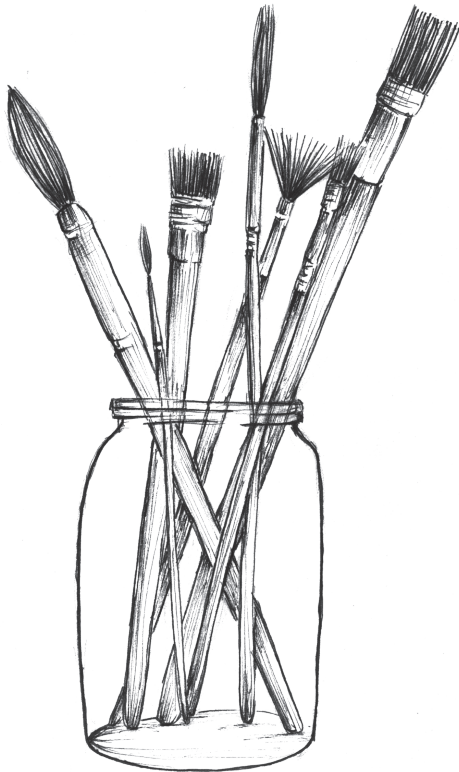


DEEL 1



Een
creatief
leven
leiden



Veel mensen geloven dat creativiteit aangeboren is – je kunt tekenen of je kunt het niet. Dit is absoluut niet waar.

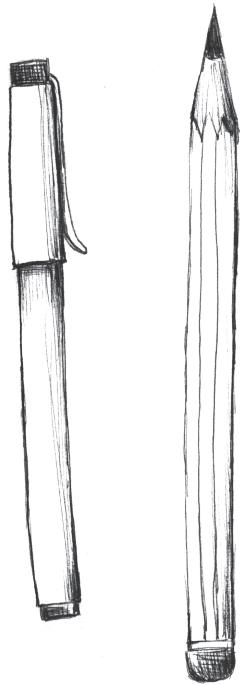
Creativiteit is een vaardigheid die je net als elke andere vaardigheid kunt aanleren en ontwikkelen. Als je een creatief leven wilt leiden, moet je het idee omarmen dat iedereen het in zich heeft om fantasierijk en inventief te zijn, ook jij! Voed je nieuwsgierigheid, ontdek wat creativiteit voor jou betekent en geef jezelf de vrijheid om te experimenteren zonder bang te zijn om te falen. Vind inspiratie in de kleine, alledaagse dingen en geef jouw unieke kijk op de dingen weer in verschillende kunstvormen. Blijf leren, ontdekken en jezelf uitdrukken om jouw connectie met de wereld én met jezelf te versterken.

Er is geen goede of foute manier van tekenen. Ja, er zijn regels en hulpmiddelen die het tekenen makkelijker maken, maar dit zijn slechts richtlijnen. Echte creativiteit laat zich niet begrenzen door regels, ze bestaat ook buiten deze grenzen. Creativiteit is er gewoon.

Als je ooit hebt opgelet hoe een kind tekent, weet je wat ik bedoel. Als kinderen een potlood oppakken, vragen ze niet eerst wat de beste compositie voor hun tekening is. Ze beginnen gewoon met tekenen. Ze laten de creativiteit door zich heen vloeien en tekenen wat ze zien of bedenken, in welke vorm dan ook. De essentie van een creatief leven leiden is om contact te maken met dat kinderlijke gevoel van

verwondering. Het gevoel van creëren om het creëren, en daar de vruchten van plukken.

Het doel van dit boek is niet om je te leren tekenen op mijn manier. Experimenteer met de opdrachten en ontwikkel je eigen tekenstijl. Gebruik dit boek als een hulpmiddel om je creativiteit naar boven te brengen, want die zit al in je. Ga aan de slag met de technieken en opdrachten en laat je inspireren om er je eigen draai aan te geven.



De voordelen van creativiteit voor de mentale gezondheid

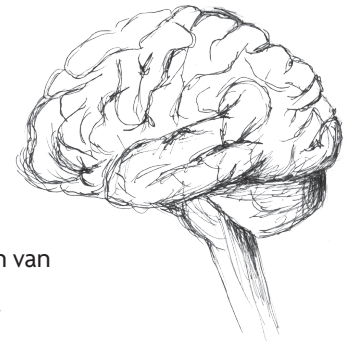
Bezig zijn met kunst en tekenen kan grote voordelen hebben voor de mentale gezondheid. Kunst is een toevluchtsoord in de drukke wereld waarin alles altijd haast heeft. Als je tekent of op een andere manier creatief bezig bent, kom je in een flow. Dit is een staat van zijn waarin je volledig gefocust bent op waar je mee bezig bent, waardoor je stressniveau omlaag kan gaan.

Uit neurologisch onderzoek blijkt steeds duidelijker dat creatief bezig zijn grote voordelen heeft voor een gezonde hersenfunctie. Creatieve activiteiten verbeteren verschillende aspecten van je cognitieve en mentale gezondheid. In dit hoofdstuk volgen een paar belangrijke bevindingen uit recente onderzoeken.

Cognitieve voordelen

COMMUNICATIE IN DE HERSENEN

Creativiteit verbetert de communicatie tussen verschillende hersendelen die betrokken zijn bij processen zoals dagdromen, het terughalen van herinneringen en toekomstplannen maken.



VERBETERDE COGNITIEVE FUNCTIES

Creatieve activiteiten kunnen cognitieve functies verbeteren zoals probleem-oplossend vermogen, organisatorische vaardigheden en multitasken, omdat je voor deze vaardigheden een lange concentratie-boog, een goed geheugen en goede coördinatie nodig hebt.

NEURALE PLASTICITEIT

Het brein is een indrukwekkend orgaan! Het is in staat om het neurale netwerk, de verbindingen in de hersenen, opnieuw in te richten. Dit wordt ook wel neurale plasticiteit genoemd. Creativiteit heeft een positieve invloed op de neurale plasticiteit en kan de hersenen helpen bij het herstellen van aandoeningen zoals een beroerte. Daarnaast kan creatief bezig zijn de cognitieve achteruitgang van het brein op latere leeftijd vertragen.

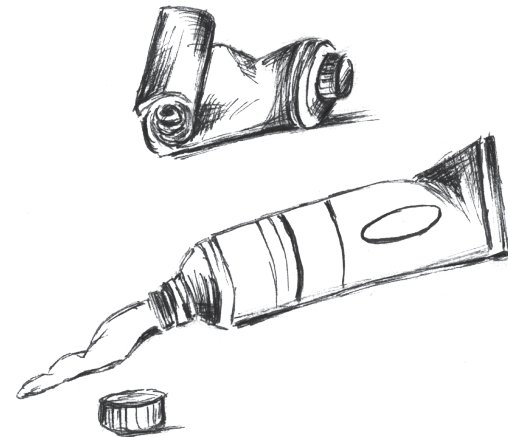
Mentale voordelen

STRESS VERMINDEREN

Onderzoek heeft uitgewezen dat creatief en artistiek bezig zijn helpt om het cortisolniveau in je lichaam te verlagen. Cortisol is het hormoon dat direct verband houdt met stress. Activiteiten zoals schilderen, tekenen en muziek maken kunnen effectieve manieren zijn om je emoties uit te drukken en gevoelens van stress en angst te verminderen.

BETERE GEMOEDSTOESTAND

Creativiteit helpt bij het reguleren van emoties, waardoor het een positieve invloed heeft op je humeur en zelfcompassie bevordert. Kunstzinnigheid kan helpen om bepaalde emoties zoals angst – maar bijvoorbeeld ook vreugde – te voelen, te verwerken en vervolgens los te laten. Creativiteit activeert bovendien systemen in je lichaam die verantwoordelijk zijn voor een positieve gemoedstoestand en motivatie.



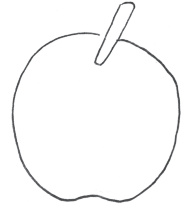
De mythe van perfectie

Mijn grootste vijand bij het ontwikkelen van mijn creativiteit was perfectionisme, iets wat veel kunstenaars zullen herkennen. Het is onrealistisch om te verwachten dat elke lijn perfect moet zijn en dat elk kunstwerk een meesterwerk moet zijn. Dit soort gedachten zijn bovendien de pest voor je creativiteit. Kunst draait om zelfexpressie en -ontdekking. Wanneer je te veel focust op perfectie, zul je nooit weten hoe mooi het is om nieuwe dingen te ontdekken en te leren van je fouten.

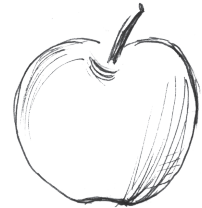
Deze 'fouten' zijn een noodzakelijk onderdeel van het proces. Ze leiden vaak tot onverwachte en unieke resultaten die jouw manier van werken kunnen verbeteren op een manier die je anders nooit had kunnen bedenken. Door imperfectie te omarmen en jezelf toe te staan om te experimenteren, ontwikkel je je eigen stijl en groei je als maker.

Probeer de focus te leggen op het proces en de emoties die je wilt overbrengen in plaats van de perfecte tekening te maken. Alles wat jij creëert, hoe (im)perfect ook, is een stap vooruit in jouw artistieke reis.

DIT IS EEN TEKENING VAN EEN APPEL.



DIT IS EEN TEKENING VAN EEN APPEL.



DIT IS OOK EEN TEKENING VAN EEN APPEL.



Deze tekeningen zijn allemaal perfect op hun eigen manier. Wat jouw kunst eigen maakt is de unieke stijl en flair die je aan elke tekening toevoegt!