

i am a beautiful

Inhoud

<i>Inleiding</i>	9	
<i>Wat is Life Book?</i>	9	
<i>De helende werking van creativiteit</i>	10	
<i>Over het materiaal</i>	11	
1 Loslaten, manifesteren & vieren		
Project 1 De zenvlinder	15	
Loslaten wat niet langer voor je werkt	16	
Project 2 Visualiseer je wereld	22	
Manifesteer dromen & wensen		
Met een droombord		
Project 3 Lagen van je hart	26	
Vier en eer de liefde in je leven		
Project 4 Volg het licht	34	
Meditatief schilderen		
Met Alena Hennessy		
2 Eigenliefde, aarden & in het nu leven	39	
Project 5 'Niemand anders... Is meer jij dan jij!'		
Omarm & eer jouw innerlijke eigenzinnige vogel	40	
Project 6 Een blik naar binnen	46	
Voel jouw heelheid & volheid		
Project 7 Zaadjes van liefde	52	
Laat je leiden door je emoties, gevoelens & behoeften		
Project 8 Intuïtief jouw verhaal eren	58	
Sta open voor spontane creativiteit		
Met mystele kirkeeng		
Project 9 Wees je eigen engel	62	
Een zelfportret over eigenliefde		
Met Ivy Newport		

expression of the universe

3 Eren & helen

Project 10 | Klein huis van liefde & genezing

Jouw verhaal telt

69

Project 11 | Je hebt vleugels

Transformeer & heel de innerlijke criticus

70

Project 12 | Vlieg hoog

Van beperkende tot bevrijdende gedachten

76

Project 13 | Affirmatieveer

Helende zelfvergeving

84

Project 14 | In een nieuw kader

De helende werking van een art journal

Met Effy Wild

92

98

4 Verandering, Kracht & dankbaarheid

105

Project 15 | Metamorfose

Creatieve blokkades & angst voor blanco pagina's

106

Project 16 | De kracht van kleuren & kritstallen

Je stemming met kleuren beïnvloeden

Met Andrea Gomoll

114

Project 17 | Paginabeschermer

Bescherm jouw creatieve reis

Met Roxanne Coble

120

Project 18 | Tel je zegeningen

Dankbaarheid cultiveren voor een gelukkig leven

124

5 Jouw art journal inbinden

131

Eenvoudige ringbinding

132

Wat woorden ter aanmoediging

136

Bronnen

139

De kunstenaars

140

Dankwoord

142

Over de auteur

143

Register

144



i am whole

i am good enough

i am worthy

i am loved

i am
love



Inleiding

IK GELOOF DAT WERELDVREDE begint bij gelukkige mensen. Als ik naar de wereld kijk, naar de gewelddadigheden, zie ik vooral de diepe emotionele wonden die worden toegebracht. Voor mij is het duidelijk dat een betere wereld begint bij het helen van de wonden die we allemaal vanbinnen hebben. Ik leg het vaak zo uit: 'Gelukkige mensen doen gelukkige dingen, ongelukkige mensen doen ongelukkige dingen.' Daar geloof ik echt in.

Ik geloof dat zelfbewuste mensen die echt en onvoorwaardelijk van zichzelf houden gezonder en gelukkiger zijn. Zij brengen licht in deze wereld. Wie geen last met zich meedraagt, is vrij om anderen te helpen en een geïnspireerd, zinvol leven te leiden.

Het negeren van oude wonden – waardoor ze kunnen gaan etteren – kan een negatief effect hebben op je gezondheid, relaties en kwaliteit van leven.

Van jezelf houden en geluk en tevredenheid najagen is geen egoïstische daad. Door van jezelf te houden, doe je in feite de wereld een plezier.

Dat is de reden waarom ik dit werk doe, en waar mijn boek over gaat: mijn grootste wens is het leed in de wereld te helpen verzachten. Dit doe ik door anderen te helpen helen en meer van zichzelf te leren houden door creatief bezig te zijn.

Het doel van dit boek is het delen van enkele creatieve oefeningen, gecombineerd met oefeningen die de eigenliefde, het zelfvertrouwen en de persoonlijke groei, ontwikkeling en heling bevorderen.

Ik hoop dat dit boek een ondersteuning kan zijn bij jouw creatieve reis van persoonlijke ontwikkeling. Dat het je leert te houden van de geweldige persoon, de stralende ster die je bent, en dat je je eigen kracht en waarde leert inzien, zodat je dat gevoel kunt uitstralen en je de wereld net een beetje mooier maakt. Dat je dit boek hebt geopend, zegt al heel veel.

Wat is life book?

Life Book zag het levenslicht in 2011 in de vorm van een 12 maanden durend online mixed-media kunstcursus met de focus op persoonlijke ontwikkeling en heling. Ik ontwikkelde de cursus om anderen te helpen een art journal te maken en zo te groeien op zowel het creatieve als het persoonlijke vlak, door middel van een reeks artistieke en persoonlijke zoektochten. Het is altijd mijn diepste wens geweest mensen te helpen om meer eigenliefde en eigenwaarde te krijgen zodat we onszelf als collectief beter voelen en we beter gaan handelen – naar onszelf, onze families, vrienden en de rest van de wereld.

In elke nieuwe week van de cursus ontvangen de deelnemers opbeurende en inspirerende mixed-media lessen die onderwerpen behandelen als eigenliefde, de innerlijke criticus, creatieve blokkades en het ombuigen van beperkende overtuigingen. Elk jaar delen tussen de 16 en 22 deelnemende gastdocenten hun creatieve technieken én hun inzichten over een helend thema. De pagina's die gedurende de cursus worden gecreëerd, worden aan het eind van het jaar gebonden tot een dik, geweldig Life Book: jouw eigen art journal. Dit boek vormt een herinnering aan en tevens afsluiting van de ontwikkeling die je hebt doorgemaakt.

Meer dan 16.000 mensen hebben zich





'Ieder kind is een
kunstenaar. De
moeilijkheid is er
aan te blijven als je
groot wordt.'

—pablo picasso

en voorzichtig je gevoeligheden bloot te leggen.

De helende werking van creativiteit

Het creatieve proces kan een middel zijn om onszelf te uiten op papier of canvas zodat we ons fysieke, emotionele en psychologische welzijn kunnen verbeteren. Wanneer we ons toelagen op de expressieve kunst gaan er magische deuren open en kunnen we pijnlijke zaken begrijpen en verwerken, stress verminderen, invloed uitoefenen op ons gedrag en op heftige emoties en ons zelfbewustzijn en zelfvertrouwen vergroten.

inmiddels aangesloten bij dit project. Zij ervaren het maken van een art journal als levensverrijkend en verhelderend, als een eyeopener. Door mensen die door een moeilijke tijd gaan wordt het regelmatig beschreven als een reddingsboei.

Voor dit boek heb ik enkele van de populairste en meest levensveranderende projecten uit de eerste zes jaar van Life Book geselecteerd. Ik hoop dat ze jou creatieve inspiratie én vleugels zullen geven.

De projecten in dit boek kunnen worden uitgevoerd als losstaande activiteiten, maar je kunt ze ook als groep doorwerken en uiteindelijk bundelen tot een boek (zie pagina 131). Als je van plan bent je werk te bundelen, werk dan op losse vellen en alleen op de voorkant van het papier.

Een artjournal-project kun je op elk moment starten. Er zijn geen regels, niets moet: het is een veilige plek voor jou om je creativiteit te ontdekken

Onze creatieve kant is onze magische kant. Creativiteit is, voor mij, in de essentie: verbinding met jezelf. Een poort naar intieme conversaties met de delen van mezelf waar ik via andere wegen geen toegang toe zou hebben gekregen.

Ik heb ontdekt dat wanneer mensen zich overgeven aan het creatieve proces, ze een soort veilige plek voor zichzelf creëren waar ze ongeremder zichzelf kunnen zijn. Ze leren hun gevoelige kanten beter kennen en worden zich meer bewust van hun gedachten, gevoelens en van dat wat ze nodig hebben.

Dit bewustzijn ondersteunt vaak persoonlijke groei en de verwerking van oud zeer.

Het creatieve proces is voor iedereen toegankelijk – maar benader het op een speelse en onbevooroordeelde manier. Aanleg of eerder opgedane ervaring is geen vereiste – wél de bereidheid tot spelen en om jezelf open te stellen voor een vloeiende verbinding met je innerlijke beleavingswereld, en voor kleuren, penseelstreken, lagen en markeringen. Het is ook nog eens gewoon leuk!

Hoewel het creatieve proces van zichzelf al meditatief en helend kan zijn, bevat dit boek ook enkele persoonlijke ontwikkelingsoefeningen die ingaan op specifieke onderwerpen. Ze zijn verweven in het creatieve proces en geven je de mogelijkheid meer begrip en compassie te krijgen voor jezelf.

Kunst is een vervoermiddel voor ontdekkings-tochten. Een pad om te leren loslaten, toe te staan, jezelf over te geven. Creativiteit is een middel om de moed te vinden om je angsten onder ogen te zien. Het is een spiegel en een vriend. Het is een manier om jezelf te vinden en jezelf te overladen met de onvoorwaardelijke liefde die je verdient.

Belangrijk: Deze projecten dienen hooguit ter ondersteuning van de creatieve therapie die je mogelijk al volgt. Beschouw ze niet als een vervanging voor therapie. Om veiligheidsredenen kun je het best werken aan de zaken die weinig emotioneel beladen zijn, en de meer intense oefeningen oppakken wanneer je gewend bent aan de werkwijze en merkt dat je er baat bij hebt, maar altijd binnen de grenzen van je eigen beperkingen. Zorg voor een netwerk van mensen die je kunnen steunen.

Over het materiaal

IN DIT BOEK maak je kennis met een grote verscheidenheid aan materialen en benodigdheden. Maar het is niet nodig om deze allemaal aan te schaffen. Veel van de producten kunnen worden vervangen door goedkopere alternatieven of door spullen die je al in huis hebt liggen. Werk in eerste instantie met wat je al op voorraad hebt: als een bepaald product jou aanspreekt, kun je dat op een later moment altijd nog aanschaffen.

Hier volgt een lijst van producten die gebruikt worden in dit boek en hun alternatieven (waar van toepassing).

PAPIER

- Ik werk op 300 grams (ga niet voor minder!) hot pressed aquarelpapier. Qua merk gebruik ik meestal Daler-Rowney of Saunders Waterford, maar Fabriano, Strathmore of Canson zijn ook goede merken. Ik werk met het formaat 23 x 30,5 cm of 30,5 x 41 cm. Cold pressed papier is ook prima. (Na een tijdje krijg je waarschijnlijk vanzelf een voorkeur voor hot of cold pressed papier: cold pressed papier is korrelig, hot pressed papier is glad.)
 - » **ALTERNATIEF:** *wat papiersoort betreft ga ik niet voor minder dan het beste, omdat nat werken nu eenmaal veel vraagt van het papier. Papier van hoogwaardige kwaliteit is een must voor het mixed-media werk dat we maken in dit boek.*
- De projecten kunnen ook worden gemaakt in je art journal of op canvas, hout of board. Het resultaat zal op deze ondergronden echter iets anders worden. Het is leuk om te ontdekken hoe jouw werkmaterialen uitpakken in combinatie met verschillende

ondergronden. Enkele projecten in dit boek worden getoond op canvas en canvas board.

VERF & KRIJT

- Wateroplosbare krijtjes zoals die van Caran d'Ache (Neocolor II).
 - » **ALTERNATIEF:** *Aquarelverf of aquarelpotloden. Let wel: de kleuren zijn mogelijk minder levendig dan die van de krijtjes.*
- Golden Heavy Body acrylverf.
 - » **ALTERNATIEF:** *heavy body acrylverf van Daler-Rowney of Winsor & Newton.*
- Golden Fluid acrylverf. Duur materiaal, je kunt dus



beter eerst één of twee kleuren uitproberen.

- » **ALTERNATIEF:** Met water verdunde heavy body acrylverf, of voeg 'glazing' of 'matte medium' toe aan de Heavy Body acrylverf. Sommige goedkopere merken verkopen ook vloeibare acrylverf.
- Leuk, maar duur (en dus optioneel): Golden High Flow acrylverf. Probeer er eerst eens een paar uit.
- » **ALTERNATIEF:** Met vloeibare acrylverf of met water verdunde Heavy Body acrylverf krijg je een vergelijkbaar effect. Of gebruik acrylmarkers (zoals Posca markers). Helaas verschillen de kleuren per merk.

POTLODEN

- Kleurpotloden van merken als Prismacolor of Caran d'Ache Luminance.
- Wateroplosbare kleurpotloden van merken als Derwent of Stabilo All.
- Grafiëtpotloden, 2B of hoger. Ik werk graag met de Graph Gear 1000 van Pentel, maar elk ander potlood volstaat. Mechanische potloden werken beter bij de kleine details.

MEDIUMS, PASTA'S & GESSO

- Gelmedium zoals Daler Rowney Impasto Gel voor

het lijmen van collage-elementen. Vermijd lijmsorten op waterbasis voor het maken van collages: deze lijm zal in de loop der jaren uitdrogen waardoor je collage loskomt van het papier.

- Voor acryltransfers krijg je de beste resultaten met Golden Gel Medium, bij voorkeur 'zacht mat'.
- Witte gesso, zoals die van Winsor & Newton, Liquitex of Golden.
- Transparente of helder gesso zoals die van Liquitex.
- Molding paste zoals die van Golden, Liquitex of Winsor & Newton.
- Craquelémedium.

COLLAGEBENODIGDHEDEN

Je hebt een grote verscheidenheid aan scrapbookpapier (met patroon), uit tijdschriften en boeken gescheurde pagina's en afbeeldingen/foto's nodig. Ik gebruik ook vaak washi-tape voor mijn collages.

GEREEDSCHAPPEN

- Roller, bijvoorbeeld van Speedball.
- Paletmes. Een stevige, oude plastic kaart volstaat ook.
- Hobbymes (van Stanley of X-ACTO).



- Schaar.
- Liniaal.
- Gum.
- Warmtepistool of föhn.
- Penselen. Zelf ben ik gek op Pro Arte Acrylic penselen, maar elk merk met zachte haren kan eigenlijk wel. Vermijd penselen met grove haren: je wilt een zacht maar stevig penseel.

MARKERS & PENNEN

- Posca-markers of Poster-Paint Sharpies in zwart en wit, met een fijne en een dikkere punt.
- Tombow-markers.
 - » **ALTERNATIEF:** *Alle wateroplosbare markers op inktbasis, zoals Aqua Markers van Letraset of Sakura-markers.*
- Gelpennen in metallic kleuren zoals zilver en goud.

INKTEN & SPRAYS

- Dylusions Ink Sprays. Koop er eerst een paar.
- Daler Rowney FW Artists acrylinkt.

STEMPELS & SJABLONEN

Ik gebruik decoratieve stempels en een selectie

sjablonen. Je hebt ook waterdichte stempelkussens nodig.

ANDERE BENODIGDHEDEN

- Messing bevestigingsmiddelen.
- Wattenstaafjes.
- Bladgoud.
- Blendingstokje.
- Perforator.
- Lint, touw, wol en draad.
- Knopen, metaaldraad en een zilveren sleuteltje (optioneel).
- Tijdschriften, kranten, een printer
- Kristallen (voor Project 16, pagina 114).
- PanPastel Artists' Pastels, optioneel (voor Project 9, pagina 62).
- Een oude, stevige plastic kaart.
- Voorwerpen die je al in huis hebt liggen, zoals toiletrollen, oud kinderspeelgoed of bekertjes – om te gebruiken als alternatief stempelmateriaal.

NOTITIEBOEKJE

Een notitieboekje is handig om aantekeningen in te maken wanneer er ideeën, gevoelens of behoeften bij je opborrelen. Je kunt het ook gebruiken voor de schrijfoefeningen die in dit boek staan.





Loslaten, manifesteren & vieren

WE BEGINNEN DEZE CREATIEVE REIS door de tijd te nemen om ons bewust te worden van ons gedrag, onze manier van reageren en onze gedachtenpatronen. Zo kunnen we aankomen bij een "keuzeplek".

Voelen dat je keuzes hebt geeft je meer vrijheid om te zijn, te groeien en te helen.

Voor de eerste projecten in dit boek kijken we naar wat wel en wat niet goed werkt binnen ons leven. Om uit te vinden wat niet goed werkt, zullen we moeten achterhalen wat ons tegenhoudt. Dit zijn misschien gewoonten, beperkende overtuigingen, angsten of relaties die je verstikken of je vooruitgang belemmeren. We focussen ons op het loslaten van deze belemmeringen. Daarna kijken we naar gedrag, gedachtenpatronen en relaties die ons goed doen en die ons leven verrijken. We staan uitgebreid stil om deze te eren en te vieren.

Vervolgens bedenken we van welke zaken we meer zouden willen hebben in ons leven en hoe we de kwaliteit daarvan kunnen verbeteren. De focus ligt hierbij op de manifestatie van hoop en dromen.

Via het creatieve proces behandelen we deze aspecten van persoonlijke ontwikkeling en brengen we ze naar een punt van transformatie en liefdevolle oplossingen.

De zenvlinder

Loslaten wat niet langer voor je werkt

AAN HET BEGIN VAN EEN NIEUW JAAR, een nieuw project of een nieuwe fase van mijn leven, geniet ik van het stellen van positieve voornemens. Ik zoek graag naar dingen die me (met zoveel mogelijk succes) helpen te navigeren bij dit nieuwe begin.

Ontdekken: inventariseren wat je tegenhoudt

Als onderdeel van dat proces neem ik de tijd om naar alles in mijn leven te kijken wat me tegenhoudt – en wat misschien verhindert dat ik succesvol ben in de volgende fase. Ik houd ervan om aandachtig te kijken naar elementen in mijn leven die ik vasthoud, maar die mij niet langer van dienst zijn of die me tegenhouden om op een positieve en gemakkelijke manier vooruit te komen.



Zodra ik in kaart heb gebracht wat me remt, voer ik kleine symbolische rituelen uit die me helpen om deze dingen los te laten. Dit proces aandachtig en liefdevol doorlopen helpt me om elk 'item' te eren en vervolgens met liefde los te laten, waardoor ik meer vrijheid heb om me te focussen op de positieve dingen, en ik me niet meer geremd voel in mijn doelen en voornemens.

Een van de rituelen die me helpt bij dit proces is het maken van een Zenvlinder.

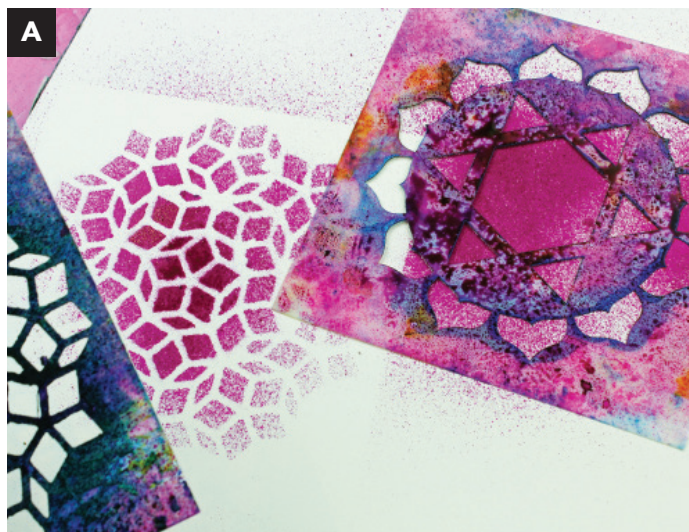
Denk, voordat je begint, terug aan het afgelopen jaar/een voorbije fase in je leven/een vorig project en beantwoord de volgende vragen in je notitieboekje:

1. Wat ging er niet zo goed?
2. Wat zou je willen loslaten?
3. Wat ging er goed? Waar heb je van genoten?
4. Hoe en in welk opzicht ben je gegroeid?
5. Wat wil je meenemen naar het nieuwe jaar/de nieuwe fase/het nieuwe project?
6. Welke positieve ervaringen of kwaliteiten wil je vaker ervaren?
7. Wat zijn jouw positieve reflecties wat betreft dit jaar/deze fase/dit project?

Kunstpagina: zentangle-vlinder

Voor dit project maak je een vlinder in Zentangle-stijl en stippel je een vliegtraject uit waarop alles staat geschreven wat symbool staat voor het wegvliegen van de dingen die jij los wilt laten. De Zentangle-tekenstijl is meditatief en kan je helpen om je meer bewust te worden van je positieve voornemens en je daar echt op te concentreren. De vlinder vliegt naar de zon, die je zult vullen met je positieve voornemens of de dingen die je in je leven wilt oproepen.





Creëer de achtergrond

1. Breng de eerste laag aan met inksprays en je favoriete sjablonen. Met inksprays kun je erg fijn spelen: je kunt de inkt druppelen, spatten, sprayen en mengen. Laat kleuren in elkaar overvloeien en breng ze over elkaar aan (A).

2. Voeg water toe aan je inkt zodat je de inkt kunt laten druppelen en spatten. Ik gebruik graag kleine spuitflessen met fijne nevelmondstukken. Houd de pagina omhoog om de inkt te laten druipen (B)!

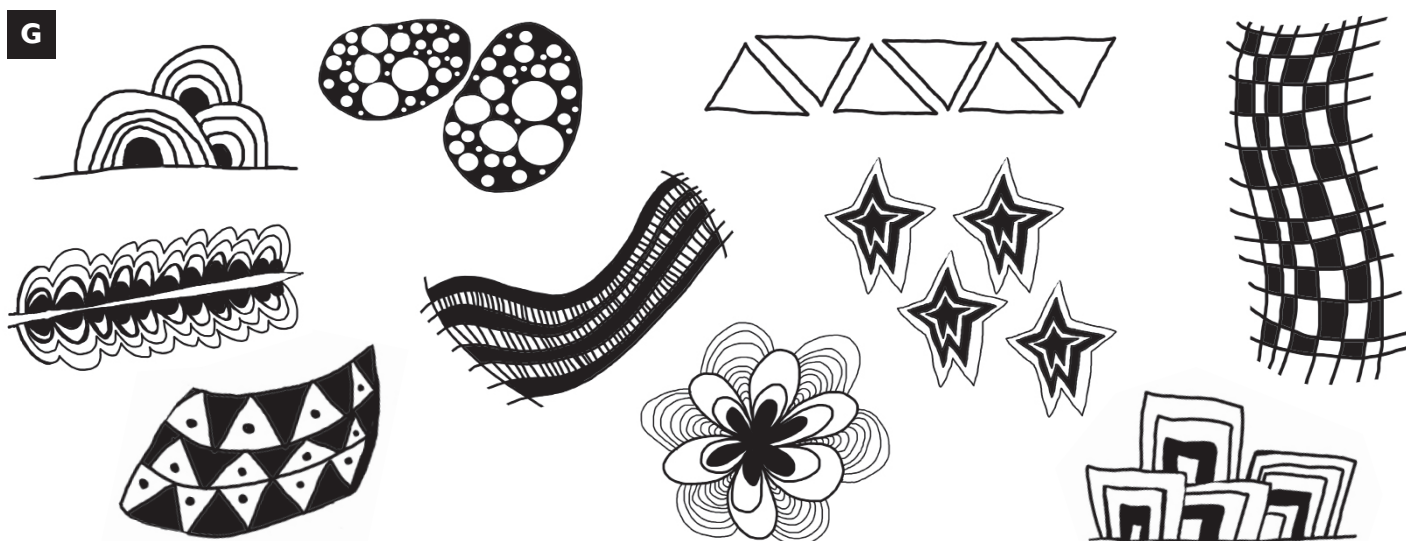
3. Veeg de overtollige inkt weg met een papieren doekje. De inkten zijn erg levendig, zodat je niet veel kleur verliest, waardoor je achtergrond te donker zou worden. Voeg verdere inktlagen toe met sjablonen, spatten en /of druppels (C).

4. Ik voeg graag acrylinkten toe: die kleuren springen eruit! In dit geval koos ik fel oranje, dat past goed bij mijn kleurenschema. Blijf druppelen en lagen creëren tot je een kleurrijke achtergrond hebt (D).

Teken & vorm de vlinder

1. Teken een eenvoudige vlindervorm op je achtergrond. Als je symmetrie wilt, kun je beter eerst op een stuk papier tekenen, de getekende vlinder doormidden vouwen, uitknippen en overtrekken. Als je niets om symmetrie geeft, kun je de vlinder met de hand direct op de achtergrond tekenen (E).

2. Teken de outline van de vlinder met een zwarte pen (F).



3. Vervolgens voeg je Zentangle-vormen toe aan je vlinder. Dit proces kan meditatief en ontspannend zijn. Terwijl je dit doet, focus je je aandacht op de dingen die je meer in je leven zou willen zien en op je positieve voornemens. Je kunt de dingen die je dit jaar wilt bereiken en manifesteren in je leven opnemen in dit project of een andere waaraan je werkt. Zie G voor enkele Zentangle-patroonideeën. Alles mag, echt waar, dus gebruik je verbeeldingskracht om nieuwe doodles en tekeningen te maken. Herhaal de patronen. Veel plezier!

Kleuren kiezen

Kies zorgvuldig twee of drie kleuren die goed bij elkaar passen. Meng deze kleuren niet te veel met elkaar, we willen immers geen modder creëren. Complementaire kleuren — tegenovergestelde kleuren op het kleurenwiel — worden neutrale tinten wanneer je ze onderling mengt, en neutrale tinten zijn misschien niet wat je zoekt voor het maken van jouw pagina.



4. Blijf Zentangles toevoegen aan alle delen van de vlinder totdat deze gevuld is en je tevreden bent met het resultaat, terwijl je denkt aan de doelen en voornemens waar je naartoe wilt vliegen (H, I, J & K).

Voeg details toe om los te laten

1. Teken met een witte of lichtgekleurde pen een vliegroute achter en onder de vlinder. Schrijf alles wat je achter je wilt laten op die vliegroute. Dit hoeft niet leesbaar te zijn: het is puur bedoeld om uiting

te geven aan alle dingen die je nu los wilt laten (bijv. "Ik laat angst, woede, verdriet, wrok, etc. los"). Je gebruikt een lichtgekleurde pen omdat we willen dat het pad en de dingen die je loslaat symbolisch op de wind verdwijnen (L).

2. Teken met een fellere kleur een eenvoudige zon in de hoek waar de vlinder naartoe fladdert. Ik trok een spiraal in de zon, zodat ik mijn doelen, voornemens, wensen, hoop en dromen erin kon schrijven. De vlinder vliegt naar de zon en laat een spoor achter van alles wat we achter willen laten (M).

3. In de laatste stappen heb ik inkt toegevoegd rondom de vlinder om het wat meer los van de achtergrond te laten komen. Dit hoeft je niet per se te doen: het hangt af van hoe ondergedompeld je vlinder op de achtergrond voelt. Als je wilt dat de vlinder iets naar voren komt, voeg je wat inktzwarte kleuren toe (N).

4. Als finishing touch voegde ik witte stippen aan de achtergrond toe om de pagina levendiger te maken en om de indruk te wekken van stuifmeel dat op een voorjaarsbriesje meelift (O).

