

SOLO PODCAST 1

© De Makers Podcast
Augustus 2020

MAKERS BLOCK - INNERLIJKE
CRITICUS

MAKERS BLOCK & INNERLIJKE CRITICUS

Wat als je even geen inspiratie voelt en in een negatieve spiraal terechtkomt?

INTRO

Welkom bij deze PDF, die hoort bij aflevering 68 van De Makers. Dat is de Solopodcast over het boek *The Artists Way* van Julia Cameron, waarin o.a. Makers Block en Innerlijke Criticus aan bod komen.

In deze Solopodcast geef ik 5 opdrachten en in deze pdf heb ik ze nog eens voor je op een rijtje gezet. Ik raad je aan om wel de hele podcast te luisteren om de opdrachten in zijn geheel uitgelegd te krijgen!

UITLEG - MAKERS BLOCK

Makers Block betekent een blokkade in je creativiteit. Het wil even niet. Je komt niet verder, of je hebt weinig inspiratie of motivatie. Of dat nou eventjes is, of al maanden of jaren, dat maakt niet uit. Deze opdracht is voor iedereen die wel eens last heeft van een inspiratiedipje of gewoon niet helemaal weet waar die moet beginnen met een creatief project.

The Artists Way is niet alleen een boek, maar ook een cursus. Naast wekelijks veranderende opdrachten zijn er 2 opdrachten die je gedurende de hele cursus (12 weken) elke week doet. *The Morning Pages* en *The Artist Date*. In deze podcast heb ik het over die eerste: *Morning Pages*. Dat brengt ons bij opdracht 1.

SOLO PODCAST 1

© De Makers Podcast
Augustus 2020

MAKERS BLOCK - INNERLIJKE
CRITICUS

OPDRACHT 1 - MORNING PAGES

Schrijf elke dag, het liefst direct als je 's ochtends wakker wordt, 3 pagina's. The Morning Pages. Schrijf aan 1 stuk door. Schrijf wat je maar wilt. Schrijf ook als je geen zin hebt om te schrijven of als je niet meer weet wat je moet schrijven. Schrijf dan dat op. En schrijf door. 3 Pagina's lang. Elke ochtend.

Wees onbevooroordeeld over alles wat je opschrijft. Verwacht niet dat het fantastisch is. En als je een schrijver bent; Ga niet je best doen om iets mooi of poëtisch op te schrijven. Dat is niet het punt.

Door dagelijks te schrijven ga je herkennen wat je belangrijk vindt. Het maakt je hoofd leeg van dingen die niet belangrijk zijn. Het brengt ideeën op gang. Het brengt je dromen, je wensen, je angsten, je creativiteit, je negatieve gedachten naar boven. Waar heb je het vaak over? Wat zijn dingen waar je over klaagt? Wat zou je willen?

Voorbeeld

Stel: je schrijft op dag 1 op: 'Het lijkt me wel leuk om een keer te gaan aquarellen.'

Een dag of een paar dagen later schrijf je dit weer op. Hmm... Bij een derde keer ga je misschien al denken.. oké, dit zit blijkbaar toch wel erg veel in mijn hoofd.

Bij een vierde keer ga je kijken: Zou ik dit misschien ergens een keer kunnen gaan doen? Bij de vijfde keer ben je er klaar mee en denk je: 'Hup, nou is het genoeg. Ik schrijf me nu in voor die aquarelcursus!' Of: 'Ik schaf aquarelspullen aan!'

Hetzelfde geldt voor de negatieve gedachten. Als je merkt dat je elke dag opschrijft: Ik ben bang dat ik niet goed genoeg ben. Of: 'Wat heb ik nou weer gemaakt?'

Kan je er op dag 5 niet meer omheen om daar eens goed naar te gaan kijken en er wat aan te doen.

Op het begin was ik sceptisch, maar dit is voor mij de meest effectieve en creatieve gewoonte die ik heb in mijn leven. Voor een creatiever én productiever leven! Het heeft mijn relatie met maken en creativiteit kunnen veranderen. Ik heb mezelf weer plezier gegund in wat ik maak. Ik gun mezelf falen. Ik gun mezelf spelen.

En als je mij niet gelooft; Zoek even op hoeveel creatieve grootheden zweren bij dit boek en deze opdracht.

OPDRACHT 2 - NEGATIEVE OVERTUIGINGEN

Negatieve overtuigingen zijn de killer van creativiteit. En toch worden veel makers er door getart. Bijna iedereen die ik spreek in mijn podcast!

Weet dus dat het niet gek is. Je bent niet de enige.

Maar als je in zo'n negatieve gedachtestroom zit, hoe kom je er dan weer uit? Hoe verander je dat stemmetje die dit soort negatieve gedachten tegen jezelf zegt?

Een aantal veel voorkomende negatieve overtuigingen onder makers zijn:

- *Ik ben niet goed genoeg*
- *Ik zet mezelf voor schut*
- *Mijn vrienden/familie gaan het niet begrijpen*
- *Het is te laat, ik had eerder moeten beginnen*
- *Ik zal nooit geld hiermee verdienen*
- *Het is egoïstisch om hier tijd aan te besteden*
- *Ik heb te weinig goede ideeën*

Deze overtuigingen hebben we onszelf langzaam wijsgemaakt, door de manier waarop we opgevoed zijn, onze cultuur, onze omgeving of wat dan ook. Belangrijk om te onthouden is: Dit zijn overtuigingen. Geen feiten. Deze overtuigingen maken je bang. En houden je bang.

Opdracht: Onderzoek jouw negatieve overtuigingen.

- Maak 2 lijstjes.
- Boven het ene lijstje zet je: *Negatieve overtuigingen over mij*. Boven het andere lijstje: *Negatieve overtuigingen over artiest-zijn* (of kunstenaar-zijn, maker-zijn, wat jij dan ook het meest koppelt aan wat jij doet/wilt doen).
- Vul lijstje 1 in. Welke overtuigingen heb jij over jezelf?
- Vul lijst 2 in. Welke overtuigingen heb jij over het artiest-zijn in het algemeen?

Voorbeeld:

Artiesten zijn lui. Artiesten zijn onverantwoordelijk. Artiesten zijn zelfdestructief.

Artiesten zijn arm.

- Vervolgens schrijf je naast beide lijstjes de positieve alternatieven.

Voorbeeld:

Artiesten zijn verantwoordelijk, Artiesten zijn betrouwbaar. Ik ben goed genoeg. Ik heb ontzettend veel goede ideeën.

Om te zorgen dat je meer gaat geloven in deze positieve alternatieven gaan we naar de volgende opdracht!

OPDRACHT 3 - POSITIEVE AFFIRMATIES

Een affirmatie is een zin of een paar zinnen die je voor jezelf formuleert. In een affirmatie omschrijf je hoe je zou willen dat de realiteit was. Door deze zin regelmatig voor jezelf te herhalen beginnen je hersenen het te geloven waardoor je dit meer en meer als realiteit gaat ervaren.

Opdracht: Creëer jouw persoonlijke positieve affirmaties!

Het liefst zeg je de affirmaties elke dag tegen jezelf. Hardop, of schrijvend, wat jij fijn vindt. Maar herhaal ze elke dag.

Voorbeeld

Stel, jij bent fotograaf en je heet Jacqueline. Begin dan bijvoorbeeld met: "Ik, Jacqueline, ben een geweldige, bijzondere fotograaf. Ik ben ondernemend en verdien veel geld met mijn passie..." en voeg daar nog een paar zinnen aan toe die bij jou passen.

Wat er dan misschien gebeurt is dat er allerlei negatieve reacties in je hoofd op poppen (*pff.. jij geweldig? Daar heb je nog niet genoeg ervaring voor; Of: Bijzonder? Er zijn zoveel andere fotografen beter en unieker.*)

- Schrijf al deze negatieve gedachten op en voeg ze toe aan jouw lijstje met Negatieve overtuigingen. Spreek ze tegen met de positieve alternatieven uit de vorige opdracht.

Schrijf op waarom jij wél bijzonder en geweldig bent. Het hoeft niet waar te zijn. Je hoeft er nog niet in te geloven. Het is een realiteit waar je naartoe wilt. Die hopelijk langzaam steeds meer waar wordt naarmate je hem vaker opschrijft of tegen jezelf in de spiegel zegt.

OPDRACHT 4 - VIJANDEN VAN JE CREATIEVE EIGENWAARDE

In deze opdracht gaan we nog een stapje dieper.

Jouw negatieve overtuigingen, dat stemmetje in je hoofd dat je zegt dat je het niet kan, is vaak terug te leiden tot een paar personen in je leven.

Misschien een leraar, een familielid of een vriend die iets zei. Kijk eens terug. Welke mensen zijn vijanden geweest van jouw creatieve eigenwaarde?

Opdracht: Vind je vijanden

- Per 5 jaar kies je 3 mensen die jouw creatieve eigenwaarde op een negatieve manier hebben beïnvloed.
- Dus wie waren belangrijk in jouw leven tussen je nulde en 5de jaar? Welke tussen 5 en tien? 10-15, 15-20, en ga zo maar door.

Het hoeft niet te gaan over grote en zware trauma's.

Soms hoeft iemand maar 1 ding te zeggen dat om de 1 of andere reden altijd in je hoofd blijft zitten. Wat misschien niet eens zo bedoeld was. Maar waar je wel jaren later nog aan denkt en zelfs een deel van je identiteit of je mate van talent aan ophangt.

- Kijk naar je lijst tot nu toe. Wat zeiden of deden ze? Wie hebben je het meest geraakt?
- Van de 3 personen die je het meest hebben geraakt kies je een moment uit. Herbeleef deze situatie. Bijvoorbeeld door het te beschrijven. Of maak er een tekening van. Of een gedicht. Schrijf het in briefvorm naar die persoon. Gebruik de vorm die voor jou goed voelt.

Dit kan intens zijn en dingen oprakelen die je niet zo'n zin in hebt. Het is nooit echt een leuke opdracht. Heel belangrijk: Als je echt grote trauma's hebt en voelt dat deze opdracht te heftig is voor je, doe het niet alleen en zoek er professionele hulp bij.

SOLO PODCAST 1

© De Makers Podcast
Augustus 2020

MAKERS BLOCK - INNERLIJKE
CRITICUS

OPDRACHT 5 - CHEERLEADERS!

We sluiten positief af. Want naast vijanden heb je uiteraard ook aanmoedigers van je creatieve eigenwaarde!

Wie waren juist van positieve invloed op je zelfvertrouwen en makerschap? Welke leraar zei juist altijd dat je het kon. Wie geloofde in jou toen je het zelf nog niet deed?

- Kies er ook weer 3 per 5 jaar.
- Wees specifiek! Ga even helemaal terug in de tijd. Op welke momenten voelde jij je on top op the world? Wat deed je toen? Schrijf complimenten op die je kreeg, ook degene die je zelf misschien niet helemaal gelooft.
- Teken het uit, schrijf het op, zorg dat je deze ervaringen onthoudt, echt even herbeleeft, waardeert en koestert.

DANK!

Ontzettend leuk dat je met deze opdrachten aan de slag bent gegaan.

Laat je me weten hoe het ging? En of je er iets aan hebt gehad?

Of als je juist ergens moeite mee had?

Ik ben heel benieuwd!

Liefs, Dide

@demakerspodcast