

Tips voor een positieve creatieve flow!

Ken jij dat gevoel? Dat jij je enthousiast voelt, geïnspireerd en de ideeën stromen. Abraham Hicks noemt het op de high flying disc, Tony Robbins noemt het de pink state. Het lijkt wel op het gevoel als je net verliefd bent en de wereld ziet door een mooie roze bril. Alles wat je doet gaat super makkelijk. En je zit vol creatieve inspiraties en ideeën. Het is alsof je de wind in de rug hebt. Alsof je met de golven mee surft. Een positieve creatieve flow van inspiratie. Het voelt alsof deze nooit zal stoppen.

Maar in het leven is er regen en zonneschijn. Want er zijn ook momenten dat je vast zit of je dat nou wil of niet. Dat er geen inspiratie lijkt te zijn. Sommige gaan daar tegen vechten, wat niet helpt. Want het is belangrijk om dit te accepteren. Zonder regen en zonneschijn verschijnen er ook geen regenbogen.

Om weer in deze flow te komen, kun je deze tips gebruiken en terug komen in deze positieve creatieve flow vol inspiratie.



1. Ga lekker gek dansen. Doe lekker vrolijke dans muziek aan en beweeg alsof niemand kijkt. Een aantal radio zenders hebben s'ochtends een fout uur of half uur, met heerlijke muziek om even lekker gek te dansen.



2. Gebruik oranje. Dat kan zijn in je kleding of ga er mee schilderen of kleuren. Oranje tinten helpen het gevoel van enthousiasme en vreugde te vergroten. Oranje is een warme positieve kleur en geeft ruimte voor nieuwe ideeën.

Tips voor een positieve creatieve flow!



3. Geel is ook een kleur die je kan helpen om meer vreugde te ervaren. Geel geeft een zonnig en blij gevoel. Deze kleur helpt bij stress situaties en geeft meer evenwicht. Deze kleur maakt je opgewekt, tevreden, creatief en geeft zelfvertrouwen.



4. Wandelen in de natuur. Met of zonder hond, het maakt niet uit. Heerlijk wandelen in de natuur blijkt volgens onderzoek vermoeidheid te verminderen en onze geest te kalmeren. En het vergroot het creatieve denken!



5. Geniet van de zon. De zon is een instant leverancier van energie. Alle kleuren komen voort uit het witte licht van de zon en dit licht is zeer belangrijk voor het goed functioneren van ons lichaam. Psychisch, lichamelijk en geestelijk. Daarnaast laat zonlicht je ook meer vitamine d aanmaken en die zorgt voor een positief humeur.



6. Lekker sporten. Touwtje springen of op een trampoline. Hardlopen, wielrennen, aerobics of zwemmen. Dit alles zijn allemaal sportieve activiteiten waarbij je meer serotonine en endorfine aanmaakt, waardoor jij je happy voelt.



7. Creatief bezig zijn. Haken, breien, tekenen, borduren of kleuren. Het blijkt dat als je drie keer in de week creatief bezig bent, de ritmische beweging jouw serotonine gehalte verhoogt, dus jouw geluksgevoel.

Tips voor een positieve creatieve flow!



8. Sex. En dat kan alleen of met een partner. Door het orgasme maak je endorfine aan die jou happy maakt. En als je sex hebt met een partner, laat je dan masseren als voorspel want ook dit helpt bij het aanmaken van endorfine.



9. Lachen, zelfs al door je mondhoeken omhoog te bewegen maak je al endorfine aan. Maar je kunt ook kijken naar een komische film of een voorstelling van een cabaretier bezoeken.



10. Gezond eten. Maak een lekkere groene smoothie met bijvoorbeeld bananen en spinazie.

Kies uit deze lijst de tips die het beste bij jou passen. Niet iedereen is hetzelfde en kies daarom de tips die het beste bij jou passen. Probeer ze uit om het te ervaren. Als je nog nooit gebreid hebt, dan zal je dit eerst moeten leren voordat je het ritme zal krijgen.

Wil je meer leren over hoe jij in een positieve creatieve flow jouw dromen waar kunt maken? Wordt dan gratis lid van de Creatieve Flow Community op Facebook.

Klik hier om je aan te melden: [Creatieve Flow Community](#)

Geniet ervan!