

Leer loslaten EN LEEF VRIJER



Hoe creativiteit je
helpt stress los te
laten en weer in
balans te komen

Atelier
hoeve

ontspanning | ontwikkeling

HERKEN JIJ DIT?

Je voelt je moe, gejaagd en hebt moeite om te ontspannen. Misschien slaap je onrustig, ben je prikkelbaar en merk je dat je vaker piekert dan je zou willen. Kleine dingen kunnen je ineens enorm raken en het lijkt alsof je steeds minder grip hebt op je eigen leven. Je wilt zoveel, maar je energie is op. Als dit je bekend voorkomt, dan is de kans groot dat jij tegen een burn-out zit of er misschien al in zit.

Burn out

Een burn out krijg je wanneer je voor een te lange tijd, teveel van jezelf vraagt. Zoals het woord het al zegt: je hebt jezelf uitgeput. Je bent uit balans geraakt en dat voelt niet prettig.

Geen paniek, een burn out is niet het einde van de wereld en je bent echt niet de enige. Wel is het nodig om het serieus te nemen en even stil te staan bij hoe jij weer terug in balans komt.

Het goede nieuws? Creativiteit kan je daarbij helpen. Door middel van creativiteit leer je op een ongedwongen manier meer te ontspannen en los te laten, waardoor je als vanzelf tot rust komt. Daarnaast levert creativiteit je inzichten op die je helpen om blijvend in balans te blijven.



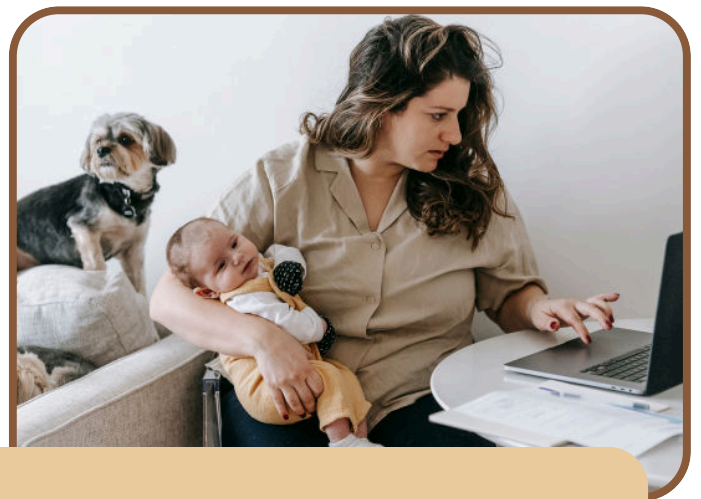
Inhoud

1. HET IS HELEMAAL NIET GEK
 2. HOE KOM JE TERUG IN BALANS
 3. HOE WERKT CREATIVITEIT
 4. WAT LEVERT HET JE OP
 5. KOM IN ACTIE
 6. CREATIEVE OEFENINGEN
 7. GA DOOR!
-

1. HET IS HELEMAAL NIET GEK

Je hebt altijd hard gewerkt, je best gedaan en geprobeerd alle ballen in de lucht te houden. Op je werk, thuis, in je sociale leven – overal wordt iets van je verwacht en jij wilt niemand teleurstellen. Je bent ambitieus en perfectionistisch, en dat heeft je ver gebracht. Maar nu merk je dat het te veel wordt. Je energie lekt weg en het voelt alsof je in een constante overlevingsmodus zit.

Daarnaast leven we in een tijd waarin alles mogelijk is. Je kunt een succesvolle carrière hebben, een actief sociaal leven onderhouden, sporten, een gezin draaiende houden en ook nog eens altijd online bereikbaar zijn. Maar al die verwachtingen maken dat je nooit écht rust ervaart. Geen wonder dat je soms het gevoel hebt dat je verzuipt.

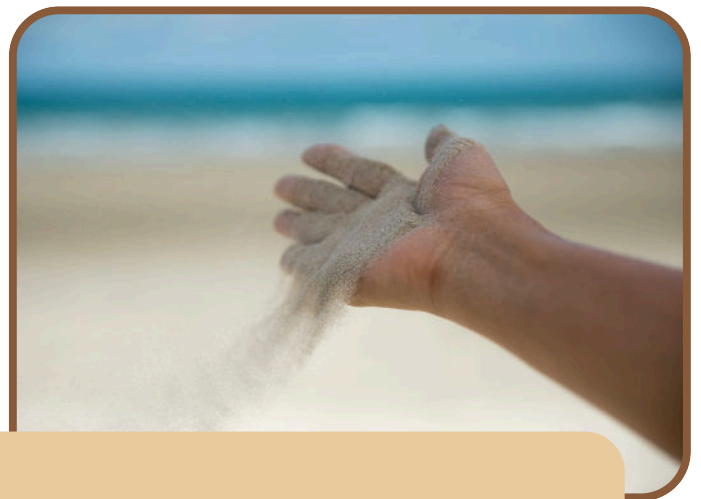


“Creativiteit is het antigif tegen hard werken, moeten presteren en stress.

2. HOE KOM JE TERUG IN BALANS

De eerste stap naar meer rust en energie is loslaten. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Want hoe laat je los als je gewend bent altijd de controle te houden? Hoe kun je stoppen met piekeren als je hoofd nooit stil lijkt te staan?

Hier komt creativiteit in beeld. Creativiteit helpt je om op een speelse, ontspannen manier los te laten. Het geeft je de ruimte om zonder oordeel te experimenteren en te ervaren dat het niet altijd 'perfect' hoeft te zijn. Door creatief bezig te zijn, oefen je om los te laten en in het moment te zijn. En dat brengt je stap voor stap terug naar jezelf.



“Creativiteit brengt je terug naar jezelf.

3. HOE WERKT CREATIVITEIT

Misschien denk je: “Maar ik ben helemaal niet creatief!” of “Ik heb geen tijd om te tekenen of schilderen.” Maar creativiteit draait niet om talent of perfectie. Het gaat om het proces – niet om het resultaat.

Creativiteit

Wanneer je creatief bezig bent:

- Gebruik je een ander deel van je hersenen dan wanneer je presteert en analyseert.
- Kom je uit je hoofd en in het hier en nu.
- Laat je spanningen en controle los.
- Versterk je je intuïtie en gevoel.
- Geef je jezelf de ruimte om gewoon te ‘zijn’ zonder iets te moeten.

Creativiteit doorbreekt de constante stroom van ‘moeten’ en helpt je om te ontspannen. Het leert je dat niet alles perfect hoeft te zijn en dat je niet overal grip op hoeft te hebben. En hoe meer je dat in creatieve processen oefent, hoe makkelijker het wordt om het in je dagelijkse leven toe te passen.

4. WAT LEVERT HET JE OP?

Wanneer je creativiteit inzet om tot rust te komen, merk je dat je:

- ✓ Minder piekert en meer in het moment leeft.
- ✓ Je energieker voelt en beter slaapt.
- ✓ Meer vertrouwen krijgt in jezelf en je keuzes.
- ✓ Vrijer en lichter in het leven staat.

Je hoeft niet langer alle ballen hoog te houden. Je hoeft niet altijd sterk en perfect te zijn. Door los te laten, geef je jezelf de kans om weer in balans te komen en echt te genieten van het leven. En creativiteit helpt je daarbij op een speelse, laagdrempelige manier.

Ben je klaar om los te laten en vrijer te leven? Dan is het tijd om creativiteit in je leven te omarmen. Het is makkelijker dan je denkt – en het werkt écht.

5. KOM IN ACTIE

Wil jij al deze voordelen zelf ervaren? Dan is het tijd om creativiteit de ruimte te geven in jouw leven!

Maar voordat je begint, is er één belangrijke stap: laat alle vooroordelen over creativiteit los. Je brein heeft misschien allerlei redenen bedacht om er niet aan te beginnen, zoals:

- ✗ Ik ben niet creatief.
- ✗ Ik kan niet tekenen of schilderen.
- ✗ Ik heb geen materialen in huis.
- ✗ Ik heb er geen tijd voor.

Herkenbaar? Dit zijn geen feiten, maar excuses die voortkomen uit de angst om niet te voldoen aan een bepaald plaatje. Maar creatief bezig zijn gaat niet over presteren. Het gaat niet om mooi of perfect. Het gaat om experimenteren, ontdekken en vooral spelen.

En laat spelen nu precies zijn wat we als volwassenen verleerd zijn. Geen wonder dat het een beetje onwennig voelt. Maar hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het wordt. Dus laat de oordelen los, pak wat je hebt, en begin gewoon. Want creativiteit begint niet met perfectie, het begint met doen.

6. CREATIEVE OEFENINGEN

Oefening 1: Spelen met lijnen en figuren

Opdracht: Teken met een fineliner of pen een groot vierkant van ongeveer 10 bij 10 cm. Trek een aantal willekeurige lijnen door het vierkant. Vul de vlakken met een willekeurig patroon in. (Gebruik geen liniaal o.i.d.) Herhaal dit zo vaak als je wil.

Oefening 2: teken met je ogen dicht

Opdracht: Teken een zelfportret met je ogen dicht. Welk schrijfmateriaal je hiervoor gebruikt, maakt niet uit. Probeer op gevoel iets te kiezen, maar zorg dat je iets gebruikt wat je niet later kunt corrigeren, zoals bijvoorbeeld potlood. Nog een keer ervaren? Teken een bos met bloemen, een huis of iets wat je leuk vindt.

Oefening 3: Teken op muziek

Opdracht: Luister naar de muziek en start met het bewegen van je materiaal op het papier. Welk materiaal je hiervoor gebruikt, maakt niet uit. Volg je intuïtie. Het hoeft niets te worden, ervaar vooral wat er ontstaat, zonder erbij na te denken.

7. GA VERDER MET JOUW CREATIEVE REIS

Heb jij de smaak te pakken en wil je nog meer ontdekken? Dan is het 'Leer Loslaten en Leef Vrijer' doeboek precies wat je zoekt! Op een speelse en creatieve manier leer je hoe je je hoofd leegmaakt en meer rust en balans vindt. Bestel het nu via mijn website en geef jezelf de ruimte om verder te groeien.

Vind je het nog niet zo makkelijk om los te laten? Geen zorgen, ik sta voor je klaar! Op www.deatelierhoeve.nl vind je diverse mogelijkheden, van creatieve coaching tot inspirerende workshops. Samen ontdekken we wat bij jou past, zodat jij met meer vrijheid en energie in het leven staat.

Laat jouw creatieve zoektocht niet stoppen, zet vandaag nog de volgende stap!



Hoi, ik ben Simone. Mijn missie is anderen in hun kracht zetten door middel van creativiteit. Zelf heb ik ervaren hoe creativiteit mijn leven heeft verreikt. Dat gun ik anderen ook. Mijn achtergrond is toegepaste psychologie, met een verdieping op creatieve therapie. In de Atelierhoeve bied ik creatieve workshops aan ter ontspanning en op het gebied van persoonlijke ontwikkeling.

Kijk voor meer informatie op:

www.deatelierhoeve.nl
simone@deatelierhoeve.nl

Bedankt
