



The Artist's Way op 1 A4-tje

In 1992 verscheen 'The Artist's Way' van Julia Cameron. Het boek bevat een programma van 12 weken voor geblokkeerde kunstenaars om hun creativiteit en inspiratie te (her)vinden. Het programma werkte goed en werd succesvol.

Even (iets) over creativiteit

Ik heb zelf heel lang geloofd dat ik niet creatief was. Omdat ik niet goed kon knutselen, tekenen en omdat mijn grootmoeder altijd mijn handwerkjes moest overdoen. Maar ik schreef en ik heb een hoofd vol ideeën.

In 'Big Magic' schrijft Elizabeth Gilbert het volgende: 'When I talk about 'creative living' here, please understand that I am not necessarily talking about pursuing a life that is professionally or exclusively devoted to the arts. I'm not saying that you must become a poet who lives on a mountaintop in Greece, or that you must perform at Carnegie Hall, or that you must win the Palme d'Or at the Cannes Film Festival. (Though if you want to attempt any of these feats, by all means, have at it. I love watching people swing for the bleachers.)

No, when I refer to 'creative living', I am speaking more broadly. I'm talking about living a life that is driven more strongly by curiosity than by fear.'

In 'The artist's Way' zijn drie mechanismen werkzaam

1. Waar word je **blij** van? (Opnieuw) voeling krijgen met wie je bent en wat je wil.
2. Het ontmaskeren van de **innerlijke criticus**. Je weet wel, dat nare stemmetje vanbinnen.
3. (Kleine) stappen zetten. *Mogelijk kan je geen prijswinnende roman schrijven deze week, maar wel elke dag een bladzijde.*

Het programma bestaat uit 12 weken en we doen drie dingen

1. Wekelijkse bijeenkomsten
2. Een wekelijks kunstenaars uitje.
3. (Dagelijks) morning pages schrijven (free writing)

En tot slot: elke week heeft een eigen thema...

1. Een gevoel van veiligheid terugvinden	7. Een gevoel van verbinding terugvinden
2. Een gevoel van identiteit terugvinden	8. Een gevoel van kracht terugvinden
3. Een gevoel van macht terugvinden	9. Een gevoel van compassie terugvinden
4. Een gevoel van heelheid terugvinden	10. Een gevoel van zelfbescherming terugvinden
5. Een gevoel van kans terugvinden	11. Een gevoel van zelfstandigheid terugvinden
6. Een gevoel van overvloed terugvinden	12. Een gevoel van vertrouwen terugvinden