



HET MEERVOUD VAN FLOW IS FLOWERS

In een flow komen. Soms ben je zo lekker bezig dat je de tijd vergeet. Maar soms wil je zoveel dat het je niet lukt om in een flow te komen en vliegt de tijd zonder dat je het idee hebt dat je veel hebt gedaan. Even uit de situatie stappen en iets anders gaan doen, kan dan helpen. De natuur kan je helpen om tot rust te komen.

Kies een bloem die vandaag bij jou past. Knip, teken, schilder, schets, beschrijf, creeer de bloem op jouw eigen manier. Denk na over de kleuren, over de eigenschappen. Staat hij ergens alleen of met meer bloemen in een tuin? Welke dieren trekt hij aan? Wat heeft hij nodig aan voedingsstoffen? Hoe verandert de bloem in de seizoenen? Deze opdracht hoeft niet af te zijn. Elke keer dat je even uit je hoofd mag, kun je iets toevoegen aan je bloem.



Op welke manier geef jij je je bloem een plek in je dagelijks leven?

INSPIRATIE:

Neem deze week eens de tijd om elke dag bewust de natuur in te gaan. Dat kan al met een korte wandeling in je lunchpauze of voor of na je werk. Kijk eens om je heen. Raak de bladeren eens aan. Wat zie je, wat ruik je, wat hoor je, wat voel je? Lukt het je niet meteen om te ontspannen, probeer het de dag erna nog een keer.

En als je wilt pluk je een bloem en zet je hem in een vaasje op je bureau of tafel als reminder aan de opdracht.

