

# CREATIVITEIT

In de maand augustus staat het thema 'creativiteit' centraal. Creativiteit zit in alles en iedereen. Denk aan het maken van kunst, het bedenken van nieuwe ideeën en het verzinnen van oplossingen. Door mensen in hun kracht te zetten creëer je een omgeving waar de creativiteit er sneller uit kan komen. Maar hoe doen we dat? Lees hieronder de vijf tips!

## TIP 1

### GA OP PAD MET JE CAMERA

Fotografie stelt je in de gelegenheid om beelden te maken van belangrijke gebeurtenissen in het leven. Je kunt beelden creëren die je jaren later nog herinneren aan die bijzondere verjaardag, reis of aan bijvoorbeeld een geweldig uitje met vrienden. Pak je camera, ga op pad en leg mooie plaatjes vast. Je creativiteit wordt hier steeds door geprikkeld.

### CREATIEF ZELF DENKEN

Hoe leer je ergens van en hoe word je er beter in? Door fouten te maken. Fouten maken maakt je creatiever. Bekijk oude dingen niet zoals ze altijd zijn geweest, maar zie er nieuwe dingen in. Creativiteit betekent niet per se dat je iets volledig nieuws maakt vanuit helemaal niks. Ga op je werk bijvoorbeeld na hoe een proces nóg beter kan! Doe dingen op jouw unieke manier.

## TIP 2

### MUZIEK LUISTEREN

Muziek luisteren heeft een positieve invloed op de hersenen. Het maakt tot op hoge leeftijd herinneringen los. Ook zorgt het voor ontspanning, verlaging van de bloeddruk en vermindering van stress. Dus, zet die muziek aan en geniet van de ontspanning en positieve effecten op je hersenen.

## TIP 3

### DE KRACHT VAN SCHILDEREN

Schilderen is een heerlijke ontsnapping! Met volledige focus schilderen we onze emoties op het doek, zonder ruimte voor afleiding. Het is onze moment van ontspanning, weg van problemen en zorgen. Creatief bezig zijn staat bekend om zijn kalmerende kracht. Dus, pak dat penseel en laat je geest vrij terwijl je de kleuren laat dansen!

## TIP 4

## TIP 5

### CREATIEVE BOOST DOOR BREIEN/HAKEN

Het tikken van de naald voelt rustgevend, waarbij alle aandacht naar één ding gaat. Terwijl je breit of haakt, stimuleer je je creativiteit op natuurlijke wijze. De volgende dag voel je al een creatieve boost. Dus, als je dagelijks creatief bezig bent, zul je de inspiratie zien groeien!