

# **Creatief transformeren**

**Van voelen via verbeelden en vereenvoudigen  
naar verwezenlijken**

*tekst en illustratie:*

**GEORGE PARKER**



Oorspronkelijke publicatie kernideeën: Het Grote Boek van de Creativiteit (2004)

Eerste druk, 2023

Tweede druk, 2024

Copyright © 2004-2024 George Parker, [www.georgeparker.nl](http://www.georgeparker.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Spiderworks BV, Doddegrasweg 39, 1313 AX Almere.

Disclaimer video's en andere links: De QR-codes bevatten links naar o.a. YouTube-video's van mij en anderen. De beschikbaarheid daarvan is afhankelijk van YouTube en de beheerders van de gelinkte sites. Ik kan niet garanderen dat de links eeuwig werken. Omdat de links geen essentiële informatie toevoegen maar de inhoud van het boek verlevendigen, mis je niets essentieels als ze niet meer werken.

Omslag- en boekontwerp: Anja Schaller, Buro Ik, [buroik.nl](http://buroik.nl)

Illustraties en video's: George Parker

Correctoren: Marja Lingsma, Nicky Struijker Boudier,

Andrea Reijn ([www.taalmeesters.nl](http://www.taalmeesters.nl))

ISBN 9789062223343

[www.georgeparker.nl](http://www.georgeparker.nl) / [www.uitgeverijvolt.nl](http://www.uitgeverijvolt.nl)

*Voor Marja, Ivar en Emil*



# Proloog: onze creatieve ondergang in vier stadia

*Mijn dierbare vriend en leraar Bob Neale vertelde me tijdens een ontbijt bij hem thuis in Burlington, Vermont, USA over zijn 'four downfalls'. Daarmee bedoelde hij de vier stappen waarmee we ons afscheiden van onze creatieve natuur. Ik parafraseer zijn woorden:*

- 1. De eerste stap van verwijdering van onze creatieve natuur is dat we vergeten dat we de realiteit, behalve de natuur, zelf verzinnen. Alles is het resultaat van onze energie, verbeeldingskracht en acties.*
- 2. Als we dat besef zijn kwijtgeraakt, beginnen we te denken dat alles altijd hetzelfde zal blijven.*
- 3. Als we eenmaal zover zijn, verzamelen we mensen om ons heen die het met ons eens zijn en onze denkbeelden versterken.*
- 4. Ten slotte elimineren we degenen die het niet met ons eens zijn.*

*Hij vatte in vier zinnen samen wat de rode draad in mijn leven is. Sinds heel vroeg fantaseer ik vrij over wat ik wil maken en meemaken. Ik rol mijn mouwen op en werk aan manieren om dat te realiseren in een of andere vorm. Daarbij word ik soms overenthousiast. Dat fanatisme leidt tot een of meer 'downfalls'. Soms tot een bedenkelijk niveau; in elk geval in mijn hoofd. Mijn gevoel en verbeeldingskracht falen dan. En ik moet weer een uitweg vinden zodat ik op het 0-niveau kom. Daar stroomt de levensenergie, liefde, weer vrij en kan ik uit verwondering verbeelden, vereenvoudigen en verwezenlijken .*

*Dit boek helpt me, en ik hoop jou, eraan herinneren dat het leven een creatief proces is. In Deel 3 beschrijf ik de principes die verklaren hoe perspectief onze focus stuurt, hoe die focus onze realiteit creëert en waarom we soms klem komen te zitten. Deel 1 bevat een greep uit technieken om die principes toe te passen. Deel 2 is het hart van het boek. Het is je eigen blanco canvas. Want als ik je in detail zou vertellen wat je moet willen en wat goed voor je is ben ik al naar downfall drie gevallen.*



# Inhoudsopgave

<b>Proloog</b>	<b>7</b>
<b>Inleiding en leeswijzer</b>	<b>19</b>
Principes > Technieken > Toepassing	19
Deel 3: Principes - De Drie Wetten van Waarneming	20
Deel 1: Technieken - De IDEAL Cyclus®	21
Deel 2: Toepassing - Je eigen leven als atelier en laboratorium	22
Tips voor het bijhouden van je logboek	23
Ethische richtlijn	25
<b>Deel 1: De IDEAL Cyclus®</b>	<b>27</b>
Basisinzichten: een stoomcursus creëren	29
Alles om je heen is het resultaat van een creatief proces	29
Dus je leven is ook het resultaat van een creatief proces	30
We creëren meestal in automatische modus	32
Maar verandering is onvermijdelijk	34
Dus moeten we soms switchen naar creëren in creatieve modus	35
Creëren: veranderen in de persoon die het resultaat nodig heeft	37
Samenvatting in hoofdpunten	39
<b>De IDEAL Cyclus®: samenvatting in twee notendoppen</b>	<b>41</b>
Tarzan: onbewust creëren met IDEAL	41
Een nacht in de woestijn: bewust creëren met IDEAL	46

<b>De IDEAL Cyclus® Toolkit: Algemeen</b>	<b>53</b>
Inzicht IDEAL: IDEAL bundelt en richt je energie en activiteit	56
Inzicht IDEAL: Interactie drijft alle verandering	58
Inzicht IDEAL: Wanneer schakel je over naar creatieve modus?	61
Inzicht IDEAL: Oplossen van creatieve spanning	63
Inzicht IDEAL: Geen formules voor het creatieve proces	65
Inzicht IDEAL: Als het niet loopt, is er iets mis met I, D, E, A of L	66
Inzicht IDEAL: Het dreamteam - noodzaak en beperking	67
Inzicht IDEAL: Denk in termen van gebeurtenissen	69
<b>De IDEAL Cyclus® Toolkit: Intentie en Effect</b>	<b>73</b>
Inzicht Intentie: Liefde als navigatiesysteem	74
Inzicht Intentie: Eén gevoel, vele namen	76
Inzicht Intentie: Het verschil tussen gevoel en emotie	77
Techniek Intentie: Waarheid transformeert instant werkelijkheid	78
Techniek Intentie: 23 x waarom	79
Techniek Intentie: Gateways naar je motivatie	82
Techniek Intentie: Vision Quest Light	84
Techniek Intentie: Stille-, dynamische en micro-meditatie	86
Techniek Intentie: De geheimen van je biografie	89
Inzicht Effect: Waar een wil is, ontstaat een weg	92
Inzicht Effect: Beter teamwork door creatieve conflicten	94
Techniek Effect: Metaforen - de taal van verandering	96
Techniek Effect: Hoe merk/observeer/meet je dat het gelukt is?	99
Techniek Effect: De middel-doel verwarring	102
Techniek Effect: What's in it for me?	105



## **De IDEAL Cyclus® Toolkit: Design** **107**

Inzicht Design: Verbeeldingskracht is een superkracht	108
Inzicht Design: Verwondering - de Beginner's Mind	110
Inzicht Design: Fictie is feit voor je brein	112
Techniek Design: Sensualiseren - herinneringen aan je toekomst	115
Techniek Design: Vrije associatie	120
Techniek Design: Absorbeer andermans kwaliteiten	126
Techniek Design: Gebruik angstreacties voor het nieuwe	128
Techniek Design: Stretch buiten je comfort zone	130
Techniek Design: Toekomstscenario's	131
Techniek Design: Je omgeving als eindeloze bron van ideeën	133
Techniek Design: Storyboarding	136
Techniek Design: Het taboe	139
Techniek Design: Het vinden van je eigen, originele stijl	140
Techniek Design: Als de fantasie zelf het doel is	143
Techniek Design: Als je fantasie symbolisch is	145

## **De IDEAL Cyclus® Toolkit: Essentie** **147**

Inzicht Essentie: Beperking is een creatieve kracht	148
Inzicht Essentie: De eenvoud van de expert en de leek	150
Techniek Essentie: Omgekeerd opruimen	152
Techniek Essentie: Essentiële keyframes	155
Techniek Essentie: De beslissingsmunt	157
Techniek Essentie: Het 5 sterrenstelsel	158

<b>De IDEAL Cyclus® Toolkit: Actie</b>	<b>161</b>
Techniek Actie: De SurvivalVersie	162
Techniek Actie: De verborgen instructie	167
Techniek Actie: Frankensteinen	169
Techniek Actie: De ladder naar directe actie	171
Techniek Actie: Jump and the net will appear!	173
Techniek Actie: Improvisatie - rem niet maar stapel!	175
<b>De IDEAL Cyclus® Toolkit: Leren</b>	<b>179</b>
Inzicht Leren: Effect als basis voor feedback	180
Inzicht Leren: Drie niveaus van reflectie	182
Inzicht Leren: Gevaren van feedback	187
Inzicht Leren: De uitdaging van oorzaak en gevolg verbinden	189
Inzicht Leren: Mazzel is een kenmerk van een gezond proces	192
Techniek Leren: tijdmanagement is focusmanagement	193
Techniek Leren: Jezelf ontregelen	195
Techniek Leren: De wet van het pragmatisme	196
Techniek Leren: De stop-meditatie	197
Techniek Leren: Van klacht naar wens naar actie	198
Techniek Leren: Van compromis naar synthese	199
Techniek Leren: Probleemanalyse via de visgraatmethode	201
Techniek Leren: Probleemoplossing via de metafoor	202
Techniek Leren: Discussie versus dialoog	204
Techniek Leren: Verborgen ingebouwde kwaliteiten	207
<b>IDEAL voor coaching, samenwerking, onderhandeling</b>	<b>211</b>

<b>Deel 2: Persoonlijk Logboek</b>	<b>217</b>
<b>Deel 3: De Drie Wetten van Waarneming</b>	<b>235</b>
Inleiding en leeswijzer	236
<i>Principes, technieken en toepassingen</i>	236
Twee sleutelervaringen op weg naar inzicht	239
<i>De eerste sleutelervaring: we kunnen niet niet-creëren</i>	239
<i>De tweede sleutelervaring: waarneming creëert realiteit</i>	243
<b>De Eerste Wet van Waarneming: Focus creëert je realiteit</b>	<b>247</b>
Een eenvoudig experiment	248
Focus: het brandpunt van energie en activiteit	249
Een dure les in sturen van focus: balletje-balletje	253
Analyse: praktijk, theorie en reflectie	254
<b>PRAKTIJK: een serie foute beslissingen</b>	255
<b>THEORIE: de bouwstenen van het sturen van focus met informatie</b>	258
1. De vorm van informatie	259
<i>Vijf niveaus van energie en activiteit = vijf vormen van informatie</i>	259
<i>Je hebt slechts direct invloed op mentaal, fysiek en materieel niveau</i>	262
<i>Spiritueel niveau: Wat is het?</i>	264
<i>Spiritueel niveau: Hoe ziet informatie eruit?</i>	270
<i>Spiritueel niveau: Hoe voeg je informatie toe?</i>	271
<i>Mentaal niveau: Wat is het?</i>	272
<i>Mentaal niveau: Hoe ziet informatie eruit?</i>	273
<i>Mentaal niveau: Hoe voeg je informatie toe?</i>	274
<i>Fysiek niveau: Wat is het?</i>	275
<i>Fysiek niveau: Hoe ziet informatie eruit?</i>	276
<i>Fysiek niveau: Hoe voeg je informatie toe?</i>	277
<i>Materieel niveau: Wat is het?</i>	278

<i>Materieel niveau: Hoe ziet informatie eruit?</i>	270
<i>Materieel niveau: Hoe voeg je informatie toe?</i>	280
<i>Emotioneel niveau: Wat is het?</i>	281
<i>Emotioneel niveau: Hoe ziet informatie eruit?</i>	283
<i>Emotioneel niveau: Hoe voeg je informatie toe?</i>	284
<i>Het verband tussen alle niveaus in twee plaatjes</i>	285
2. De structuur van informatie	288
<i>Storyboarding</i>	288
<i>Keyframing</i>	290
<i>Inbetweening</i>	292
<i>Structuur en inbetweening in het creatieve proces</i>	297
3. De interpretatie van informatie	301
<i>Gestaltpsychologie: het geheel is meer dan de som der delen</i>	301
REFLECTIE: de anatomie van de leugen	305
<b>Samenvatting in hoofdpunten</b>	309
<b>De Tweede Wet van Waarneming: Perspectief creëert je focus</b>	<b>310</b>
Het creatieve proces: de anatomie van het geloof	310
Het Principe van de Mentale Zwaartekracht	311
<i>Het gewicht van informatie: de betekenis voor jou</i>	315
<i>Het gewicht van informatie: vorm</i>	317
<i>Het gewicht van informatie: herhaling</i>	324
Nogmaals: fictie = feit voor je brein	326
Drie graden van zwaartekracht: drie niveaus van geloof	329
<i>Van aannames naar overtuigingen naar paradigma's</i>	331
Diep geloof: De voor- en nadelen	340
1. <i>Generalisatie: totalitaire verbeelding en extremisme</i>	341

2. Hiërarchisch denken: ik ben beter dan een ander	343
3. Selectieve perceptie: je negeert wat je niet uitkomt	345
4. Projectie: je ziet de wereld niet zoals die is maar zoals jij bent	346
5. Wishful thinking: projectie van je wensen	348
6. Selffulfilling prophecy's: de toekomst ontvouwt zich volgens je visie	349
<b>Samenvatting in hoofdpunten</b>	<b>350</b>
<b>De Derde Wet van Waarneming:</b>	<b>351</b>
<b>Je zult én je kunt van perspectief veranderen</b>	
De kunst en kunde van verandering	351
<i>Je zult van perspectief veranderen: automatische modus</i>	352
<i>Je kunt van perspectief veranderen: creatieve modus</i>	354
Drie graden van verandering	359
<i>Aanpassing en variatie</i>	360
<i>Vernieuwing</i>	362
<i>Radicale vernieuwing</i>	365
Drie vormen van afstand nemen	368
<i>Drie abstractieniveaus en verandering</i>	368
<i>Een oefencase: lange rapporten over korter rapporteren</i>	372
<i>Je eigen transformatieproces</i>	375
<b>And that brings us back to...</b>	<b>376</b>
<b>Samenvatting in hoofdpunten</b>	<b>377</b>
<b>Epiloog</b>	<b>378</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>379</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>380</b>

<b>Literatuur</b>	<b>381</b>
Deel 1: De IDEAL Cyclus®	381
<i>Intentie en Effect: over de kracht van energie en gevoel</i>	382
<i>Design: over verbeeldingskracht, fantasie en creatief denken</i>	383
<i>Essentie: over eenvoud, keuzes maken en prioriteren</i>	384
<i>Actie: over doen, experimenteren, interacteren en spelen</i>	384
<i>Leren: over uitzoomen, reflecteren en transformeren</i>	385
Deel 2: Je eigen literatuurlijst	387
Deel 3: De Drie Wetten van Waarneming	388
<i>De Eerste Wet: over de psychologie en biologie van focus</i>	388
<i>De Tweede Wet: over de kracht van perspectief</i>	389
<i>De Derde Wet: over variëren, transmuteren en transcenderen</i>	390







# Inleiding en leeswijzer

Principes > Technieken > Toepassing



👁 [Video 1 -  
George stelt  
zich voor.](#)

## Mijn en jouw leven als atelier en laboratorium voor creatieve processen

In dit boek 'preach' ik wat ik sinds mijn vijfde heb 'ge-practiced' (en nog steeds 'practice'). Ik werd me er op een memorabel moment van bewust dat het leven een groot creatief proces is. Alles komt, onbewust en bewust, voort uit onze eigen verbeelding. De afgelopen ruim vijftig jaar gebruikte ik mijn leven als *atelier* en *laboratorium* om dat proces te doorleven en te onderzoeken.

Het *atelier* werd geleid door de kunstenaar in me. Die beschouwt alles voor wat het in zijn ogen is: het resultaat van een creatief proces. Dus hij fantaseert vrij over welke werkelijkheid hij wil (mee)maken en transformeert in de persoon die die werkelijkheid nodig heeft.

In het *laboratorium* waren de onderzoeker en filosoof in me aan zet. Die wilden ontdekken hoe die creatieve processen precies werken en waarom we regelmatig vervallen in destructieve processen die anderen, en onszelf, beschadigen en waarom we daar soms niet meer uit komen.

De belangrijkste kern is tegelijk de kortste samenvatting van dit boek: *realiteit volgt focus*. Focus op de realiteit die je wilt creëren, klein of groot. En transformeer in de persoon die die creatie nodig heeft om waar te worden.

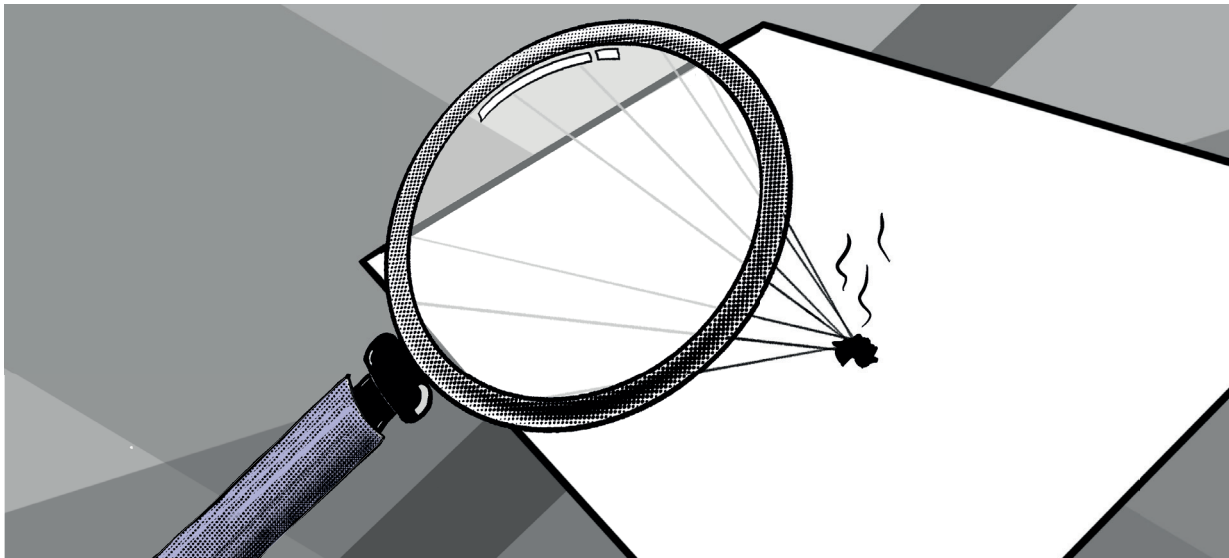
Dat klinkt simpel maar het is in de praktijk niet altijd eenvoudig. In *Deel 3* (principes achter het creatieve proces) lees je waarom het wat complexer is dan hard je best doen. In *Deel 1* bied ik je technieken om je focus op alle niveaus te richten op wat je wilt. In *Deel 2* schrijf je je eigen boekje over wat je ontdekt als je alles praktisch toepast.

## Deel 3: Principes - De Drie Wetten van Waarneming

Ik leid je in in de drie delen van het boek in de volgorde die je regelmatig terugvindt in de theorie die het boek beschrijft. Zie onder andere **Deel 3**: Inleiding en leeswijzer. Door regelmatig heen en weer te schakelen tussen principes (*Deel 3*), technieken (*Deel 1*) en concrete toepassingen (*Deel 2*) zorg je dat je niet vast komt te zitten in je dagelijkse uitdagingen. Maar de volgorde van het boek zelf is ingericht op jouw gebruik van technieken (*Deel 1*), het bijhouden van je invallen en vorderingen (*Deel 2*) en de verdiepingsslag met uitleg van de achterliggende principes (*Deel 3*).

De resultaten van het laboratoriumonderzoek lees je in **Deel 3**. Je leert de drie krachtige principes over hoe onze waarneming onze realiteit stuurt:

1. Focus creëert je realiteit.
2. Perspectief creëert je focus.
3. Je zult én kunt van perspectief veranderen.



Realiteit volgt focus.

## Deel 1: Technieken - De IDEAL Cyclus<sup>®</sup>

In **Deel 1** pas je de principes uit *Deel 3* op een organische manier toe met de IDEAL Cyclus<sup>®</sup>. Je praktiseert de titel van dit boek met behulp van een Toolkit en de technieken die je al in huis hebt.

- ◇ *Voel en verbeeld* wat je wilt (mee)maken (**Intentie/Effect** en **Design**).
- ◇ *Vereenvoudig* dat ideaalbeeld (**Essentie**).
- ◇ *Voer* het met minimale middelen *uit* (**Actie, SurvivalVersie**).
- ◇ *Verbeter* telkens een beetje indien nodig tot je vormen hebt gevonden en ontwikkeld die de gewenste **Effecten** realiseren (**Leren**).

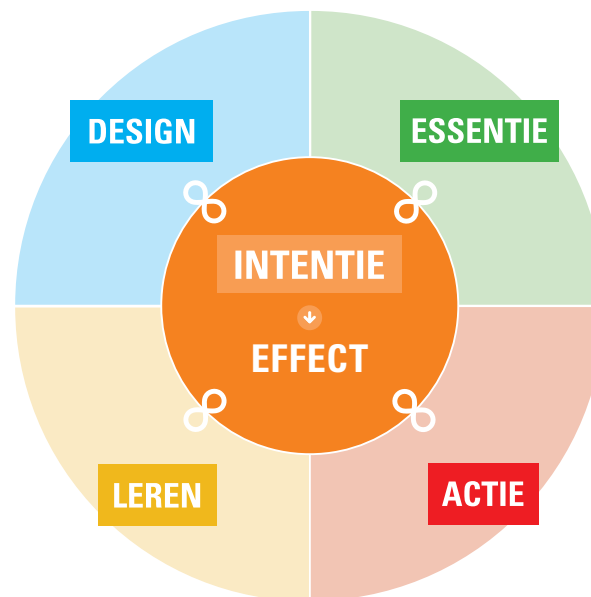
Daarmee sla je twee vliegen in één klap.

1. Je produceert resultaten waar je van houdt en krijgt meer van wat je wilt en nodig hebt.
2. In dat proces transformeer je in de persoon die dat resultaat nodig heeft.

Je zult snel merken dat je IDEAL al je hele leven gebruikt. Meestal onbewust en automatisch. Neem een willekeurige actie die je vandaag gaat uitvoeren en je zult zien dat er een, soms diep verborgen, bedoeling, inspiratie, urgentie of wens achter zit (die verzamel ik onder **Intentie**).

Je wilt er iets mee bereiken (gerealiseerde **Intenties** oftewel **Effecten**). Je doet dat op een bepaalde manier en kiest een stijl (**Design**), maakt keuzes (**Essentie**), onderneemt **Actie** en stelt bij (**Leren**) tot je tevreden bent. Dat werkt goed.

Maar als je wilt, of moet, veranderen en vernieuwen helpt IDEAL je bewust te focussen (*focus = het brandpunt van activiteit en energie*) op wat je wilt creëren.



## Deel 2: Toepassing - Je eigen leven als atelier en laboratorium

**Deel 2** is de kern van dit boek. Het gaat over jouw creatieve processen. Gebruik het als een notitie-/logboek voor ideeën, invallen, persoonlijke inzichten, technieken die je ontwikkelt en notities over wat je hebt (mee-) gemaakt. Je kunt de volgende stappen nemen:

1. **Kies een gebied** in je leven waar je mee aan het werk wilt.
2. **Sla het boek op een willekeurige plek open en lees.**
3. **Observeer je reacties.** Misschien ontwikkelt zich een idee, word je je bewust van iets, heb je zin in actie, blader je naar een andere plek in het boek of voel je dat je hulpbronnen buiten dit boek moet raadplegen.



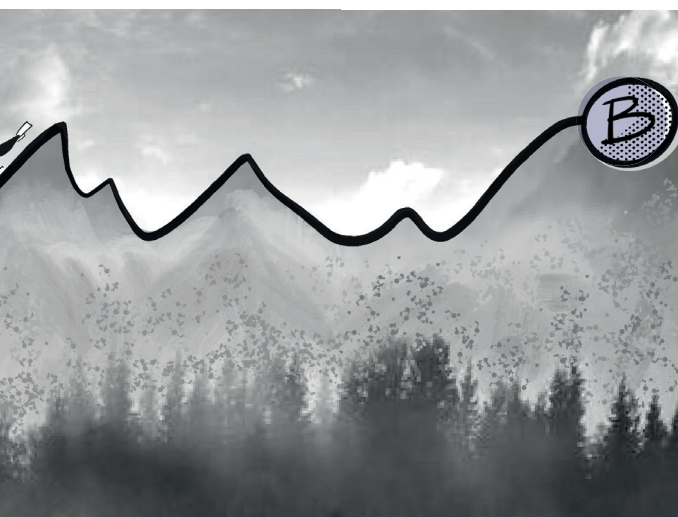
👁 [Video 2 - Gebruik logboek](#)

4. **Volg die impulsen.** Het creatieve proces is maar deels een logisch stappenplan. Veel vaker lopen dingen door elkaar heen, spelen het toeval en je intuïtie een rol en krijg je ongeplande nieuwe invallen. Het boek is daarom modulair opgezet. Het is een soort verzameling Lego-stenen die een netwerk van samenhangende ideeën vormen rond 'Focus creëert je realiteit'. Gebruik wat je aanspreekt op enig moment. En doe wat nodig is om je creatieve proces te stimuleren.



Het creatief proces is transformeren, met vallen en opstaan, in de persoon die het resultaat nodig heeft.

Maak sensuele aantekeningen: teken, plak, schrijf.



## Tips voor het bijhouden van je logboek

Maak aantekeningen van je ervaringen, ideeën en visioenen en doe dat zo sensueel mogelijk. Dat werkt sneller, de aantekeningen zijn later makkelijker na te lezen en je begrip ervan is beter, zoals onderzoek aantoont. Je kunt dit boek daarvoor gebruiken. Of een tablet waarop je kunt tekenen en schrijven. Een (mini-) whiteboard op je muur werkt ook prima. Je leest in Deel 3 alles over waarom je met levendige beelden en ervaringen je denken sterker beïnvloedt dan met abstracte woorden die je denkt, zegt of via je toetsenbord intikt.

### Voorbeeldje

Stel dat je een kop thee met iemand dronk en dat die ontmoeting veel opleverde. Maak een foto van de ontmoeting of de omgeving en plak die op. Schrijf in steekwoorden je inzichten en invallen op. Plak het label van het theezakje erbij. Dat soort aantekeningen roepen jaren later veel sterkere herinneringen en associaties op dan lange verbale verslagen. Het is een vorm van *Storyboarding* (zie Deel 3 en ook het Designhoofdstuk).



### ***Disclaimer voor de video's en QR-codes***

*Om het boek zo levendig mogelijk te maken heb ik vele QR-codes toegevoegd. Ze verwijzen naar sites en YouTube-filmpjes van mij en anderen.*

*De QR-code voor mijn filmpjes verwijst naar een playlist. Zoek daarin naar het filmpje met het bijbehorende nummer. Ik had mijn filmpjes op een aparte site kunnen zetten maar dat zou betekenen dat ik die site moet onderhouden. En het is heel goed mogelijk, gezien mijn historie, dat ik in de toekomst naar volgende projecten ga die mijn aandacht vragen.*

*Zolang YouTube functioneert blijven de filmpjes beschikbaar. Geen zorg als dat niet meer het geval mocht zijn. Ze zijn niet essentieel voor de inhoud van dit boek. Alle informatie is verwoord en verbeeld. Mijn filmpjes verlevendigen die inhoud hier en daar.*

*Dank voor je begrip.*

# Ethische richtlijn

Ik nodig je regelmatig uit om grenzen te doorbreken en volledig vrij na te denken over wat je wilt creëren. Het overschrijden van grenzen is nu eenmaal een integraal onderdeel van groei en transformatie. Je verlaat immers je comfortzone en betreedt nieuwe gebieden. Om jezelf en anderen te beschermen tegen misbruik van je creatieve vrijheid heb ik een ethische richtlijn geformuleerd:

*Als je anderen betreft bij jouw creatieve processen, wees dan eerlijk en helder over je ware intenties. Je hebt hun, impliciete of expliciete, toestemming nodig voor de wijze waarop je hen betreft en de wijze waarop je die intenties waarmaakt.*

Vraag je bij elk creatief proces af wat je diepste motivaties zijn (*Toolkit Intentie en Effect*). Dat dwingt tot diepe introspectie en eerlijkheid naar jezelf en anderen. Die diepe motivaties zijn vaak anders dan je oppervlakkige, emotionele motivaties. Bovendien is het



👁 [Video 3 - George over de ethische richtlijn en van waarden en normen naar waarden en vormen.](#)

erkennen van die diepere waarheid een zeer krachtig transformatie-instrument. Zie ook *Techniek Intentie: waarheid transformeert onmiddellijk je werkelijkheid*.

Je zult in het creatieve proces altijd anderen nodig hebben. Dat kunnen vrienden, gezinsleden, collega's zijn en anderen die meewerken aan je project. Maar ook vreemden die je indirect ondersteunen, zoals leveranciers van voeding, vervoerders, een toevallige medereiziger. Door met hen te blijven afstemmen, te onderhandelen en te overleggen, garandeer je veiligheid voor iedereen, wat je ook wilt creëren en hoe je jezelf ook wilt uiten. Mijn judomaten en ik vonden vechten heerlijk bijvoorbeeld. Maar mijn buurvrouw moest er niets van hebben.

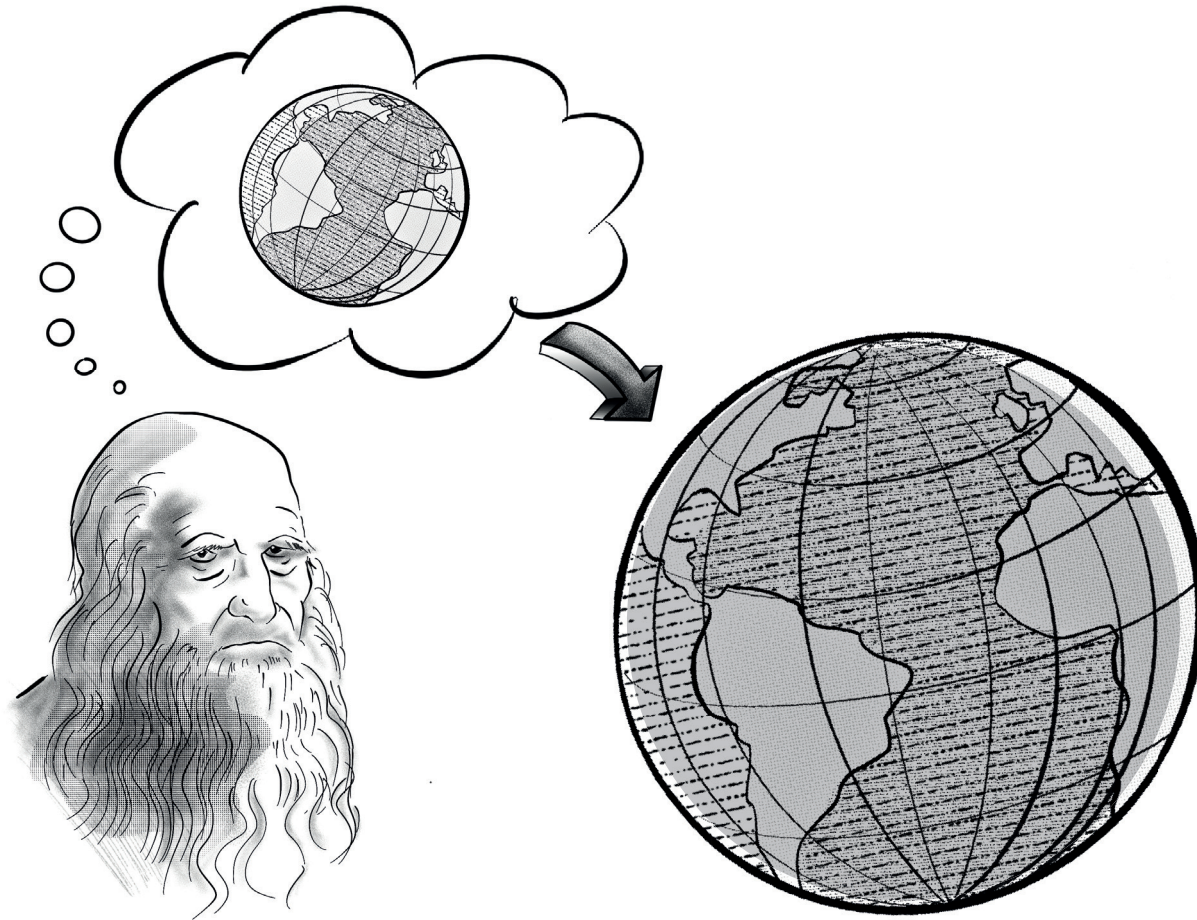
Dat overleg met anderen levert ook nog eens veel betere, interessantere ideeën op voor de manier waarop je je **Intenties** tot **uitdrukking** brengt.





# Deel 1: De IDEAL Cyclus<sup>®</sup>

Voel, verbeeld, vereenvoudig en verwezenlijk



We verbeelden, bewust en onbewust, dingen de werkelijkheid in.

# Basisinzichten: een stoomcursus creëren

 *Video 4 - George met een geldtransformatie.*



## Alles om je heen is het resultaat van een creatief proces

Ik val met de deur in huis en zet je meteen aan het werk om je bewust te maken van het feit dat het *onmogelijk* is om niet te creëren.

*Kies een object in je omgeving. Hoe is dat ontstaan? Wie heeft aan dit ding gedacht? Wie heeft deze materialen uitgevonden? Wie heeft het in elkaar gezet?*

Je zult niet in staat zijn om elk detail van hoe dit object ontstaan is te achterhalen, want je beschikt niet over alle informatie. Maar de conclusie is duidelijk: dit object bestond ooit niet. En nu wel. Het is tot stand gebracht en daarom is het een creatie.

### **Creëren betekent: iets de werkelijkheid in brengen**

Creëren betekent: *iets tot stand brengen; iets de werkelijkheid in brengen*. Dus alles om je heen is, per definitie, *het resultaat van een creatief proces*.

*We kunnen niet niet-creëren.*

### **De kwaliteit van een creatie of je mening erover bepaalt niet of het een creatie is**

We brengen continu dingen, maar ook gedachten, woorden, ideeën, kennis, meningen, gebeurtenissen, acties, gezichtsuitdrukkingen en meer de werkelijkheid in.

Het maakt niet uit of wat we tot stand brengen mooi of lelijk, dom of slim, uniek of in massa geproduceerd, nuttig of nutteloos is. Het maakt niet uit of het is gemaakt door getalenteerde kunstenaars, briljante wetenschappers, een 5-jarig kind of je burens. Het maakt niet uit of je het leuk vindt of niet. Het maakt niet eens uit of we bewust en opzettelijk dingen tot stand brengen of niet of waar de inspiratie ervoor vandaan komt. *Als het bestaat is het de werkelijkheid in gebracht en dus een creatie*. Wat je ervan vindt, is een kwestie van perspectief.

## Dus je leven is ook het resultaat van een creatief proces

*Stel je de huidige situatie in je leven voor.  
Richt je op een van de levensgebieden, zoals  
bijvoorbeeld gezondheid, relaties, werk,  
hobby, woonsituatie.*

- ◇ *Vraag je af hoe je in deze situatie terecht bent gekomen.*
- ◇ *Welke beslissingen heb je genomen om hier terecht te komen?*
- ◇ *Welke acties heb je ondernomen?*
- ◇ *Wie en wat speelden een rol in het ontstaansproces?*

Het is onmogelijk om deze vragen tot in detail te beantwoorden. Wat wel duidelijk is, is dat de huidige situatie ooit niet bestond en nu wel. Net als de wereld om ons heen is die het resultaat van een creatief proces.

### **De kwaliteit van je creatie of je mening erover bepaalt niet of het een creatie is**

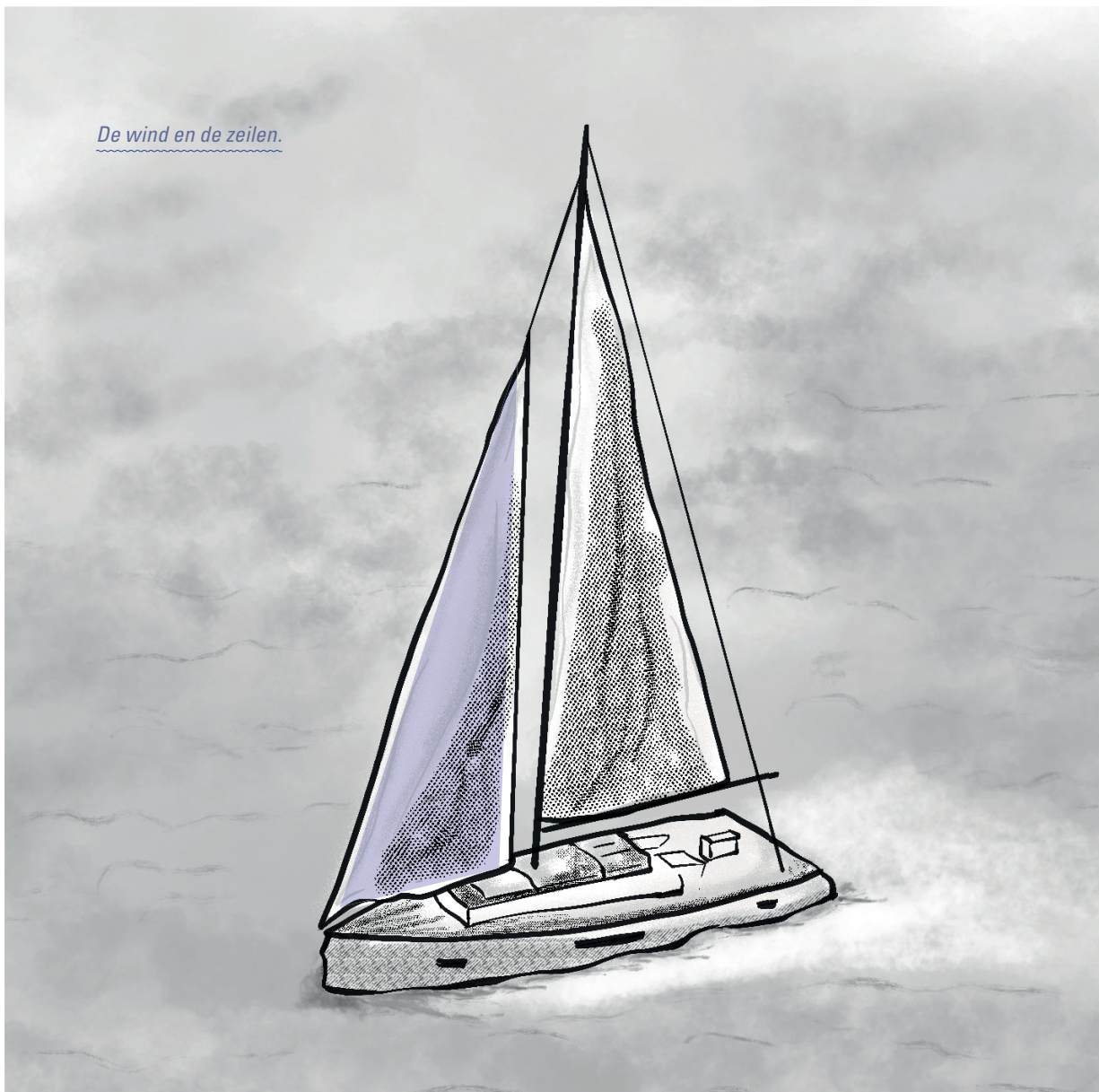
Ook hier geldt dat de kwaliteit van een creatie en de manier waarop we ons leven creëren niet bepalen of ons leven een creatie is.

Of we nu briljante of domme ideeën hebben, bewust acties ondernemen of ze gewoontegetrouw uitvoeren, we brengen daarmee iets de wereld in en dús zijn het creaties. We kunnen unieke of alledaagse beslissingen nemen, verbluffende of gemiddelde dingen tot stand brengen, een winnaar willen zijn en het beste uit onszelf willen halen of een kabbelend leven willen leiden, het zijn allemaal creaties. Het maakt zelfs niet uit of je passie voelt voor wat je doet of niet. Alle gedachten, beslissingen, acties en gedragingen die we voortbrengen zijn creaties. Welke mening je hebt over wat je wilt of vindt dat moet, is een kwestie van perspectief.

### *We kunnen ons leven niet niet-creëren.*

Je hebt weliswaar geen directe invloed op het lot, je DNA of op de rest van de wereld. Maar net als de zeiler die geen directe invloed heeft op het weer en de wind, maar wel op de stand van de zeilen, het roer en zijn of haar acties, kun je wel degelijk navigeren naar de plek waar je wilt zijn.

De wind en de zeilen.



## We creëren meestal in automatische modus

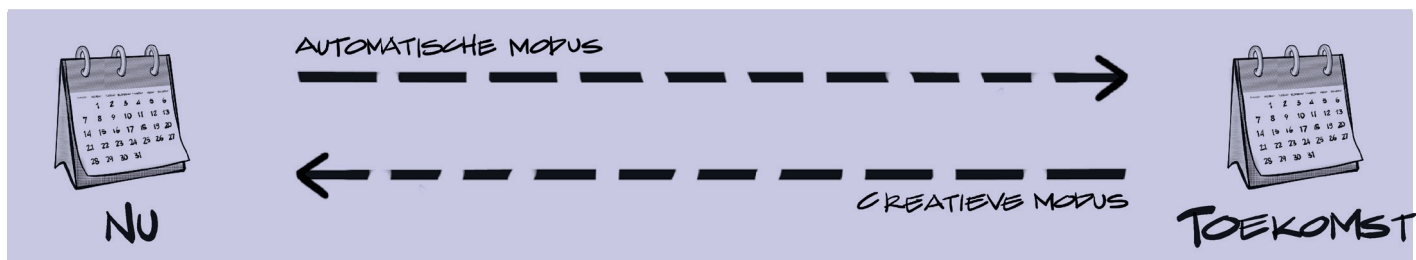
*Bedenk snel een ontbijt voor morgenochtend. Doe het nu meteen!*

Deze vraag leidt bij de meeste mensen, inclusief mezelf, tot antwoorden die lijken op wat we kennen en gewend zijn. Je dacht misschien aan een beschuitje, havermout, een croissant, een boterham of iets anders dat je gewend bent. Het Principe van de Mentale Zwaartekracht (Deel 3) verklaart waarom het logisch is dat

oude perspectieven meespelen in hoe we tegen de toekomst aankijken. Ik noem deze routinematige manier van creëren:

*Creëren in automatische modus.*

Die manier van creëren werkt **geweldig!**



Automatische modus werkt prima: ga door met wat je gewend bent.

Als die niet meer werkt, schakel je over naar creatieve modus en begin je met wat je wilt (mee)maken in je gevoel en in je verbeelding. Door die bril kijk je naar waar je nu bent en transformeer je jezelf en de werkelijkheid tot je een manier vindt om je visioenen te realiseren.



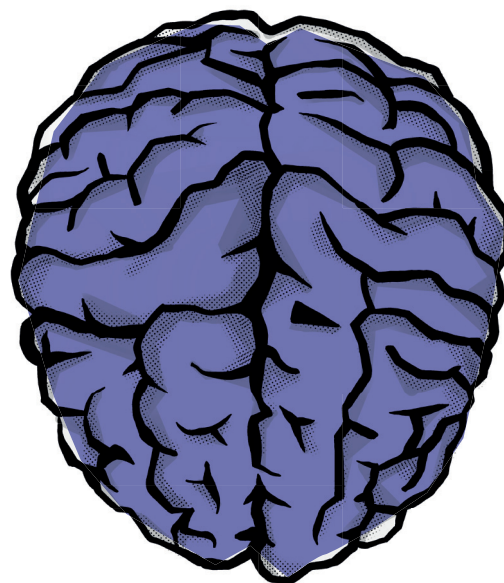


👁 *Neurale paden en neuroplasticiteit; een eenvoudige uitleg.*

### ***Automatisch creëren is onze standaardinstelling***

Creëren in automatische modus is onze standaardinstelling. De belangrijkste reden voor die standaardinstelling is dat we *biologische wezens* zijn. Efficiënt omgaan met energie is een van onze overlevingsmechanismen. Dus als we energie kunnen besparen, zullen we dat doen. Het creëren van denk- en gedragspatronen is een uitstekende manier om energie te besparen.

Die denk- en gedragspatronen zijn deels psychologische reflexen en worden deels biologisch vastgelegd in onze hersens in neurale paden (zie QR-code voor een eenvoudige geanimeerde uitleg). Dat zijn min of meer vaste routes die neurotransmitters (signaalmoleculen) afleggen langs de zenuwcellen in ons brein (neuronen).



*We zijn biologisch en psychologisch gebouwd op energiebesparing. Vaste patronen worden zelfs deels in neurale paden in je hersens vastgelegd.*

## Maar verandering is onvermijdelijk

In het hoofdstukje *Inzicht: interactie drijft alle verandering* wordt duidelijk waarom verandering onvermijdelijk is. Denk aan twee kleuren, rood en geel, die met elkaar interacteren. Ze creëren een nieuwe kleur, oranje. En zo zal ook onze interactie met informatie in allerlei vormen, met andere mensen, met omgevingen en met voedsel veranderingen bewerkstelligen. Als onze gedachten met elkaar interacteren ontstaan er ook veranderingen.

Meestal zijn dat onmerkbare veranderingen. Maar soms zijn het veranderingen die ons leven een andere wending geven. In het creatieve proces maken we van die eigenschap gebruik. We zoeken bewust de interacties op die gewenste veranderingen bewerkstelligen.

De meeste veranderingen voltrekken zich automatisch. We denken er niet over na. We zijn ons er vaak niet eens van bewust. We realiseren ons pas als we terugkijken na maanden of jaren dat we wel degelijk, zij het geleidelijk, veranderd zijn.



👁 Video 5 - Interactie  
drijft alle verandering

Het filmpje achter de QR-code laat in korte tijd mijn uiterlijke veranderingen zien over de afgelopen ruim zes decennia. Jij maakt soortgelijke veranderingen mee. Behalve ons uiterlijk verandert er aan de binnenkant veel. Onze manier van denken, onze emoties en zelfs onze hersenen veranderen. Dat laatste wordt neuroplasticiteit genoemd. Van de meeste veranderingen ben je je niet bewust en veel ervan heb je niet onder controle.

We **voelen** ons in de kern misschien hetzelfde. Maar alle bovenstaande veranderingen en meer maken dat je in heel veel opzichten nu een ander persoon bent dan voorheen.

In het creatieve proces komt die relatief constante en voelbare maar ongrijpbare **kern** terug als **Intentie** en **Effect**. Onze **fysiologie, ons denken, gedrag, onze omgeving en spullen** komen terug als veranderlijke **vormen**. Door telkens terug te gaan naar je **kern** kun je creatief worden in het veranderen van je denken, gedrag en wat je maakt. Die vernieuwing maakt dat je **levensenergie** blijft stromen.



## Dus moeten we soms switchen naar creatieve modus

Terug naar de oefening.

*Schakel over van automatische modus naar creatieve modus.*

*Bedenk nu een ontbijt dat nieuw voor je is.*

Het is logisch dat je eerste ideeën over een ontbijt in het verlengde lagen van wat je gewend bent. En meestal is dat prima. Maar als de opgave is een nieuw ontbijt te verzinnen, zul je over die reflexen heen moeten stappen.

Denk niet in termen van wat je gewend bent, wat haalbaar is, wat je al kunt, wat mag, moet of wat voor de hand ligt of wat anderen vinden dat je moet willen. Maar *fantaseer vrij* over nieuwe vormen van ontbijt. Het criterium is niet of je er comfortabel bij voelt. Nieuwe wegen voelen immers per definitie niet altijd comfortabel. Het gaat erom of je iets nieuws kunt verzinnen en de moed hebt om dat nieuwe uit te proberen.

*Van automatische naar creatieve modus: sluit de bekende weg af en zoek naar nieuwe wegen.*

