

PAPER LIFE



ONTDEK JOUW CREATIVITEIT,
VIND INSPIRATIE IN ALLE SEIZOENEN

Mirjam de Ruiter



DE MAGIE VAN CREATIE

MIRJAM DE RUITER

ONTDEK JOUW CREATIVITEIT,
VIND INSPIRATIE IN ALLE SEIZOENEN

** PAPER LIFE



DIT JOURNAL IS VAN:

MIJN CREATIEVE INTENTIE*:

*Een intentie schrijf je op basis van je verlangen. Je schrijft de zin in tegenwoordige tijd, beknopt en positief. Denk aan: 'ik maak meer tijd voor mezelf', 'ik ben meer offline', 'ik probeer nieuwe materialen uit' of 'ik daag mezelf uit'.



The
power of
imagination
makes us
infinite.

john muir

Wil jij graag een creatief persoon worden?

Te laat, dat ben je al.

We zijn allemaal creatief geboren, maar voelen vaak niet meer de vrijheid om zomaar iets te maken.

Misschien ben je geen Van Gogh, maar als je weleens wat krabbels zet in je agenda, mooie foto's maakt, in een dagboek schrijft of simpelweg graag een potje dagdroomt, dan ben je creatief.

Bij het woord creatief denken we vaak aan knutselen. Maar de definitie van creativiteit is 'voortbrengend'. Dus als je iets creëert, dan breng je iets tot leven en dat kan van alles zijn.

Creativiteit is een van de beste manieren om je hoofd leeg te maken en in het hier-en-nu te zijn. Het is zelfs een van de beste mindfulness-tools; even niet bezig zijn met de buitenwereld, maar bewust aandacht hebben voor jezelf. Het helpt je om langzaam te doen en van het moment te genieten: **uit je hoofd en in je handen.**

Laat de rust en stilte je omringen, en misschien hoor je dan wel een vogel fluiten, zie je bijzondere kleurcombinaties om je heen of merk je die ene zonnestraal op, die zo mooi je papier raakt.

En uiteindelijk maakt het dan helemaal niet meer uit wat er precies uit je handen komt. Het gaat niet om het resultaat, maar om het doen: de magie van het creëren.

Dit journal zal je helpen die magie in jou aan te wakkeren. Om inspiratie te laten stromen en de drempel te verlagen, waardoor jij de moed krijgt om aan de slag te gaan.

Misschien denk je nu: Ja maar... Ik heb de materialen niet in huis. of: Nee, ik denk niet dat ik dat kan... Maar van uitstellen komt vaak afstellen.

Dus of je nou een doorgewinterde artiest bent of op zoek naar ideeën om elk seizoen iets leuks te doen, **dit journal maakt het gemakkelijk om creativiteit in jouw leven uit te nodigen** en te ontdekken hoe jouw unieke creativiteit eruitziet.

Zie dit boek als een persoonlijke plek, voor een moment offline waarin je kunt experimenteren, lol kunt hebben en jezelf kunt uiten.

Laat je inspireren zonder druk van buitenaf en zonder belemmerende gedachten. Wees vrij, wees jezelf en... *geniet van de magie van creatie.*



AND THE
DAY **CAME**
WHEN THE RISK
TO REMAIN
TIGHT IN A BUD
WAS MORE PAINFUL
THAN THE RISK
IT TOOK
TO BLOSSOM

Anaïs Nin

LeNte

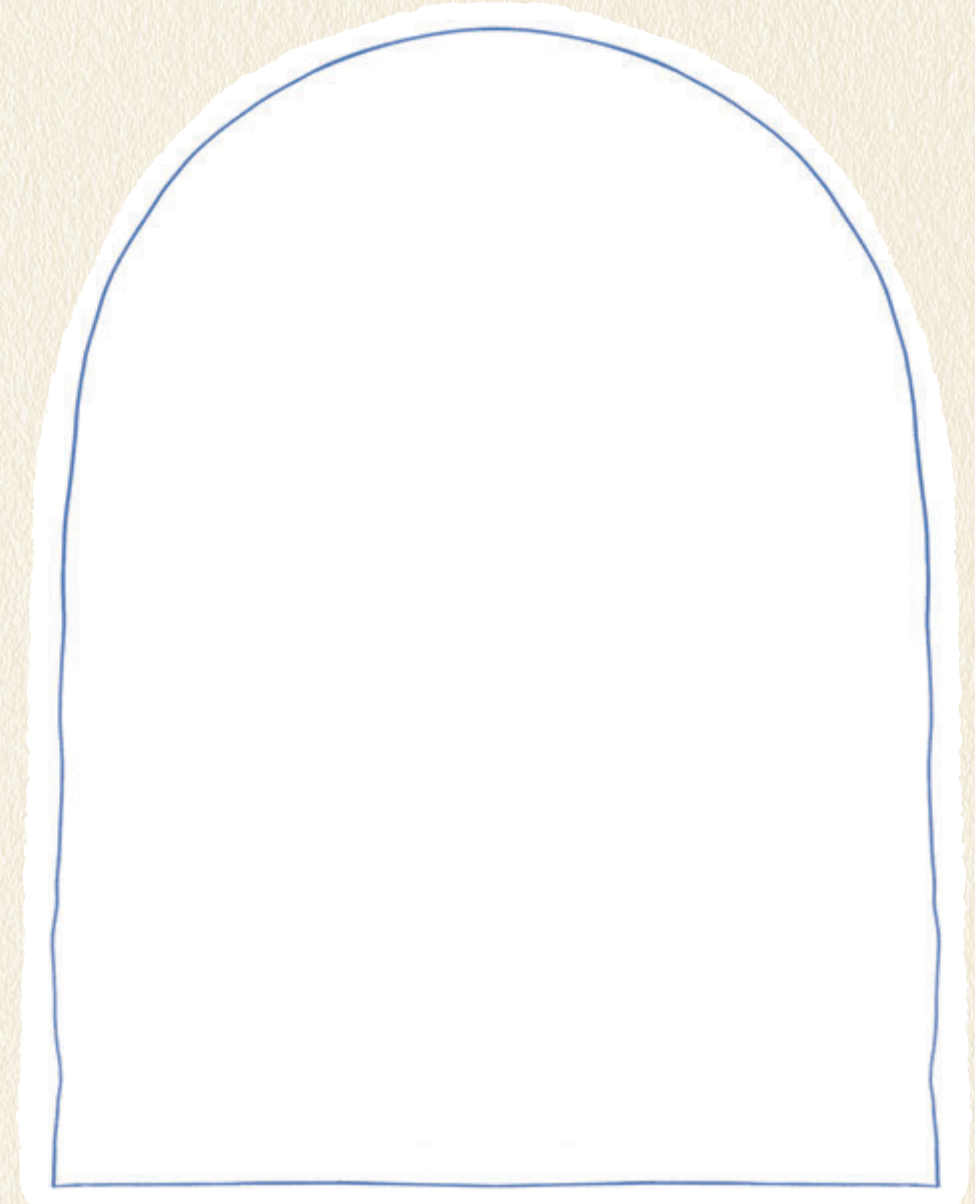


Het seizoen van vernieuwing en zaadjes die uitkomen. Knoppen worden kleurrijke bloemen en het gras groeit, vroege vogels en jonge groene blaadjes komen tevoorschijn. Dit seizoen staat voor nieuwsgierigheid en hernieuwde energie.



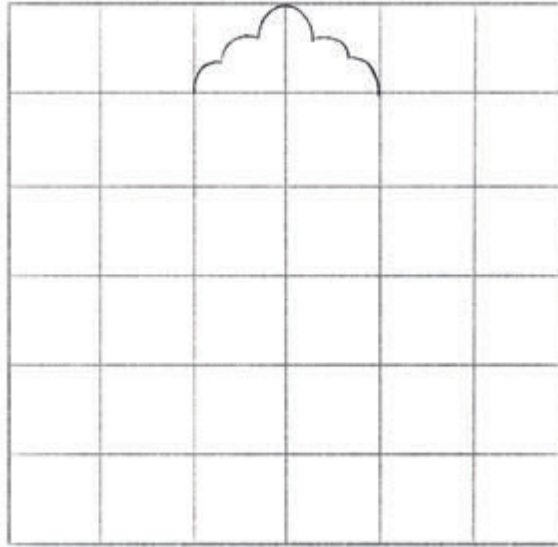
FANTASIEBLOEM

Stel je voor dat je in de winter een magisch zaadje plantte; het zaadje van zelfvertrouwen, dat alles bevat wat jou zo speciaal maakt. Nu bloeit er een bijzondere bloem die jouw talenten en persoonlijkheid uitstraalt. Teken hier jouw bloem.

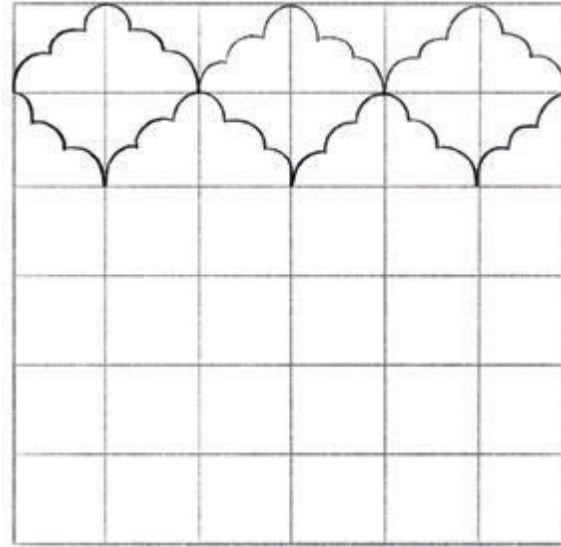


Maak de bloem uniek en persoonlijk in vorm en kleur. Je kunt de bloem ook een naam geven, bijvoorbeeld: 'krachtige klaproos' of 'mysterieuze madelief'.

HERHAALD PATROON



1. Teken een vierkant van 12x12 cm, en zet elke 2 cm een lijn, horizontaal en verticaal. Start boven aan het vierkant in het midden met een half rondje. Maak de schelpvorm af met 2 boogjes aan beide kanten naar beneden binnen het vakje.



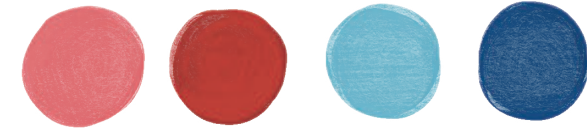
2. Herhaal het maken van de schelpvormen. Voor de tweede rij zet je het halve rondje precies in het midden waar twee uiteindes van de schelpvorm bij elkaar komen. Het hoeven geen perfecte boogjes te worden, dat maakt het juist speels en uniek.



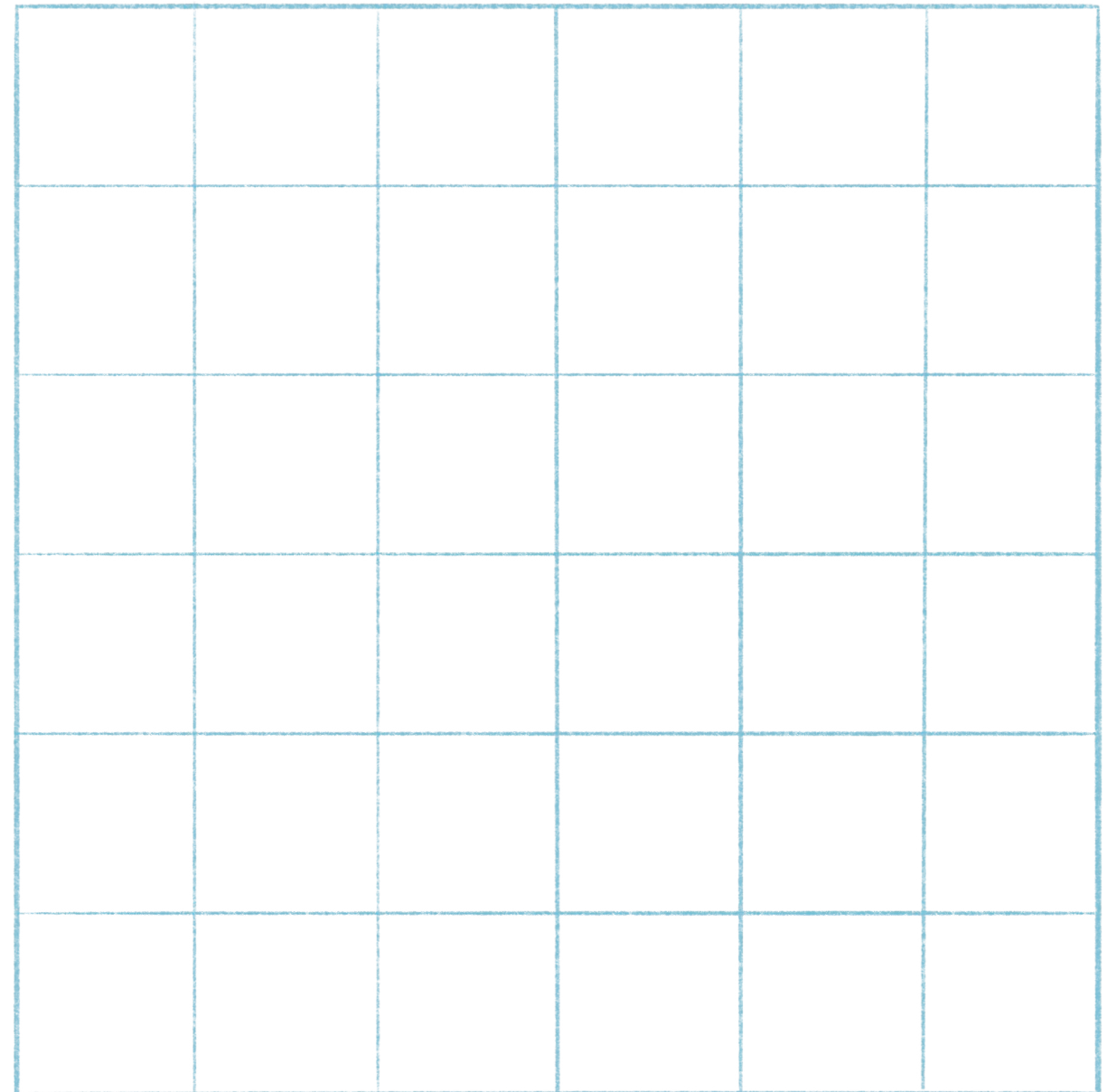
3. Kleur nu de vormen in, dat kan met potlood of met verf. Ik heb ervoor gekozen om met gouache 1 rij blauw en 1 rij koraalroze te maken, maar je kunt ze bijvoorbeeld ook allemaal een andere kleur geven. Experimenteer!



4. Maak nu het patroon af door op elke schelp koraal te tekenen, dit kun je met een zwarte pen doen, of een donkerder kleur verf. Naast koraal zijn vissen of zeesterren ook leuk om mee te variëren op dit patroon.



Maak hier jouw eigen geschulpte patroon.



TEKEN PADDENSTOELEN



1. Start met een halve cirkel en maak aan de onderkant een licht gebogen lijn.



2. Maak nu de steel en de kraag van de paddenstoel in het midden.



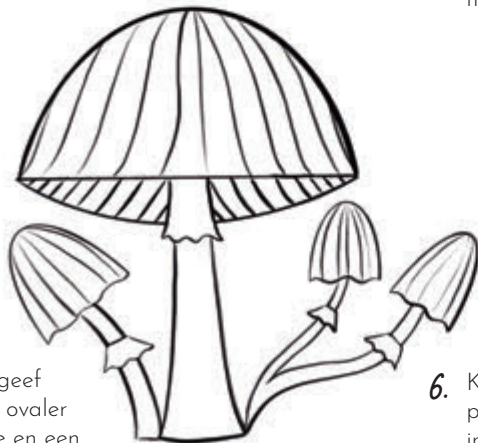
3. Gum de lijn op de steel uit en versier de paddenstoel met strepen.



4. Nu kun je er nog wat kleine paddenstoelen bij tekenen, begin met de steeltjes.



5. Deze geef je een ovaler hoedje en een kraag halverwege de steel.



6. Kleur de paddenstoelen in en voeg wat herfstelementen toe zoals bladeren.





CREATIEVE VISUALISATIE

Visualiseren maakt je vermogen tot fantaseren sterker, waardoor inspiratie je makkelijker zal treffen. Stel je voor dat jij hier in deze nachttuin staat, tussen alle bloemen die in het maanlicht bloeien. Je voelt de energie van de maan. Sluit nu je ogen en haal 3 keer heel diep adem.

Wat zie je?	✦	Hoe voelt het daar?	✦	Wat ruik je?
Wat proef je?	✦	Hoe is de temperatuur?	✦	Wat hoor je?

Teken of beschrijf hier wat je hebt ervaren.