





1.

Creatieve oefening  
'De werkelijkheid'

# Materialenlijst

Deze oefening helpt je om:

- In het moment te zijn
- Je hoofd leeg te maken
- De werkelijkheid waarnemen zoals die is
- Te leren kijken als een kind
- Te ontspannen

## Materialen

Een voorwerp uit te natuur

Creatieve dagboek

Creatieve verankering

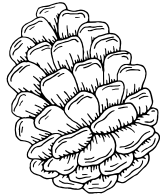
Grafiet potloden (van 5B T/M 8B)

Gewone gum en kneedgum

# DE WERKELIJKHEID

## HOE ZIE IK DE WERKELIJKHEID?

In deze les ga je op zoek naar een voorwerp uit de natuur. Een tak, een dennenappel, een blad of een steen. Dit voorwerp ga je na tekenen.



### Benodigdheden:

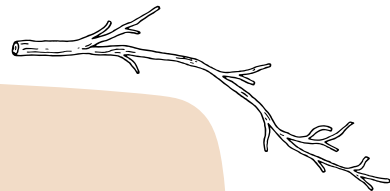
- Voorwerp uit de natuur
- Grafiet potloden
- Creatief dagboek

### De doelen van deze oefening zijn:

- Je hoofd leeg maken. Rust en ontspanning
- Je leert de situatie waarnemen zoals die werkelijk is.
- Vergroten van je bewustzijn.

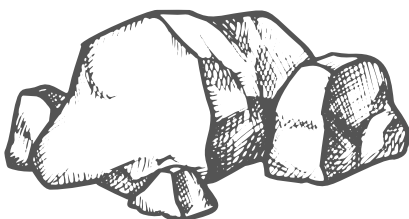


We kijken vaak erg subjectief tegen de buitenwereld aan en we oordelen, hebben vooroordelen en we veroordelen vaak in onze gedachten. Maak gebruik van onderstaande vragen die je bewust maken van jouw innerlijke beleving tijdens de oefening.



### Bewustwordingsvragen:

- Wat zie ik werkelijk?
- Roept deze werkelijkheid weerstand op?
- Zo ja welke?
- Ervaar ik innerlijke rust?



# DE WERKELIJKHEID

## HOE ZIE IK DE WERKELIJKHEID?

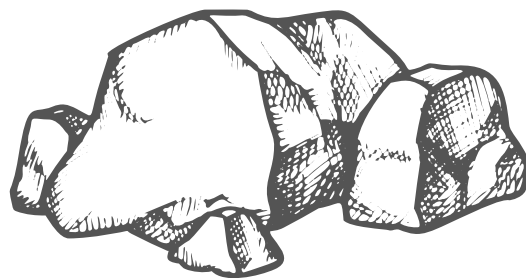
Leer weer kijken als een kind vol nieuwsgierigheid en verwondering. Durf te spelen en weer creatief te zijn. Dit helpt je om de verbinding met jezelf in het moment te maken.

Ga tijdens een wandeling in de natuur op zoek naar een steen, een tak, een blad of een dennenappel. Ik heb voor deze oefening een steen gekozen.

Bekijk de steen eerst van alle kanten, welke vind je het mooiste? Leg die kant zodanig neer dat je ernaar kunt kijken. Je kijkt eerst naar de 2 dimensionale vorm, daar bedoel ik mee: de steen kunnen we waarnemen als 3 dimensionaal maar je kunt hem op papier alleen plat (2 dimensionaal) tekenen. Er ontstaan direct (onterechte) negatieve overtuigingen bijv: Dat gaat toch niet? Hoe moet ik die ronde vormen tekenen? Dat lukt mij nooit! Daarom ga je eerst leren kijken naar de eenvoud en wat je ziet zet je op papier.

### Werkwijze

1. Kijk eerst naar de vorm. Teken de contouren van de steen, zet deze zacht neer. Gebruik hiervoor een zacht potlood, weet je nog? Check anders nog even de les waarin ik de creatieve materialen box uitleg en wat je met grafiet potloden kunt doen.
2. Dan ga je kijken naar donker en licht op de steen. Knijp daarvoor je ogen ietsjes dicht en kijk door je oogharen. Ook deze donkere en lichte plekken kun je gaan zien in vormen.
3. Nu ga je spelen met donker en licht en de druk op je potlood. Zo zie je onder je handen vanzelf een steen ontstaan.



# DE WERKELIJKHEID

## HOE ZIE IK DE WERKELIJKHEID?

Vragen die jij jezelf kunt stellen nadat het voorwerp op papier staat

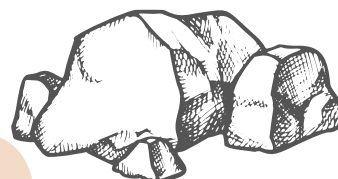
Wat waren mijn gedachten?



Welk gevoel riep dit bij me op?  
Waar voelde ik dat in mijn lijf?



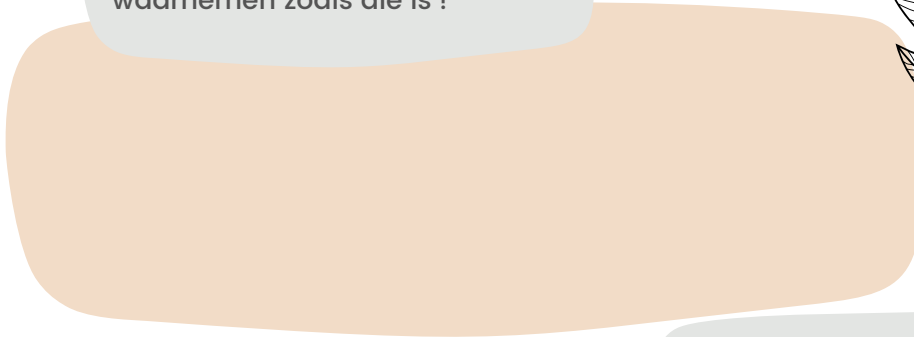
Voelde ik weerstand? Zo ja  
hoe ben ik hiermee omgegaan?



# DE WERKELIJKHEID

## HOE ZIE IK DE WERKELIJKHEID?

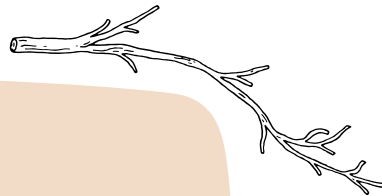

Wat was jouw ervaring om jezelf te trainen in 'de werkelijkheid waarnemen zoals die is'?



Wat heeft deze oefening jou als belangrijkste inzicht gegeven?



Hoe kun je dat inzicht toepassen in je dagelijkse leven?



Naarmate je dit steeds vaker doet ontstaan er automatisch momenten van rust in je hoofd. Het is een kwestie van routine en trainen. Helemaal opgaan in het moment. Heerlijk!!!

Deel je ervaringen, je tekeningen over deze oefening in de besloten community en kijk hoe anderen hiermee om zijn gegaan.

Ik wens je veel plezier toe.

