

Doreen Virtue

DE
MOED
OM
Creatief
TE ZIJN

Geloof in jezelf, je dromen en je creatieve ideeën



ISBN 978-90-225-8117-9
ISBN 978-94-023-0986-7 (e-book)
NUR 728

Oorspronkelijke titel: *The Courage to Be Creative*
Oorspronkelijke uitgever: Hay House UK Ltd, Londen
Vertaling: Bonella van Beusekom
Omslagontwerp: Studio 100%
Auteursfoto: © PhotographybyCheryl.com
Zetwerk: Mat-Zet bv, Soest

© 2016 Doreen Virtue
Nederlandstalige uitgave © 2017 Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



‘Als je een stem in je hoort zeggen:
“Je kan niet schilderen”,
schilder dan vooral
en die stem zal het zwijgen opgelegd worden.’

– Vincent van Gogh
(brief aan Theo van Gogh, 28 oktober 1883)



INHOUD



Inleiding: De moed om creatief te zijn 9

Deel I: Moed tijdens het creatieve proces

- 1 De moed om je eigen creativiteit aan te boren 17
- 2 De moed om je gevoelens ook echt te *voelen* 27
- 3 De moed om te beginnen met scheppen 42
- 4 De moed om duidelijkheid te krijgen 54
- 5 De moed om naar goddelijke inspiratie te luisteren 63
- 6 De moed om je geest tot rust te brengen en
ontvankelijk te zijn 82
- 7 De moed om tijd vrij te maken voor je creativiteit 94
- 8 De moed om gefocust te blijven 107

Deel II: De moed om te gaan leven van je creatieve werk én er een bijdrage mee te leveren

- 9 De moed om je succes te visualiseren 123
- 10 De moed om jezelf te laten zien 131

11 De moed om je creatieve projecten aan anderen te laten zien	139
12 De moed om je dromen te verwezenlijken	151
13 De moed om je creatieve werk te marketen	161
14 De moed om betaling voor je creatieve werk te accepteren	170
15 De moed om om te gaan met ambiguïteit en onzekerheid	184
16 De moed om je eigen baas te zijn (die jou toestemming geeft om ervoor te gaan!)	194
17 De moed om te doen wat nodig is	202
Nawoord: De moed van het creëren om het creëren	211
Literatuur	217

INLEIDING



DE MOED OM CREATIEF TE ZIJN

Het vraagt moed om creatief te zijn. Dat weet ik uit persoonlijke ervaring, omdat ik sinds 1993 zelfstandige ben – als schrijver en als spreker. Tijdens die periode heb ik veel geleerd: ook door fouten te maken.

Echte creativiteit is het doorgeven van goddelijke inspiratie en het uiten van de oneindige geest van God. Creativiteit is geduldig wachten tot er mooie vlinders langs komen vliegen en op je schouder landen. Aangezien ik meer dan twintig jaar cursussen intuïtieve ontwikkeling heb gegeven, heb ik geleerd hoe ik mensen kan helpen om over angsten en blokkades voor hun ontvankelijkheid heen te komen.

Ik schrijf dit boek voor jou, omdat ik had gewild dat iemand mij had geleerd wat er in mij leefde toen ik net met mijn creatieve carrière begon. Het vroeg moed van me om dit boek te schrijven, omdat het een verslag is van mijn eigen persoonlijke proces als schrijver en op creatief gebied. In dit boek stel ik me kwetsbaar op en deel ik met je hoe het echt is om eigen baas te zijn in een creatief beroep. Ik geef je advies en leer je alles wat ik weet over hoe je een gelukkige en succesvolle creatieve carrière kunt opbouwen.

Inderdaad, het vraagt moed om creatief te zijn en in de hoofd-

stukken die volgen zal ik je bij de hand nemen zodat jij die moed ook kunt verzamelen. Ik heb al die angsten om creatief te zijn zelf ook gehad en ik heb ze overwonnen.

Want jezelf creatief uiten betekent:

- Je diepste gevoelens en eigen waarheid onder ogen zien – die vormen de inspiratie voor jouw creativiteit.
- Je meest kwetsbare gevoelens openlijk tonen.
- Pijnlijke en oprechte informatie over jezelf delen, wat gênant of weinig vleidend kan zijn.
- Kritiek krijgen van en belachelijk gemaakt worden door mensen die niets met je werk hebben.
- De mogelijkheid onder ogen zien dat je werk niet verkoopt of commercieel niet levensvatbaar is.
- Je afzonderen terwijl je aan je creatieve project werkt.

Dat is de reden waarom ik creatieve mensen bewonder. Ze zijn echt, ze zijn dapper en het zijn in zekere zin genezers, want als anderen zich herkennen in hun schilderij, boek, foto of welke kunstvorm ook, dan weten ze dat ze niet alleen zijn... en dat iemand anders hetzelfde voelt als zij.

Als je je aangetrokken voelt tot een creatieve carrière of als hobby creatief bezig wilt zijn, dan weet je dat creativiteit een roeping is die je niet kunt negeren. Ook al ben je op de hoogte van de hierboven opgesomde risico's, je voelt het vurige verlangen om scheppend bezig te zijn.

Sommige mensen denken dat creativiteit neerkomt op dingen verzinnen en je dingen voorstellen. Dat is echter slechts een klein deel van creativiteit. Voor het grootste gedeelte betekent creativiteit een spiegel zijn, laten zien hoe de dingen nu zijn en authentieke, pijnlijke emoties doorgeven. Creativiteit is *problemen oplossen* en

manieren bedenken om behoeften te vervullen. Tegenover elk risico dat je loopt door creatief te zijn staan er veel meer zegeningen. Al je inspanningen worden beloond als mensen je vertellen dat jouw werk hen heeft geholpen of als je ziet dat jouw creatieve project een positieve bijdrage levert.

Begin 2014 stelde Alex Freemon, mijn redacteur bij Hay House, me voor om een boek over creativiteit te schrijven. Dat idee intrigeerde me omdat ik het altijd leuk heb gevonden om schrijvers les te geven tijdens cursussen en seminars, op workshops voor schrijvers bij Hay House, op AngelUniversity.com en op de schrijfcursussen van de UCLA. Bovendien vind ik het fijn om mensen te stimuleren om hun doel en hun passie te volgen.

Maar een idee hebben is één, het is nog iets heel anders om te weten hoe je dat tot leven moet brengen. En daar gaat dit boek over: diep in je gevoelens duiken, erkennen wat je blokkades zijn om creatief te zijn, die helen en genieten van een fulltime creatieve carrière.

Toen ik met het schrijven van dit boek begon, wist ik dat het over creativiteit in het algemeen zou gaan. Dat het over alle vormen van creativiteit zou gaan, niet alleen over schrijven. Om dit boek dat je nu in je handen houdt tot stand te brengen gebruikte ik het creativiteitsproces dat ik hier uit de doeken ga doen en jou wil adviseren. Dat is het proces dat ik voor al mijn creatieve producten en diensten heb gebruikt, en het werkt!

Ik heb veel creatieve wegen bestudeerd en verkend en dit boek is mijn gesprek met jou over dat onderwerp. Niet alleen onderhoud ik mijzelf en mijn gezin al meer dan twintig jaar als schrijver, maar daarnaast heb ik de volgende creatieve achtergrond:

- Ik speel viool sinds ik een kind was.
- Ik speel gitaar in bandjes sinds mijn veertiende.

- Ik ben mijn eigen bedrijfje begonnen als etalageschilder voor plaatselijke winkels toen ik nog op de middelbare school zat.
- Ik had een bedrijfje in onze eigen achtertuin dat airbrushed t-shirts maakte, die ik verkocht in de leerlingenwinkel op mijn middelbare school.
- Ik naaide mijn eigen kleren en die van mijn kinderen.
- Ik danste in een oosterse dansgroep en verfdde mijn danssjaals zelf.
- Samen met de ontwerpster Amana Nova ontwierp ik een reeks jurken en shirts met plaatjes van engelen en opgestegen meesters en een biologisch fairtrade t-shirt voor Beckons Yoga Clothing.
- Samen met anderen ontwierp ik op engelen geïnspireerde sieraden.

De meest creatieve mensen die ik heb ontmoet zijn soms ook de meest gevoelige mensen. Hun sensitiviteit maakt hen ontvankelijk voor goddelijk geïnspireerde ideeën. Maar diezelfde sensitiviteit maakt hen terughoudend om hun ideeën aan anderen te laten zien.

Door de processen van creatieve mensen te bestuderen heb ik ontdekt dat creativiteit voor de helft het vermogen is om te luisteren en ontvankelijk te zijn, en voor de helft de moed om het creatieve idee uit te voeren. Dit boek gaat zowel over ontvankelijkheid als over moed.

Het gaat over de moed om *jezelf* te zijn, omdat jouw ware zelf heel creatief is. Jij bent immers geschapen door dé Schepper, naar wiens beeld en gelijkenis jij gemaakt bent. Daarom ben je al creatief van jezelf.

Dit is een boek over hoe je een creatiever leven kunt leiden en een creatieve carrière kunt hebben waarmee je in je levensonderhoud kunt voorzien. Het materiaal in *De moed om creatief te zijn* is gebaseerd op:

- Gedegen wetenschappelijk onderzoek naar creativiteit: er bestaan veel misverstanden over creativiteit, en dat zijn fabeltjes, meer niet. Wetenschappers hebben theorieën getest over hoe creativiteit in elkaar zit en in dit boek lees je de fascinerende resultaten daarvan.
- Mijn eigen creativiteitsproces: na meer dan vijftig boeken geschreven te hebben en me daarnaast bezig te hebben gehouden met mode, muziek, sieraden en kunst, heb ik een methode van werken ontwikkeld die ik jou ga uitleggen.
- Mijn eigen proces als zelfstandige: als succesvolle zelfstandige heb ik veel geleerd over hoe je geïnspireerd, fris, gemotiveerd en gedisciplineerd blijft bij creatieve projecten. Ik heb ook veel geleerd van mijn vader die schrijver, fotograaf en kunstenaar was; en van mijn oom die freelance scenarioschrijver was.
- Het observeren van de creatieve processen van mijn studenten: zoals ik al zei heb ik schrijfcursussen gegeven voor de UCLA, AngelUniversity.com en voor Hay House. Ik ga je heel praktische dingen vertellen over hoe je je inspiratie in daden kunt omzetten.
- Het bestuderen van succesvolle en gelukkige creatieve mensen: ik heb in de loop van de jaren heel wat kunstenaars, musici, schrijvers en andere creatieve mensen ontmoet en bestudeerd. Ik vind het heerlijk om met hen te discussiëren over hun creatieve projecten. Ook heb ik biografieën gelezen van beroemde creatieve mensen om hún proces te begrijpen. Een aantal van hun verhalen zijn in dit boek opgenomen.

Sommige mensen denken dat het woord ‘creativiteit’ alleen van toepassing is op schrijvers, kunstenaars, musici en dergelijken. Maar creativiteit is juist heel praktisch en ook van toepassing op de zakenwereld en het dagelijks leven, op relaties, de opvoeding, gezondheid en ga zo maar door.

In haar zuiverste vorm is creativiteit de *uiterlijke* expressie van een *innerlijke* stem, visie of gedachte. Dat is het soort gedenkwaardige creativiteit dat terechtkomt in musea, op de radio en in boekwinkels.

Maar voor de meeste mensen is creativiteit veel 'gewoner', in een alledaagse betekenis. *Praktische creativiteit* betekent het vermogen om problemen op nieuwe en innovatieve manieren op te lossen. Een onderzoek door het Institute of HeartMath stelde vast dat mensen die heel succesvol waren zichzelf toestemming verleenden om intuïtief en creatief te zijn. Over de hele linie voorvoelden ze trends en creatieve manieren om problemen op te lossen (Tomasi-no 2007).

Creativiteit kan je helpen je bedrijf naar een hoger plan te tillen, je kind te begeleiden met leren, meer plezier te hebben in noodzakelijke activiteiten als het huishouden en sporten en kan je meer zelfvertrouwen geven en je gelukkiger maken.

Verzamel dus moed en word creatief!