




De heilige nachten

opdracht 6: je creatieve schaduw

Ieder mens heeft onzekerheden, eigenschappen en overtuigingen die het creatieve proces kunnen blokkeren. Deze hangen als 't ware als een schaduw over je creativiteit en daarom noemen we ze creatieve schaduwen.



Je herkent deze schaduwen aan een gevoel van ongemak als je over je werk praat. Misschien voel je je zelfs een soort oplichter. Alsof je niet écht trots mag zijn.

Je herkent ze ook aan een gevoel van tekortschieten. Aan je overgevoelige reactie op kritiek. Of aan je ergernis mbt het gedrag van anderen.

Deze schaduwen zijn energielekken, of erger: creativiteitslekken. Daarom is het goed om ze op te sporen en om te buigen. Dat kan met de volgende stappen:

- Wat is het effect van deze schaduw?
- Wat is waar aan de schaduw? Wat is de realiteit die je kunt accepteren?
- Wat is er niet waar aan en hoef je dus niet te geloven?
- Wat is positief aan de schaduw?
- Wat kun je tegen jezelf zeggen om om te gaan met je schaduw? Omschrijf die in een boodschap aan jezelf.

Veel succes.