

3. استمارة الحس المشعور (ورقة الجمل المقترحة)

1- اكتب موضوعك
2- انظر كل "1. استمارة الإدراك" أو "2. استمارة الحالة الحقيقية". تابع عملية الأحساس بالمشهد والكتابة وحافظ على موقفك من الإحساس بكل شيء، إذا كنت لم تملئ الاستمارتين بعد، حاول ان تقوم بعملية الشعور بالتجربة التي تعتبرها موضوعك. حاول التعرف على الشعور أو الإحساس بما إن الإحساس يشير الى مشهدك الداخلي. هذا الشعور أو الإحساس يدعى "الحس المشعور".
3- اسأل نفسك كيف تستطيع أن تصف الحس المشعور. اكتب الكلمات أو الجمل التي تخطر لك.
4- بعد كتابة كمية معينة من الكلمات و الجمل , ضع "....." في نهاية الجملة وانهيها . ضع خطا تحت 2 أو 3 أجزاء تعتقد أنها مهمة.
5- اختر كلمة واحدة أو كل الكلمات التي وضعت تحتها خط وعبّر عن الحس المشعور لديك. اكتبها في () في الأسفل. هذه الجملة في الأسفل تدعى "جملتي". من المحبذ ان تصنع جملة تستطيع أن تعبر عن الحس المشعور بطريقة ما. جملتي المقترحة هذا الشعور هو ()
6- ضع خطين تحت الكلمة الأقوى التي تريد أن تشعر بها بعمق أكبر.