

Basisoefening

breng je creativiteit (weer) op gang

Zit je creatief even helemaal op slot? Begin dan met deze basisoefening om de boel weer wat aan te zwengelen.

De belangrijkste tip: **Laat perfectie & prestatie los!**

Deze oefening is er puur om uit de verlamming te komen.

stap 1

Zet een timer op 5 minuten.

Pak een pen en papier (of een schilderdoek, klei, whatever) en bereid je voor om zonder nadenken te creëren.

stap 2

Begin zonder doel.

Heb je pen en papier? Begin dan met schrijven zonder erbij na te denken. Dus zelfs als je schrijft dat je niet weet wat je moet schrijven, is het goed. Of schrijf drie willekeurige woorden op en probeer ze met een mini-verhaaltje aan elkaar te verbinden. Heb je een schildersdoek? Begin met het maken van wat vlakken in verschillende kleuren.

stap 3

Laat je hand bewegen, probeer zo min mogelijk (bewust) na te denken. Er is geen goed of fout. Zijn de 5 minuten om? Kijk naar je werk en kies één ding dat je mooi vindt en verder wil uitwerken.

Gefeliciteerd, je bent weer in beweging gekomen!