

JULI CREATIVITEIT

Binnen het leefstijlproject 'Zo Fit als je Kunt' staat in de maand juli het thema creativiteit centraal. Creativiteit staat voor het bedenken van nieuwe ideeën en het realiseren ervan. Kunstenaars uiten hun creativiteit bijvoorbeeld in activiteiten als schilderen, kleien, dans en bouwen. Bezig zijn met creativiteit zorgt voor afleiding, fantasie en ontspanning. We gaan samen creatieve activiteiten ondernemen en halen de kunstenaar in onszelf naar boven!

5 TIPS

➔ TIP 1: HAAL HET KIND IN JE NAAR BOVEN

Een kind lacht gemiddeld ruim 300 keer op een dag. Wij als volwassen halen vaak niet meer dan 15 keer per dag en dat terwijl lachen zo ontspant! Stel jezelf eens voor als het kind van zeven jaar dat je vroeger was. Wat deed je allemaal als je vrij was van school? Ga de dingen, die je toen leuk vond om te doen, weer eens doen. Blijf spelen, blijf kind en laat je niet lamleggen door stress en deadlines.

➔ TIP 2: DOE HET EENS ANDERS EN WEES NIEUWSGIERIG

Nieuwe ervaringen verhogen je creativiteit. Neem eens een andere route naar huis, eet iets wat je nog nooit gegeten hebt of ga naar een verrassingsfilm in de bioscoop. Zorg voor diversiteit in wat je leert, wat je doet, wat je ziet, wat je leest en ook met de mensen met wie je omgaat.

➔ TIP 3: MAAK EEN MINDMAP

Schrijf je probleem, taak of opdracht in het midden en maak 'takken' met woorden die hiermee te maken hebben. Schrijf en teken vervolgens alles wat bij je opkomt, dat mogelijk bijdraagt aan je probleem, taak of opdracht. Kleuren en tekeningen zorgen voor meer overzicht en stimuleren je creativiteit. Ook rare en vreemde ideeën mag je noteren, omdat juist 'out-of-the-box' denken de oplossing kan geven.

➔ TIP 4: SCHRIJF EN BEDENK EEN VERHAAL

Schrijf een verhaal waarbij je geen rekening hoeft te houden met de werkelijkheid. Mocht je geen onderwerp weten, prik dan een woord uit een willekeurige tekst en maak daar een verhaal bij. Fantaseer en creëer nieuwe en afwijkende ideeën. Maak tot slot bij het verhaal een mooie tekening of schilderij.

➔ TIP 5: ONDERNEEM MET ELKAAR CREATIEVE ACTIVITEITEN

Samen creatieve activiteiten ondernemen geeft plezier, ontspanning en maakt ruimte vrij in je hoofd. Kijk bijvoorbeeld samen naar de wolken en omschrijf om de beurt wat je ziet of bedenk samen een verhaal waarbij je om de beurt een zin toevoegt. Kijk ook eens op internet voor andere creatieve mogelijkheden om samen te doen.

