

Happiness Atelier

Van hoofd naar hart

***Ontwaak
jouw
creatie
kracht***

Creatief Coach

Sanne Vinkestijn





Inleiding

Hi, ik ben Sanne Creatief Coach voor vrouwen die verlangen naar een leuker, rijker en lichter leven. Om te onderzoeken naar waar jouw verlangens liggen en wat jouw dromen zijn, zet ik creativiteit in. We zijn geneigd in en uit ons hoofd te leven. Door creatief aan de slag te gaan, maken we contact met ons gevoel. Met daar waar jouw echte antwoorden liggen. En tijdens coaching gaan we hier samen verder mee aan de slag.


Jij kunt zelf ook creativiteit gebruiken. In dit E-book neem ik je mee met leuke creatieve oefeningen die je kunt doen. Maar ook een introductie in hoe jij een creatief moment kunt inzetten om echt in contact met je zelf te komen. In de drukke wereld waarin we leven is belangrijk dat jij moment voor jezelf neemt. Momenten waarin jij stilt staat. Wie ben ik? Wat wil ik? Wat heb ik nodig?

Houdt jij jezelf tegen om creatieve momenten te pakken? Omdat je het toch niet kan en niet goed genoeg bent?

Het is iets wat ik vaak hoor. Maar dat is het nu juist. Dat is je hoofd. Maar als jij naar je hart luistert dan weet jij of dit iets is wat je wil gaan doen.

In dit E-book hoop ik je te mogen inspireren om zelf lekker aan de slag te gaan. Om meer naar je gevoel en intuïtie te gaan luisteren. Stap voor stap. Zonder dat het iets moet worden. Maar juist op onderzoek uit te gaan om te kijken wat er kan ontstaan.





Maak met jezelf allereerst de afspraak om tijd en ruimte vrij te maken. Helemaal voor jezelf! En duik dan in het E-book.

Bij elke stap staat wat je nodig heb. Ga vooral ook op onderzoek uit wat jij zelf aantrekt en wat niet.

Loop je tegen iets aan, blijf er niet alleen mee zitten. Zoek iemand op in je omgeving. En weet mij te vinden via Social media of mail naar info@happinessatelier.nl

Ik wens jou veel plezier en mooie creatieve momenten!

TIP: Wil jij met dit Ebook je Happiness Art journal starten? In mijn shop kun je het Happiness Art Journal pakket vinden. Een starters pakket inclusief video's die je mee nemen om een art journal te starten. Niet zomaar een art journal, maar een journal die jij gaat inzetten voor je persoonlijke groei en welzijn.

01

Spelen met materiaal

Ik begin gelijk met een uitdaging voor je. Let's play! Ik wil jou het plezier van creëren (weer) laten ervaren.

Zonder dat het iets moet worden. Deze creatieve uitdaging is om je te helpen spelen met materialen, je intuïtie te volgen en het loslaten van verwachtingen. Geniet van je creatieve (speel)moment en ontdek de bevrijdende kracht van creativiteit!

Nodig:

- Een tafel vol verschillende materialen, zoals karton van een pizzadoos, inpakpapier, oude kranten, tijdschriften, stiften, verf, lijm, scharen, kwasten, kleurpotloden, en alles wat je aanspreekt.
- Een rustige en comfortabele ruimte.
- Optioneel: Muziek en een kaars voor een ontspannen sfeer.



1. Voorbereiding: Leg al je materialen uit op de tafel, precies zoals jij het leuk vindt. Dit kan een kleurrijke en chaotische tafel zijn..
2. Kies wat jou het hardst roept: Kijk naar de tafel vol materialen en laat je intuïtie spreken. Welk materiaal trekt direct je aandacht? Pak datgene wat jou het meest aanspreekt, maar zonder een specifiek doel in gedachten te hebben.
3. Begin zonder verwachtingen: Laat het idee los dat je iets 'moet' maken. In plaats daarvan, begin gewoon met het verkennen van het gekozen materiaal. Raak het aan, voel de textuur, ruik het zelfs als dat zinvol voor je is. Wees nieuwsgierig en speels.
4. Laat je intuïtie leiden: Zonder een plan te hebben, ga je aan de slag. Misschien knip je stukken uit de tijdschriften, scheur je krantenpapier, of begin je met een abstracte tekening. Laat je handen en creatieve impulsen de leiding nemen. Dit is jouw speeltijd.
5. Experimenteer: Als je wilt, probeer dan verschillende materialen te combineren. Gebruik bijvoorbeeld verf over een collage van tijdschriften, of voeg stukken inpakpapier toe aan je tekening. Durf te experimenteren en nieuwe texturen en kleuren te ontdekken.

6. Laat los en speel: Herinner jezelf eraan dat dit een speelse oefening is. Laat alle verwachtingen, zelfkritiek en de druk om iets "moois" te maken los. Richt je op het plezier van het creëren en ontdekken.

7. Reflectie: Als je voelt dat je klaar bent, neem dan een moment om je creatie te bekijken. Wat zie je? Wat voel je? Wat heeft deze speelse oefening je gebracht?

8. Delen en verbinden: Als je wilt, deel dan je creatie met een vriend of een creatieve metgezel. Bespreek jullie ervaringen en wat jullie hebben ontdekt tijdens het proces.

9. Loslaten van controle: Reflecteer op hoe deze oefening je heeft geholpen om los te laten en plezier te ervaren zonder je zorgen te maken over het eindresultaat. Denk na over hoe je dit gevoel van loslaten kunt toepassen in andere aspecten van je leven.

10. Herhaal indien gewenst: Deze oefening kan zo vaak herhaald worden als je wilt. Het gaat erom dat je jezelf toestaat om te spelen, te ontdekken en te ontspannen.

02

Collages maken

Ontdek de magie van collages.

Benodigheden: een stevige ondergrond, plakspullen, eventueel een schaar en tijdschriften.

Zorg ervoor dat je alles klaar hebt liggen, zet een kopje thee klaar, en creëer een omgeving waarin je niet gestoord kunt worden.

Begin dan eerst met het neerzetten van je intentie.

Je kunt bijvoorbeeld beginnen met flow schrijven of een visualisatie-oefening doen.

1. Intentie neerzetten: Sluit je ogen, adem diep in en stel je voor dat je in een wereld van dromen bent. Laat je gedachten afdwalen naar dat ene doel, die ene wens, die ene droom die je graag wilt verwezenlijken. Schrijf je intentie op een klein papiertje of een notitieblok.

2. Afbeeldingen verzamelen: Blader door de tijdschriften en knip of scheur alle afbeeldingen uit die op de een of andere manier met je intentie resoneren. Dit kunnen beelden van mensen, plaatsen, voorwerpen, of zelfs kleuren en texturen zijn. Laat je intuïtie spreken.



3. Afbeeldingen verzamelen: Blader door de tijdschriften en knip of scheur alle afbeeldingen uit die op de een of andere manier met je intentie resoneren. Dit kunnen beelden van mensen, plaatsen, voorwerpen, of zelfs kleuren en texturen zijn. Laat je intuïtie spreken.

4. Creëer je collage: Leg al je verzamelde afbeeldingen voor je neer. Begin met het schikken en herschikken ervan op je ondergrond tot het goed voelt. Dit is geen moment voor analyseren; laat je creatieve energie stromen. Plak de afbeeldingen een voor een op hun plek.

5. Bewaar de overgebleven afbeeldingen: Als je merkt dat sommige afbeeldingen niet in je collage passen, leg ze dan in een bewaardoos. Ze kunnen in de toekomst van pas komen.

6. Reflectie: Neem even de tijd om naar je voltooide collage te kijken. Noteer je gedachten en gevoelens in je notatieblok. Vragen die jij jezelf kunt stellen;

Wat zie je in je collage dat je misschien eerder niet had opgemerkt?

Hoe voel je je als je naar je collage kijkt?

Welke geluiden, geuren, of sensaties roept je collage bij je op?

Wat denk je dat je collage je wil vertellen?

Waar mag jouw focus in de komende tijd liggen om je dromen waar te maken?

03 Flow schrijven

Een flowschrijf oefening is een krachtige manier om inzicht te krijgen in je gedachten, gevoelens en doelen voor de komende periode. Het is een vorm van vrije schrijven waarbij je zonder oordeel of beperkingen alles op papier zet wat in je opkomt.

Nodig:

Een rustige, comfortabele plek om te schrijven. Pak genoeg papier of een notitieboek en een favoriete pen.

Stappen:

1. Kies een rustig moment: Zoek een plek waar je niet gestoord zult worden. Dit kan 's ochtends vroeg zijn, 's avonds laat of op elk ander moment dat voor jou het beste werkt.
2. Ontspan en adem: Neem enkele diepe ademhalingen om jezelf te centreren en te ontspannen. Sluit je ogen als dat voor jou helpt.



3. Stel een tijdsbeperking: Beslis hoe lang je wilt schrijven. Het kan 10 minuten zijn, maar ook 30 minuten. Kies een tijdsduur waarbij je je comfortabel voelt.

4. Begin met schrijven: Start met de zin: "Op dit moment in mijn leven is het voor mij belangrijk dat..." en ga dan verder met schrijven zonder te stoppen. Laat je gedachten stromen. Schrijf alles op wat in je opkomt, zelfs als het in eerste instantie niet logisch lijkt.

5. Wees eerlijk en open: Laat je innerlijke criticus even aan de kant en wees eerlijk over je gevoelens, verlangens en doelen.

6. Blijf schrijven tot de timer afloopt: Probeer de hele gekozen tijdsduur te schrijven. Het doel is om in de flow te blijven en niet te stoppen om te herlezen of te corrigeren. Weet je het even niet meer, dan schrijf je dat juist op.

7. Ga niet je geschreven stuk precies nalezen maar kijk wat popt er voor jou uit. Welke boodschap haal jij eruit? Vanuit de inzichten die jij heb gekregen kun jij een afspraak met jezelf maken. Wat voor doel kun jij jezelf geven. Tip, maak het duidelijk en niet te groot.

04

Laat je creatie spreken

De eerste uitdaging 'Spelen met materiaal' is het oefenen van loslaten. Loslaten van dat het iets moet worden. Loslaten of iets moois is of niet. En al die gedachtes die jou tegen houden om vanuit flow te gaan creëren. Bij de volgende oefening gaan we stapje verder. We gaan onze creatie laten spreken. Jou creatie die vanuit gevoel en intuïtie mag ontstaan.

Nodig: : Vel papier en pastelkrijt

1. Bereid je voor: Zoek een rustige, inspirerende ruimte waar je vrij kunt denken en voelen. Zorg ervoor dat je niet gestoord wordt. Haal diep adem en laat alle verwachtingen en oordelen los.
3. Begin zonder plan: Laat je gedachten en je innerlijke criticus achterwege. Start zonder een vastgesteld idee of plan. Laat je handen met krijt bewegen op een manier die natuurlijk aanvoelt.



4. Vertrouw op je gevoel en intuïtie: Laat je intuïtie de leidraad zijn. Welke kleuren, vormen, klanken of woorden komen spontaan naar voren? Volg je innerlijke stem zonder te oordelen.

5. Verken emoties en gevoelens: Terwijl je bezig bent, observeer de emoties die naar boven komen. Misschien ervaar je vreugde, verdriet, opwinding of rust. Laat deze gevoelens stromen in je creatie.

6. Laat ontstaan wat er mag ontstaan. Voel jij dat je tekening af is, dan stop je. Neem de tijd om naar je tekening te kijken. Schrijf voor jezelf op wat je ziet in je tekening. Gebruik de vragen die jij ook bij collages maken heb gesteld.

05

Van inzicht naar actie

Als laatste wil ik dit E-book afsluiten met 'van inzicht naar actie'.

Creatief bezig zijn biedt ontspanning en plezier. Heerlijk even je gedachtes uit en focus hebben op een leuke creatieve activiteit.

Maar zoals je gemerkt heb in ga ik een stapje verder. Naast dat ik je toejuich om meer creatieve momenten te creëren voor ontspanning en plezier, wil ik je laten ervaren welke kracht je nog meer uit jouw creatiebron kunt halen. Hoe jij jouw creativiteit kunt inzetten om meer in (bewuste) verbinding te zijn met jezelf.

Na het maken van de vorige oefeningen heb ik de volgende tips voor jou hoe jij van inzicht tot actie komt.



Tip 1:

Neem na een creatiemoment even de tijd om wat voor jezelf op te schrijven. dit kan zijn wat je ervaarde tijdens het creëren en wat jij voor inzichten uit je creatie heb gehaald. Mogelijk maak je voor jezelf een doel of een afspraak.

Tip 2:

Maak je doelen helder en concreet. Hou het makkelijk voor jezelf en maak er een feestje van als iets is gelukt. Kijk wat jou kan helpen om jezelf aan een afspraak te houden. Misschien helpt het om je afspraak/doel met iemand te delen.

Tip 3:

Ga samen creëren. Zo kan je elkaar steunen in het proces en helpen met inzichten uit het proces en jouw creaties te halen. Het kan je soms net een duwtje geven om ook het aan de slag te gaan. En om erna met jou inzichten in actie te komen.

Tip 4:

Ik werk graag met een Happiness Art journal. een art journal waarin ik mijn grotere werken in verzamel. Dit zijn momenten dat ik echt de diepte in wil en mij helemaal laat gaan in een creatie. Dan werk ik met mixed media, oftewel verschillende materialen. Voor kleine creatiemomentjes pak ik mijn kleinere schetsboek. Dit zijn creatiemomenten tussendoor of voor ik aan mixedmedia werk begin.

Wil je meer weten over Happiness Art journal kijk op de website www.happinessatelier.nl of stuur een mail naar info@happinessatelier.nl

Wil je meer weten over mij en over creatief coaching? Kijk dan zeker ook op Instagram: www.instagram.com/sannevinkestijn
Zeker ook leuk als met mij jou creaties wil delen!

Liefs, Sanne

