



Julia Cameron - The Artist's Way : vind je eigen inspiratie (oorspr. uitg. 1992)

De [basisinstrumenten](#):

- ochtendpagina's (3 pagina's, handgeschreven, iedere ochtend als eerste)
- kunstenaarsafspraakje (eens per week, 2 uren, iets leuks doen, in je eentje)
- dagelijkse wandeling van 20 minuten (loopmeditatie)

Het boek biedt een programma van 12 weken om je creativiteit te hervinden en blokkades te overwinnen. Elke week wordt een ander thema onder de loep genomen. In elk hoofdstuk staan opdrachten die je helpen het thema in kaart te brengen en mogelijke problemen de baas te worden.

http://www.heldenreis.nl/The_Artists_Way

week 1: VEILIGHEID

- je innerlijke kunstenaarskind beschermen
- (innerlijke) vijanden en bondgenoten identificeren

week 2: IDENTITEIT

- psychisch gezond worden
- giftige personen in je omgeving identificeren

week 3: MACHT

- woede, schaamte, kritiek
- synchroniciteit

week 4: HEELHEID

- begraven dromen terugvinden
- leesonthouding (een week lang niet lezen, wat ga je dan doen?)

week 5: ALLES IS MOGELIJK

- je dromen en verlangens en denkbeeldige levens
- de valkuil van deugdzaamheid

week 6: OVERVLOED

- de grote schepper
- luxe, je overtuigingen m.b.t. geld

week 7: VERBINDING

- luisteren (creativiteit is niet krampachtig iets verzinnen, maar iets doorgeven, dat wat je 'doorkrijgt')
- perfectionisme, jaloezie: je zit jezelf in de weg! wat is jouw natuurlijke onderwerp?

week 8: KRACHT

- overleven als kunstenaar, trek je niets aan van gevestigde machten of oordelen van anderen
- doe gewoon wat je moet doen om je werk af te krijgen

week 9: MEDEDOGEN

- zacht zijn voor jezelf, je bent niet lui, je bent bang
- *creative u-turns* (waarom je er altijd op het laatste moment mee ophoudt)

week 10: ZELFBESCHERMING

- je slechte gewoontes de baas
- je slechte gedachten de baas

week 11: AUTONOMIE

- aanvaarding: accepteer dat jij bepaalde zaken nodig hebt om als kunstenaar te kunnen functioneren
- succes is niet het eindpunt: om creatief te blijven moet je steeds weer beginner durven zijn
- de zen van sport: creativiteit moet uit het hoofd en naar het lichaam (vandaar de Dagelijkse Wandeling)

week 12: VERTROUWEN

- heb vertrouwen in je scheppingskracht en in het mysterie
- houd je doel voor ogen en laat je er niet vanaf brengen

Het boek eindigt met een CREATIVITEITSCONTRACT: stel een contract op met jezelf, onderteken het, en houd je eraan.