

Du kom med alt det, der var dig

*(Tekst: Jens Rosendal / Musik: Per Warming
1981)*

Du kom med alt det, der var dig,
og sprængte hver en spærret vej,
og hvilket forår blev det!
Det år, da alt blev stærkt og klart
og vildt og fyldt med tøbrudsfart
og alting råbte: lev det!

Jeg stormed ud og købte øl,
ja, vint'rens gamle, stive føl
for ud på grønne enge.
Og du blev varm og lys og fuld,
og håret var det pure guld
som solen - skjult for længe.

Og blomster åbned sig og så,
at nu blev himlen stor og blå
og stunden født til glæde.
Din næve var så varm og god,
og du var smuk og fuld af mod,
så smuk, jeg måtte græde.

Vorherre selv bød ind til fest.
Der sad vi hver benovet gæst
i kærlighedens sale
med øjne, undrende og blå,
vi bare så og så og så
og slugte livets tale:

At livet det er livet værd
på trods af tvivl og stort besvær
på trods af det, der smerter,
og kærligheden er og bli'r,
og hvad end hele verden si'r,
så har den vore hjerter.

MODUL 5: Forandring & forankring



Kreativt hverdagsliv



Skift kulisse



Få en spilleregel



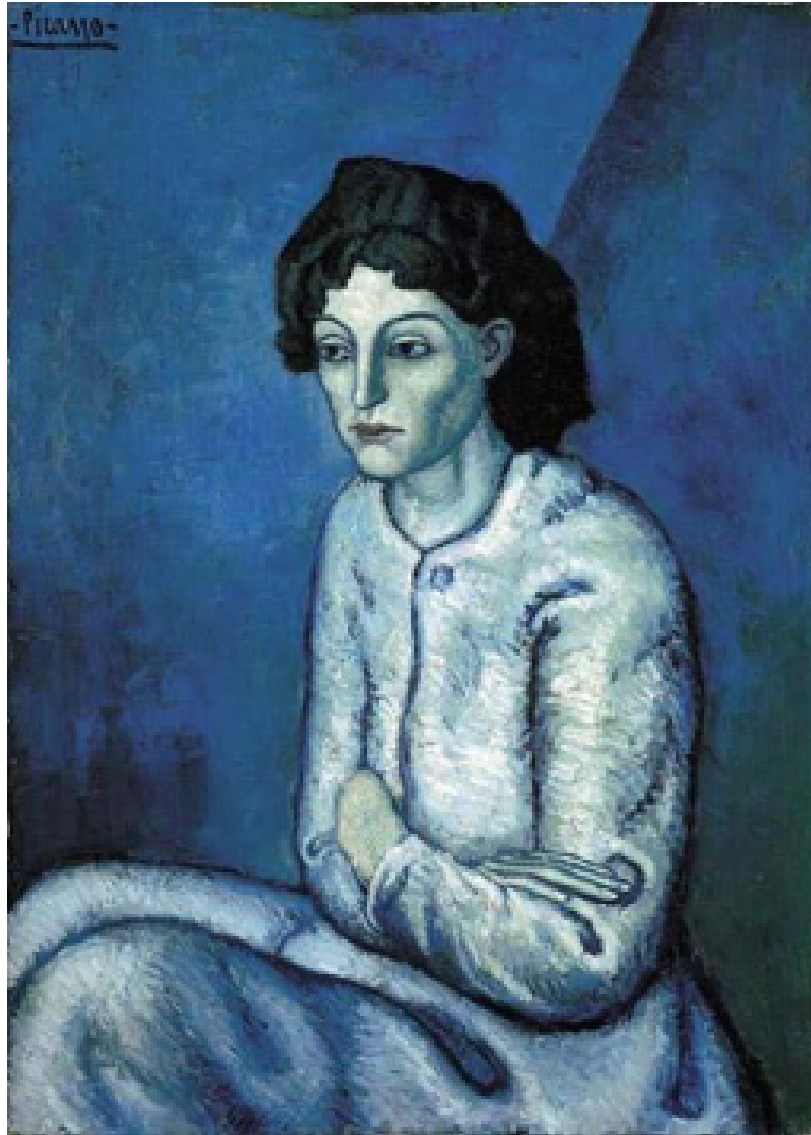
Sluk mobilen!



Idéudvikling kræver pauser



I bad med Picasso



Tillad fejl



Tillad fejl



Sammenbruddet



Sammenbruddet



‘HVIS IKKE MAN GÅR TIL YDERLIGHEDERNE - SÅ ER DER INGEN GRUND TIL AT GÅ NOGEN STEDER’
/ ASGER JORN

Sammenbruddet



Sammenbruddet

•'NÅR JEG BEGYNDER AT MALE, HAR JEG ALTID NOGLE IDEER OG FORESTILLINGER, SOM JEG VIL MALE. MEN HVER GANG SKER DER ALTSÅ DET, AT JEG MISTER KONTROLLEN OVER BILLEDET, OG ALLE DE GODE IDEER OG GODE MOTIVER BRYDER SAMMEN. I SAMMENBRUDDET AFSLØRER DE SÅ AT SIGE DERES SKJULTE NATUR. I VIRKELIGHEDEN ER MINE BILLEDER EN SUM AF SAMMENBRUD, OG DERVED BLIVER DE EN SLAGS NATUR.'

/ PER KIRKEBY

Sammenbruddet



Sammenbruddet



Sammenbruddet

•DER ER NOGET TERAPEUTISK OVER AT ARBEJDE MED AKVAREL – ALT ANDET FORSVINDER DER SKER HÆNDELIGE UHELD, ELLER HELDIGE UHELD / HELDIGE KATASTROFER, SOM SKABER NOGLE AR, SOM ER EN DEL AF PROCESSEN, DER GØR VÆRKET INTERESSANT. DET FÆRDIGE VÆRK BESTÅR AF NOGLE AR OG KATASTROFER.

AKVARELLEN ER FULDSTÆNDIG LIGEGLAD MED ENS NØJE TILRETTELAGTE PLANER FOR VÆRKET. (...) ET VÆRK ER FÆRDIGT, NÅR DER ER DEN RIGTIGE SKÆVHED – NÅR DER ER SKET KATASTROFER NOK PÅ DET HER STYKKE PAPIR.'

/ OLE ÅKJÆR

Etabler en kreativ praksis

1. START SMÅT – 5-10 MINUTTER, BARE I DAG

2. GØR DET NEMT - HAV DIT Udstyr samlet og parat

3. HAV NOGLE IDÉER KLAR I EN NOTESBOG, PÅ MOBILEN, FRA PINTEREST ELLER INSTAGRAM

4. FORBIND DIN KREATIVE PRAKSIS MED EN VANE, DU ALLEREDE HAR

5. OVERVEJ, HVAD DU SKAL SKIFTE UD MED DET KREATIVE

6. HAV EN SYNLIG REMINDER – HAV GREJET STÅENDE FREMME, DER HVOR DU UDFØRER DEN VANE DU VED, DU MED SIKKERHED UDFØRER

7. LAV DIN KREATIVE PRAKSIS SAMMEN MED ANDRE EN GANG IMELLEM FOR AT FÅ GLÆDE OG INSPIRATION AF FÆLLESSKABET OMKRING DET KREATIVE

8.- OG MÅSKE DET VIGTIGSTE ! - FOKUSÉR PÅ PROCESSEN, IKKE RESULTATET

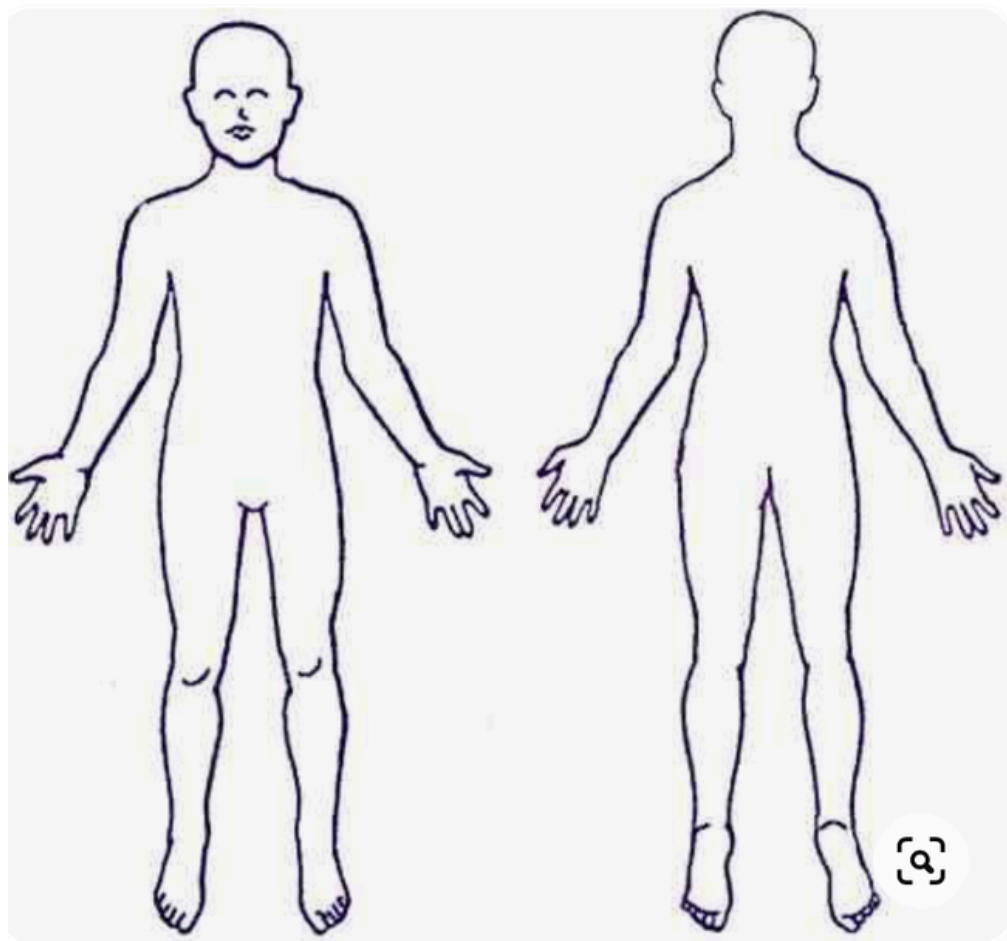
3 principper ...

Der er **3 principper** i at være menneske, som vi kan blive klogere på når man sidder stille sammen med sig selv, og det er:

1. at der er **forandring**,
2. at der er **utilfredshed**
3. og **at tingene ikke er som vi tror**, føler, ser, hører, osv.

1. KROP

Vi er en krop med sanser – følelser og tanker



2. VURDERINGER

Vi vurderer lynhurtigt sansninger, følelser og tanker



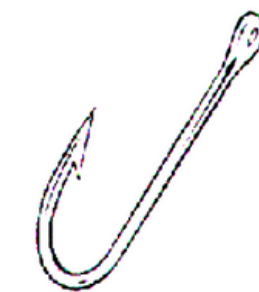
3. TANKEMØNSTRE

Det starter en masse tanker og historier i sindet – jeg er sådan en der godt kan li ...
– jeg er sådan en der ikke bryder mig om ...



4. REAKTIONER

Og hvis man har en god oplevelse – det kan være en god meditation – så er det noget man gerne vil holde fast i. Så man prøver at få det på krogen.



Eller hvis det er neutralt, så ser vi det måske overhovedet ikke...



Eller hvis mærker noget ubehagelig i kroppen så er tit at man bliver vred og det kan starte en rumination der kan holde gang i vreden i lang tid





Og alt det der sker: vurderinger, tankemønstre og reaktioner kan på en måde blive til et fængsel, som vi sætter os selv i.



Det vi træner er at blive opmærksom på bevidstheden bagved det hele og det er herfra vi har en mulighed for at se mere klart.



FORANDRING

KORT REFLEKSIONSØVELSE

Er der noget du holder fast i?

Er der fx. vaner eller stress-mønstre
du gerne vil forandre?