. Terwijl **schrijven een vaardigheid is die je heel goed kunt leren**. Iedereen die verlangt een verhaal te schrijven, kan het leren. Het vergt toewijding, maar is zo lonend en bovendien super leuk!

Er zijn een aantal vaardigheden die je heel goed kunt leren, waardoor **jouw teksten moeiteloos naar een hoger niveau** worden getild:

- Je **lichaam** bij je schrijfproces betrekken, waardoor je minder uit je hoofd gaat schrijven en echt in de schijfflow komt.
- **Authentiek schrijven**, zodat de lezer elk woord voelt dat jij schrijft...omdat het doorleeft en beleefd is. Als je een kinderboek gaat schrijven, is het belangrijk contact te maken met je innerlijke kind, en van daaruit te schrijven.
- **Schrijven met al je zintuigen** zodat de lezer het verhaal mee beleeft.
- **Schrijven als een filmmaker**. Het verschil voelen tussen een verhaal 'vertellen' of een verhaal tot leven laten komen in scènes.
- **In de huid van je personage kruipen** en alles beleven door zijn of haar lichaam.
- **Je lezer laten lachen**. Humor is zo belangrijk!

Investeer dus tijd en energie in leren schrijven. Schrijf elke dag, volg schrijfworkshops, lees boeken over schrijven, lees kinderboeken en observeer hoe andere schrijvers het aanpakken... Er zijn zoveel leuke manieren waarop je je schrijfkunsten kunt ontwikkelen. En de allerbelangrijkste manier lees je in de volgende stap...



GA ZITTEN EN SCHRIJF

Foto Fotografie Saartje

STAP 5 SCHRIJF. PUNT.

Je kunt erover blijven dromen of praten, maar **als je een boek wilt schrijven, zul je toch echt moeten gaan zitten en schrijven.**

En niet één keer, maar elke dag opnieuw.

Dat kan lastig zijn, en je zult **jezelf ongetwijfeld tegenkomen.** Je onzekerheden, angsten, uitstelgedrag, neigingen om jezelf te boycotten....

Schrijven kan ook heel **eenzaam** voelen. Het is nu eenmaal iets dat je in je eentje doet. Ook al zit er iemand naast jou te schrijven, de tijd waarin jij je aan je verhaal wijdt deel je met niemand.

Maar voor je ontmoedigd raakt: je schrijfproces hoeft helemaal geen kommer en kwel te zijn. **Al wie ooit een schrijfflow heeft ervaren, weet hoe heerlijk dat kan zijn.** En er zijn een aantal dingen die je kunt doen om het jezelf gemakkelijker te maken.

Je kunt bijvoorbeeld een **schrijfbuddy** zoeken. Iemand die ook schrijft, die weet waar je tegenaan loopt en waarmee je ervaringen kunt uitwisselen. Als je afspraken met elkaar maakt en teksten naar elkaar stuurt voor feedback, heb je een extra stok achter de deur. In mijn online cursus 'In tien weken naar jouw eerste kinderboek' vinden de deelnemers het contact met elkaar een grote meerwaarde.

Je hoeft het niet alleen te doen!

Daarnaast ligt ook **in jezelf een schat aan hulpbronnen** verborgen waarop je kunt terugvallen. Door die hulpbronnen aan te boren, word je een goede ouder voor je creatieve zelf, zoals je kunt lezen in stap 6.

And last but not least: wat helpt om telkens terug aan het schrijven te gaan, ook al voel je blokkades, angsten, zelfkritiek... is **altijd opnieuw te verbinden met het verlangen in jou**, de grote 'goesting' om te schrijven, om je verhaal te vertellen, om expressie te geven aan wat er van binnen zit.

Veel coaches hebben het over commitment. Daarmee bedoelen ze dat je aan jezelf belooft dat je blijft opdagen, dat je je engageert voor wat je wilt bereiken. Maar commitment vanuit je hoofd werkt niet, als je het ziet als iets dat je moet doen voor jezelf. Hetzelfde geldt voor discipline. Ik ben zelf de meest ongedisciplineerde schrijfster die ik ken (ja, echt!), en toch lukt het mij elke keer weer aan het schrijven te gaan, door contact te maken met mijn diepe verlangen.

Als je heel regelmatig terug contact maakt met je verlangens, **dan komt die toewijding vanzelf**. Dus ga daar telkens naar terug en op den duur kun je niet anders dan daar ook naar gaan handelen. Het verandert alles!

STAP 6 WEES EEN GOEDE OUDER VOOR JEZELF

Met een goede ouder zijn voor jezelf bedoel ik dat je jezelf zo goed leert kennen, dat je op **elk moment contact kunt maken met wat jij nodig hebt om verder te groeien als schrijfster**.

Wat heb jij nodig om je creativiteit te laten stromen? Een blokje om, dansen, even stil zijn en voelen, stoppen met lanterfant en gaan zitten aan je bureau, je telefoon en sociale media uitzetten,

even bellen met een vriendin...

Of is er een **belemmerende overtuiging of een blokkade die eerst aandacht vraagt?**

Als klein **kind** zijn we allemaal gewoon **creatief zonder erbij na te denken**. Daarom ga je vanzelf glimlachen als je een klein kind ziet spelen. Maar bij haast iedereen gaat die creatieve ongedwongenheid voor een stukje verloren. Zodra we zelfbewustzijn ontwikkelen, komt er vaak een soort **rem** op onze creatieve expressie. En dat kan versterkt worden door bepaalde **ervaringen**, dingen die mensen tegen ons zeggen, **overtuigingen** die we van onze ouders mee krijgen. En die ervaringen kunnen gaan zorgen voor een echte **blokkade op het schrijven**.

Het is mijn ervaring dat **onbewuste gedachtepatronen** een enorm effect hebben op het schrijfproces. Als jij droomt van een boek schrijven en je komt er niet aan toe, is de kans enorm groot dat daar de sleutel ligt: het **leren kennen van de oorsprong van je blokkades**. Het is voor mij **van wezenlijk belang dat jij er vertrouwen in krijgt dat je die blokkades zelf kunt aanpakken**.

Die blokkades kunnen zich uiten op allerlei manieren: een schuldgevoel als je gaat schrijven, uitstelgedrag, een stem in je hoofd die nare dingen tegen je zegt, een onrustig of angstig gevoel, een overvolle agenda, een echte writer's block... Als volwassene kun je **ervoor kiezen** om met die blokkades om te gaan, **er licht op te laten schijnen** en ze te transformeren, zodat ze geen struikelblok meer vormen. Zo wordt schrijven voor jou één van de fijnste dingen in je leven, **iets wat je ongekende vreugde en voldoening brengt**.

IK NETWERK.
JIJ NETWERKT.
WIJ NETWERKEN.



STAP 7 ZET JE BOEK IN DE WERELD

Yes! **Je manuscript is eindelijk klaar!** Wat een heerlijk gevoel! Dit is het moment om je succes uitgebreid te **vieren** met je dierbaren. En na het feesten is het tijd voor de laatste stap. **Hoe breng je je verhaal nu bij de juiste lezer** die ervan gaat genieten en die erdoor geraakt gaat worden?

De stappen die je zet om je boek te publiceren bij een uitgever of in eigen beheer valt buiten het bestek van dit e-boek.

Maar ik ga je één succesformule vertellen die onmisbaar is in dit proces en dat is... **netwerken!**

Netwerken is het geheim dat ervoor zorgt dat het manuscript op je pc verandert in een echt boek dat door honderden kinderen gelezen wordt. Wat je aandacht geeft, groeit. **Door anderen te vertellen over je boek en je passie, ga je zelf kansen creëren.** Je zaait een positieve voedingsbodem voor je mogelijkheden als auteur.

Dus... netwerk. Maar **hoe doe je dat dan?**

Praat over je boek. Vraag mensen om advies. Neem je schrijverschap serieus, ook al is het nog maar het prille begin. Vertel de juiste mensen wat je aan het doen bent. Omring je met mensen die succesvol zijn in dat waar je naar verlangt. Leg contact met schrijvers. Volg schrijfworkshops. Ga naar evenementen waar je gelijkgestemde zielen ontmoet, zoals het jaarlijkse congres van de Vlaamse Auteursvereniging. Zie andere schrijvers niet als concurrenten, maar als mogelijke partners. Het waren collega-schrijvers die mij hebben geïntroduceerd bij de uitgeverijen waar ik nu nog voor schrijf, en daar ben ik super dankbaar voor.



Foto Magdalena Smolarska

Het is mijn wens voor deze wereld dat het authentieke verhaal dat in jou zit mag geboren worden en gelezen worden door wie het nodig heeft. Heel veel succes en plezier ermee!

Agatha Cornelia

Wat kan ik voor jou doen?

Wil je hier graag verder in gaan? Verlang je ernaar jouw kinderboek écht te gaan schrijven? Je hoeft het niet alleen te doen. De zeven stappen uit dit boek leer je uitgebreid zetten in mijn online cursus 'Word schrijfster van kinder- en jeugdboeken'. Ik leid je stap voor stap door het proces heen, zodat je moeiteloos jouw verhaal op papier krijgt, zelfs als je nog niet veel schrijfervaring hebt.

Meer informatie vind je [hier](#).

Vond je dit e-book waardevol?

Laat het mij weten op de [Facebookpagina](#)!

Heel fijn als je dit boek deelt met anderen. Wil je graag stukken tekst uit het boek overnemen, vraag dan eerst toestemming.

www.agathacornelia.be