

9 tips voor meer creativiteit

Creatief zijn betekent dat je iets maakt, bedenkt, creëert. Er zijn zoveel creatieve hobby's en banen maar dit is het niet alleen, want als je een heel leven creatief leeft, ben je in staat hobbels en obstakels gemakkelijker te overwinnen.

Als je jouw creativiteit ontwikkelt op allerlei vlakken denk aan schilderen, koken, schrijven, bloemschikken, tuinieren dan zijn we vaak beter in staat om ook ideeën te ontwikkelen of problemen op te lossen.



Gemakkelijker jouw problemen oplossen, wie wil dat nou niet?!

Wat er gebeurt als je creatieve kant goed ontwikkelt is wil ze graag oplossingen vinden, vernieuwende ideeën bedenken, etc. en daardoor wordt het leven een stuk leuker.

Maar hoe vaak ik niet : “Ik ben niet creatief”. Maar het gaat niet om een mooi schilderij maken, lees kunstzinnig, want vroeger op school kreeg je hier een cijfer voor. Maar je persoonlijke creativiteit ontdekken is helemaal niet zo moeilijk, je kan tenslotte een potlood vasthouden en je kunt dingen bedenken, want je hebt een brein gekregen.

Maar gewoon lekker kliederen vinden de meeste mensen moeilijk

want ach het is toch geen kleuterschool meer, en oh die van de ander is veeeeel mooier, etc. etc. Hoor jij je innerlijke criticus ook al?

1. Stel je open voor nieuwe invloeden

Om die ingrediënten te ontdekken van jouw creatiekracht is het goed naar jezelf te kijken, te ontdekken, wie ben ik en wat vind ik nou echt leuk en waar ben ik goed in? Waar krijg ik energie van of wat slurpt mij leeg? Pak een pen en papier en schrijf je doel in grote letters op. Je geeft jezelf zo een focuspunt. Schrijf er vervolgens allemaal ideeën onder. Kies dan één idee die eruit springt voor jou en werk die uit. En geef jezelf NO LIMITS, dus denk niet aan haalbaar en of anderen het leuk zouden vinden, nee jij moet erdoor geprikkeld raken.

2. Droom

Dromen of nog beter visualiseren zorgt voor een boost voor jouw creatiekracht. Neem jij hier ruimte voor of slokt de dag je op? Ik krijg de beste ideeën als ik even niets doe en mijmer over wat ik zou willen of gewoon naar de wolken staren. Je geest krijgt zo de kans om nieuwe verbanden te leggen tussen concept, fantasie en ideeën die door je hoofd spoken.

3. Prikkel je verbeelding of mediteer

Tijdens dit dromen is het handig om groots te denken en dromen, doe alsof alles kan en veeg niets bij voorbaat van tafel. En mediteren waardoor je even stopt met denken is ook een goede creator maar voor velen best lastig. Mijn meditatie zit

'em echt in het schilderen. Dan is er geen tijd meer, niets of niemand, alleen de flow.

4. Begin klein

Groots dromen is heerlijk maar in het dagelijkse leven is het fijn met iets heel kleins te beginnen. Luister naar inspirerende podcasts of lees een mooi boek, luister naar muziek of maak een ArtJournal, wat een soort dagboek is van wat in jou leeft.

5. Verveel je

Het is goed om je te vervelen, want dan pas komt er een gevoel naar boven van ongemak, buiten je comfortzone. En pas op deze niet te vullen met je telefoon of TV. Want dan gaat je brein op off. Met vervelen komen we in een stukje ongemak die je kan triggeren meer creatief te zijn. En dit geeft ook weer ruimte voor het dromen.

6. Scheur allemaal teksten (zinnen of woorden) uit magazines of kranten.

Doe deze in een envelop en trek er af en toe een paar en maak

hier een leuk verhaaltje van of sorteer ze tot een pakkende zin.

Dit prikkelt je brein tot activiteit en je fantasie zorgt voor een

happy creatief gevoel.

7. Verras jezelf

Als je elke dag dezelfde route naar je werk rijdt wordt het

automatisme. Je ziet de bloeiende bloemen niet meer, de lente

gaat als vanzelfsprekend over naar de zomer. Maar wat als je eens een onbekende route neemt of eens binnen door?

Waarbij kan jij buiten je comfortzone stappen? Doe eens iets gek? Maar vraag je vooral af wat jouw repeaters zijn en breng daar verandering in aan. Echt heerlijk kan ik je vertellen!

8. Train je creatieve spieren

Creativiteit is net als schaatsen. Je moet eerst oefenen om een tocht te kunnen rijden. En door gewoon te doen en geen oordeel te hebben is het nog leuk ook. Maar die innerlijke criticus is killing voor jouw creativiteit.

9. Schrijf een verhaal of sprookje

Er was eens en vertel jouw verhaal verpakt in een sprookje,



wie ben je, een prinsesje of de koningin? Waar kom je vandaan, wat was je grootste beproeving en toen kwam het licht, wat gebeurde er? Schrijf het op. En eindig met ze leefde(n) nog lang en gelukkig. Dit hoeft geen boekwerk te worden maar gewoon een A4tje is al heel zinvol. En maak er ook een tekening bij. Of je kan ook van je af schrijven