Een gratis download van Flow Painting

Loslaatblaadjes voor je criticus

Tijdens het schilderen komen er vaak gedachten voorbij die je tegenhouden. Dit wordt niets. Ik kan dit niet. Dit is niet mooi genoeg.

Die gedachten mogen er zijn, ze hoeven alleen niet mee te schilderen.

Knip de kaartjes op de volgende pagina los. Zodra er een kritische gedachte opkomt, schrijf je hem op een kaartje en leg je het weg van je werkplek.

Zo hoeft die gedachte niet meer in je hoofd te blijven ronddwalen en kun jij verder met schilderen.

Veel plezier bij het loslaten.

- Ariska

VOOR MIJN INNERLIJKE CRITICUS

Ik weet dat je me wil beschermen tegen teleurstelling. Dat is niet nodig, ik wil deze ervaring gewoon opdoen.

Mijn gedachte is:

Je mag hier blijven, ik ga verder schilderen.

VOOR MIJN INNERLIJKE CRITICUS

Ik hoor je, en ik snap dat je het goed bedoelt. Maar deze laag hoeft nog niet mooi te zijn.

Mijn gedachte is:

Je mag hier blijven, ik ga verder schilderen.

VOOR MIJN INNERLIJKE CRITICUS

Vergelijken helpt me nu niet verder. Ik ben benieuwd wat er nog kan ontstaan.

Mijn gedachte is:

Je mag hier blijven, ik ga verder schilderen.

VOOR MIJN INNERLIJKE CRITICUS

Talent is niet waar dit om draait. Ik voel de drang om te maken, en dat is genoeg.

Mijn gedachte is:

Je mag hier blijven, ik ga verder schilderen.

VOOR MIJN INNERLIJKE CRITICUS

Dit is een proces, geen eindresultaat. Elke laag voegt iets toe.

Mijn gedachte is:

Je mag hier blijven, ik ga verder schilderen.

VOOR MIJN INNERLIJKE CRITICUS

Ik hoef nu nog geen oordeel te vellen. Dat mag later.

Mijn gedachte is:

Je mag hier blijven, ik ga verder schilderen.