



Een voorbeeld van een dagelijkse Schrijfmeditatie-opdracht

- [Een voorbeeld van een dagelijkse Schrijfmeditatie-opdracht](#)
- [Thema: Het Creatief Proces in Jou](#)
- [1\] Jezelf en jouw eigen creaties negatief beoordelen.](#)
- [2\] "Om de hete brei heen draaien" of "Eerst nog even dit ..."](#)
- [3\] Een te specifiek doel / resultaat voor ogen hebben](#)
- [4\] Een te ambitieus doel / resultaat voor ogen hebben](#)
- [5\] Maar blijven divergeren of juist te vroeg convergeren](#)
- [Nawoord - 5 Remmende of Blokkerende factoren](#)
- [Reflectievragen ...](#)
- [Opdrachten voor Jouw Schrijfmeditatie ...](#)
- [Mogelijke onderwerpen voor nieuwe schrijfoopdrachten](#)
- [Belangrijke links](#)



Thema: Het Creatief Proces in Jou

Inleiding

Iedereen, die tekent, schrijft, fotografeert, muziek maakt, dingen ontwerpt of met de handen maakt, kent het creatieve proces. Je hoeft echt geen kunstenaar of bijzonder creatief te zijn om het creatieve proces te hebben ervaren. Sterker nog, zodra je uit het routinematige handelen stapt, krijg je er al direct mee te maken.

Creativiteit kun je omschrijven als de stroom, waarin je terecht komt, als je een niet van tevoren vaststaand antwoord zoekt. Een antwoord, dat de brug slaat tussen jouw scheppingskracht en de omgeving ...

Volgens bovenstaande visie kan dus elke handeling een creatief proces worden:

Zoals een maaltijd bereiden, wandelen met een kind, ergens over nadenken, een baan zoeken, een gesprek voeren, de weg vinden na een scheiding, etc. ...

Zelfs jezelf aankleden in de ochtend is een creatief proces.

5 Remmende of Blokkerende factoren

Het creatief proces is in ieder van ons, maar de toegang daartoe is niet voor iedereen eenvoudig.

Er zijn 5 factoren, die onze creativiteit of scheppingskracht kunnen remmen of blokkeren.

Maar ... dan zijn er dus ook 5 manieren, waarmee wij weer ruimte kunnen maken, waardoor de creatieve stroom in ieder van ons weer op gang kan komen.

Lees verder ...

1] Jezelf en jouw eigen creaties negatief beoordelen.

De remmende of blokkerende factoren zijn:

- jezelf negatief beoordelen
- afkraken, wat jijzelf gemaakt of gedaan hebt
- jezelf vergelijken met anderen..

Door de focus geheel te richten op dat, wat jou niet bevalt aan jouw creatie, leg jij zelf het creatieve proces in jou lam. Je kunt er niet meer achter staan, wat jij gezegd, geschreven, gedaan of gemaakt hebt. Je neemt er afstand van.

Door jouw creatief proces of creatie te vergelijken met dat van een ander, kun je altijd wel iemand vinden, die in jouw ogen een beter creatief resultaat heeft bereikt. Helaas, leg je hiermee het creatief proces in jou stil.

Vermoedelijk komt deze actie voort uit onzekerheid en uit angst jezelf zichtbaar te maken en om kleur te bekennen.

De actie om deze remmende of blokkerende factor op te heffen is om je blik te richten op jouw creatief proces. Maak voor jezelf ruimte vrij om te kunnen spelen.

Focus voortdurend op de doorgaande stroom in jou. Steeds is er weer een volgende stap, een “[Nieuw Nu](#)” en een “[Nieuw Begin](#)” en jouw antwoord daarop ...

2] “Om de hete brei heen draaien” of “Eerst nog even dit ...”

[Herken je dat uitstelgedrag?](#)

Je wilt aan een creatief proces beginnen, maar in plaats van daar werk van te maken, moet je ineens heel nodig andere dingen gaan doen.

Eerst al jouw mails en apps lezen, of de keuken opruimen, of de planten water geven, etc. ...

Met het uitvoeren van zogenaamd nuttige of echt nuttige taken zorg je ervoor, dat je nog niet aan een creatief proces hoeft te beginnen.

Vermoedelijk komt dit gedrag voort uit onzekerheid of angst om af te dalen in een diepere laag, waar jouw creativiteit leeft. In jouw creatief proces kun je jezelf verrassen. Je weet nooit van tevoren wat er uit jouw creatief proces gaat komen.

Dat maakt het juist leuk, levend, avontuurlijk. Maar voor jouw ego is het een beetje spannend, want die houdt minder van verrassingen en wil controle houden op jouw processen.

De actie om deze remmende of blokkerende factor op te heffen is om voor jouw creatief proces een duidelijke periode in de dag af te bakenen: Bijvoorbeeld in de middag van 14.00 tot 16.00 u. Vergelijkbaar als je er lekker voor gaat zitten om een boek te lezen, of als je je terugtrekt in de keuken om te gaan koken of als je gaat voorlezen voor een kind. In dergelijke gevallen focus jij je ook volledig op dat ene. Zo ga je ook om met die afgebakende periode van een paar uur: Als dat tijdsblok start, dan begin jij met jouw creatief proces. Aan het eind van dat tijdsblok zet je dat mooie proces in jou voor de “[time being](#)” uit. Tijdens dat tijdsblok moet je gewoon alle afleiding weerstaan en moet je steeds weer opnieuw terugkeren naar dat, wat je aan het doen bent. Zuiver en alleen gewoon een stuk discipline.

3] Een te specifiek doel / resultaat voor ogen hebben

Als je een te specifiek doel / resultaat voor ogen hebt, is er sprake van teveel sturing / vastlegging en weinig of geen creatie meer. Vaak komt die voorstelling voor een

bepaald resultaat voort uit liefde voor schoonheid, enthousiasme en inspiratie. Wanneer de vrije creativiteit niet meer het startpunt mag zijn en wanneer het alleen van belang is om het vastgelegde doel / resultaat te bereiken, zet je jezelf vast. Alle spontaniteit en vreugde verlaat dan het creatieve proces.

De actie om deze remmende of blokkerende factor op te heffen is door jouw voorstellingen los te laten. Je kunt wel met een voorstelling van het gewenste resultaat / doel jouw intentie richten, maar daarna moet je ruimte maken voor verwondering en benieuwd zijn naar dat, wat geboren (gecreëerd) mag worden ... het onverwachte ...

4] Een te ambitieus doel / resultaat voor ogen hebben

Als je een te ambitieus of te hoog gegrepen doel / resultaat voor ogen hebt, is er sprake van dat je veel te hoge eisen aan jouw creatie stelt. Ook hier komt die te ambitieuze voorstelling van een bepaald resultaat voort uit liefde voor schoonheid, enthousiasme, inspiratie.

Helaas zorgt dit altijd voor frustratie, want het gebeurt dan natuurlijk vaak, dat het resultaat dan tegenvalt.

De actie om deze remmende of blokkerende factor op te heffen is ook in dit geval door jouw voorstellingen los te laten. Je kunt wel met een voorstelling van het gewenste resultaat / doel jouw intentie richten, maar je moet niet te hoge maar juist reële eisen aan het doel / resultaat stellen ... het hoeft geen meesterwerk te worden ...

Vaak telt voornamelijk het eindresultaat en dat vind ik jammer, want het proces of de weg er naartoe is ook heel bijzonder ... soms een meditatie op zich ...

5] Maar blijven divergeren of juist te vroeg convergeren

Divergeren

Sommige mensen zijn van nature goed in informatie verzamelen, vrij associëren en op ontdekkingstocht gaan. Ideeën volgen elkaar snel op, het is één grote stroom.

Er komt steeds meer bij, het waaiert uit tot een enorm scala aan gegevens en aanknopingspunten voor interessante onderwerpen.

Het proces loopt echter vast op het moment, dat het in een vorm gegoten moet worden, dat het concreet gestalte moet gaan krijgen.

De vrijheid die je in deze fase hebt is heerlijk. Maar ... als je het in een vorm wil gieten, dan ontstaat er wrijving met ons aardse bestaan: Er gaat iets verloren van al die mooie vondsten, of je moet concessies doen en/of keuzes maken ...

De actie om deze remmende of blokkerende factor op te heffen is om een manier te zoeken, waardoor je jezelf op een gegeven moment dwingt tot convergeren.

Bijvoorbeeld door jezelf een deadline op te leggen: Anders blijf je spelen in de vrije ruimte en kan de schepping niet incarneren ... dan kan er geen creatie zijn ...

Convergeren

Anderen kunnen juist weer snel en goed iets omzetten in een concrete realiteit:

Een vorm, een voorstel, een oplossing voor een probleem. Maar zij zijn daar zo snel en goed in, dat niet alles goed onderzocht wordt en dat er nauwelijks tijd is om iets nieuws / anders te laten ontstaan.

De actie om deze remmende of blokkerende factor op te heffen is om jouw creatieve stroom te voeden door jouw discipline te richten op het verdragen van het ongedefinieerde.

Het toelaten van het schijnbaar nutteloze, het ongewisse. Het onderzoeken van verschillende mogelijkheden, het volgen van verschillende sporen en het uitstellen

van de fase om van inhoud naar vorm te komen ... dan kan er werkelijk iets nieuws of iets anders ontstaan ...

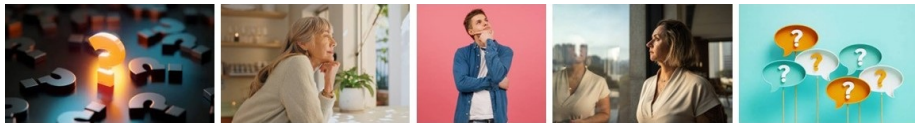
Nawoord - 5 Remmende of Blokkerende factoren

Persoonlijk ben ik met al deze 5 remmende of blokkerende factoren geconfronteerd geweest en heb ik daar op elk van deze factoren een goed antwoord (tegenactie) kunnen geven.

Als ik in een creatief proces zit, houd ik verschillende dingen in de gaten, maar vooral mijn eigen energie en actief zijn. Als ik voel, dat alles als vanzelf lijkt te gaan, dan zit ik in de goede flow.

Maar ... als ik voel dat het proces stroef verloopt, ik voel dan echt lijfelijk weerstand, dan moet ik bij mezelf te rade gaan. Dan weet ik, dat ik niet in de goede flow zit ...

Wat speelt er dan ? ... Heb ik last van één van de remmende of blokkerende factoren ? ... Of speelt er dan iets anders ? ...



Reflectievragen ...

Wat zou jij vandaag graag eens via de creatieve stroom willen benaderen ?

Welk van de 5 deze remmende of blokkerende factoren herken je ?

Welke tegenactie kan jou (het beste) helpen ?

Wellicht heb jij nog andere gedragingen, acties en processen ontdekt, waarmee jij jouw eigen creatieve stroom remt of blokkeert ... of ... waarmee jij het juist weer ruimte geeft waardoor jouw creatief proces weer gaat stromen.

Zo ja, dan hoor ik dat heel graag van jou ...!



Opdrachten voor Jouw Schrijfmeditatie ...

1] Met welke remmende of blokkerende factoren t.a.v. jouw creativiteit wordt jijzelf geconfronteerd ?

Leg een (lange) lijst aan van alle remmende of blokkerende factoren, waarmee jij geconfronteerd wordt.

Kies dan uit jouw lijst 3 factoren, waarvan jij de meeste last ondervindt en markeer deze duidelijk voor jezelf.

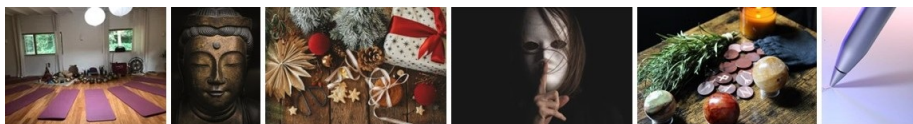
2] Maak een gedetailleerde beschrijving van de 3 belangrijkste remmende of blokkerende factoren t.a.v. jouw creativiteit

Door deze factoren gedetailleerd te beschrijven word jij er bewuster van hoe de weerstand zich aandient. Hierdoor kun je inzicht krijgen in het proces achter de remmende of blokkerende factor en in wat het met jou te maken heeft.

3] Hoe ziet jouw creatieve stroom eruit ?

Is het een eeuwig vuur ? ... Of een onstuimige bergbeek ? ... Of een verstild meer ? ... Of ... iets heel anders ?

Dit is een wat meer uitdagende en abstractere schrijfofdracht voor actieve, enthousiaste schrijvers.



Mogelijke onderwerpen voor nieuwe schrijfofdrachten

om een indruk te verkrijgen van de onderwerpen in de 18-Daagse Online Schrijfmeditatie is hieronder een serie titels opgenomen van mogelijke onderwerpen:

- In gesprek met je chakra's
- Je lichaam als instrument
- Goede voornemens
- Thuis zijn in het moment
- Rituelen
- Tegenzin overwinnen
- kerst
- Onderscheid maken
- Meditatie
- Stilte
- Slechte gewoonten
- etc.

Als jij een suggestie hebt om een bepaald onderwerp op te nemen in deze schrijfmeditatie, dan hoor ik dat heel graag. En ... wie weet inspireert mij dat tot het maken van een mooie meditatieve schrijfofdracht !

Belangrijke links

[Aankondiging 18-Daagse Online Schrijfmeditatie](#)

[Tickets kopen voor 18-Daagse Online Schrijfmeditatie](#)

[Algemene informatie over Online Schrijfmeditatie](#)

[Support voor Online Schrijfmeditatie](#)

[Download gratis voorbeeld schrijfofdracht !]

[blog voor Online Schrijfmeditatie](#)

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u hmosterdijk@gmail.com toe aan uw adresboek.