

Van binnen naar buiten: iets laten ontstaan dat door jou heen wil

Creatiekracht komt uit:

je bekken

je buik

je adem

je zintuigen

je organische beweging

je natuurlijke expressie zoals woorden stem beelden bewegen voelen of vormen.

Dit is de plek waar leven, ideeën, ritme, inspiratie en jouw visie geboren worden.  
Deze poort opent jouw vermogen om te maken zonder doel, zodat de diepte eerst kan spreken daarna pas de vorm.



# Dit is wat deze poort je brengt

je creatiestroom activeren  
uit je hoofd en in je lijf zakken  
jouw innerlijke visie voelen in plaats van bedenken  
iets maken vanuit bron in plaats van prestatie  
ervaren dat creatiekracht altijd aanwezig is  
vertrouwen dat jouw energie iets wil scheppen



# Dit is wat je nodig bent

Elke werkvorm duurt 10–20 minuten.  
Kies 1 per dag, of voel welke je het meest aantrekt.

Vooraf:

Leg je hand op je bekken.  
Adem naar je onderbuik.

Spreek stil uit:

Ik laat ontstaan wat door mij heen wil komen.

Daarna kies je een werkvorm.



# Intuïtief schrijven

Doel: schrijven vanuit lijf.

Hoe:

Zet je timer op 10 minuten.

Leg één hand op je bekken, één hand op papier of toetsenbord.

Adem een aantal keren naar je bekken

Begin te schrijven zonder pauze en zonder te denken.

Start met de zin:

Wat geboren wil worden in mij is

of

Als ik mijn hoofd aan de kant zet, dan voel ik

Laat je pen leiden, elke keer wanneer je in je hoofd schiet breng je je aandacht naar je lijf, naar je buik en bekken en stel je jezelf de vraag - wat wil er nog meer.

Het mag rommelig, vaag, rauw of poëtisch zijn.

Er is geen goed of fout.

Het doel: een brug tussen van binnen naar buiten maken.



# Scheppen met je handen

Doel: creatiekracht fysiek maken

Gebruik wat je hebt of waar je voorkeur naar uitgaat:  
klei, deeg, papier, hout, bloemen, stenen, was, stof.

Hoe:

Ga zitten met materiaal dat je kunt kneden / vormen / bouwen / scheuren / samenbrengen.

Sluit je ogen. Adem in je bekken.

Begin het materiaal te vormen zonder plan.

Laat je handen doen wat ze willen.

Stop zodra je voelt: dit is het.

Doel: je handen laten spreken en creeëren





## Alchemy in de keuken

Doel: koken en bakken als heilig ritueel en zintuigelijk prikkelende ervaring

Hoe:

Kies 3 ingrediënten waar je lichaam naar toe trekt.

Laat je intuïtie kiezen, niet je hoofd.

Maak iets kleins:  
een saus/smeersel  
een stoofpot of salade  
een brood of snack  
een soep  
een drankje

Maak het heilig: kook bijvoorbeeld buiten op het vuur of samen met je kinderen.

Beweeg langzaam, met aandacht, ritmisch, bewust.

Ruik. Proef. Voel de textuur.

Doel: Ervaren dat creatie begint in het zintuiglijke.



# Visionboard

Doel: jouw visie zichtbaar maken zonder denken

Hoe:

Knip afbeeldingen woorden, schrijf zinnen die raken gebruik kleuren, texturen uit zonder na te denken.

Kies alleen dat waar je lijf op reageert.

Voel hoe je je visiedocument of board wilt vormgeven:

Verzamel ze in een journal of

reserveer bijvoorbeeld een plek op een muur in jou huis zodat je groots kunt.

Kijk ernaar en vraag:

Wat wil dit mij vertellen?

Welke richting wijst dit?

Welke energie zie ik hier?

Dit is je energierichting, jouw onderbewuste die vorm aanneemt.

Doel: jouw visie ontstaat vanuit de diepte



# Bewegingsflow

Doel: blokkades oplossen en creatiestroom openen

Hoe:

Zet muziek aan zonder tekst, ritmisch of zacht.

Zet je voeten breed neer.

Adem in je bekken.

Laat kleine bewegingen ontstaan: cirkels, wiegen, schudden.

Vergroot ze langzaam je lichaam volgend

Laat je armen, borst, gezicht mee bewegen.

Vragen om dieper te zakken

Wat wil mijn lichaam vertellen of creëren

Welke beweging brengt me dichterbij mezelf?

Doel: creatiekracht in het lichaam wakker maken zodat ideeën later vanzelf volgen.

