

HET CREATIEVE QUICK FIT WERKBOEK



De ultieme gids om creatief door te breken en je energie maximaal te benutten!

Welkom bij jouw Creatieve Quick Fit Werkboek, een krachtig hulpmiddel dat je niet alleen helpt om creatief te zijn, maar om krachtig in actie te komen, energiek te blijven en direct resultaten te boeken.

Dit is geen typisch werkboek! Het is een gamechanger voor jouw creativiteit en focus. Laat dit je go-to gids zijn om je creatieve kracht te ontdekken!

WAT IS CREATIEVE QUICK FIT?

De Creatieve Quick Fit methode is jouw persoonlijke versneller om snel in actie te komen en te creëren zonder enige zorgen over perfectie.

Het draait om momentum. Hoe sneller je werkt, hoe creatiever je wordt. Dit werkboek is ontworpen om je direct in actie te krijgen en de energie te gebruiken die je nodig hebt om door te breken en je grenzen te verleggen.

Bij Creatieve Quick Fit leer je werken met snelheid, energie en focus, zonder afleiding of overdenken.

Actie is de sleutel en dit werkboek biedt je de tools om je creativiteit meteen aan te zetten en een constante stroom van inspiratie op gang te houden!

DE 6 GOUDE REGELS VAN CREATIEVE QUICK FIT

1. DOE HET SNEL

→ Snel starten: Zet een timer van 5-10 minuten en ga aan de slag. Denk niet na, voel de energie en doe het gewoon. Waarom werkt dit? Snelle actie zorgt ervoor dat je verder komt en je creativiteit meer vliegt dan wanneer je lang nadenkt.

2. DURF TE EXPERIMENTEREN

→ Geen regels, alleen vrijheid: Stop met twijfelen, gebruik wat je hebt en verander de regels. Creëer iets dat buiten je comfortzone ligt. Waarom werkt dit? Fouten maken is een manier om je creatieve grenzen uit te breiden en verrassende ontdekkingen te doen.

3. GO BIG OR GO HOME

→ Geen halve maatregelen: Ga groot, overdrijf je ideeën. Verschuif de grenzen van wat je dacht mogelijk te maken. Waarom werkt dit? Wanneer je groot denkt, verhoog je je creatieve energie. Hierdoor komt er een vloed van ideeën op gang.

4. FOUTEN ZIJN JOUW VRIENDEN

→ Maak je geen zorgen over perfectie: Elke fout is een kans om iets nieuws te ontdekken. Als je niet faalt, leer je niet. Waarom werkt dit? Je creativiteit wordt krachtiger door niet bang te zijn om iets verkeerd te doen. Fouten zijn de branding van creativiteit.

5. BEWEEG ZO SNEL ALS JE KUNT

→ Verlies geen tijd: Zet je timer, ga aan de slag en werk in de flow. Denk niet na, laat je handen werken! Waarom werkt dit? Als je te veel nadenkt, kom je niet in de flow. Snel werken zorgt voor een stroom van energie.

6. GEEN EXCUSES – JE CREËERT NU!

→ Geen uitstelgedrag: Stop met wachten op “het perfecte moment”. Je creëert nu! Geen excuses. Actie, actie, actie. Waarom werkt dit? Het activeren van je creativiteit vereist discipline en een sterke wil om door te zetten.

REFLECTIEVRAGEN

Wat betekent creativiteit voor mij?

→ Schrijf alles op wat in je opkomt.
Geen filter gewoon schrijven.

Wat houdt me tegen om sneller te creëren?

→ Reflecteer op de dingen die je tegenhouden. Is het angst? Tijdgebrek? Wat zou je kunnen veranderen?

Hoe kan ik mijn creativiteit vergroten?

→ Welke gewoontes kan ik ontwikkelen om elke dag creatief te zijn? Denk aan tijdsblokjes, ochtendrituelen, etc.

Wat maakt mijn creaties uniek?

→ Schrijf alles op wat je doet of creëert dat anders is dan anderen. Hoe kun je dat verder versterken?

Wat zou mijn perfecte creatieve wereld zijn?

→ Als alles mogelijk was, hoe zou je je creatieve leven inrichten? Waar werk je? Wat creëer je?

Hoe kan ik mijn energie verhogen?

→ Denk na over je energieniveaus. Wat helpt jou om met maximale energie te creëren? Schrijf het uit.

INSPIRERENDE QUOTES OM JE CREATIVITEIT TE BOOSTEN

"Wees de verandering die je wilt zien in de wereld."

→ Wil je een mooiere wereld? Begin zelf met het uitstralen van de waarden die je belangrijk vindt.
Kleine acties maken een groot verschil.

"Doe het niet perfect, doe het nu!"

→ Wachten op perfectie zorgt ervoor dat je niet begint. Start gewoon, je kunt altijd bijsturen onderweg.

"Wanneer je buiten je comfortzone gaat, gaat de magie beginnen."

→ Echte groei gebeurt pas als je iets nieuws en spannends probeert. Buiten je comfortzone wachten 9
verrassingen en kansen.

AFFIRMATIES

"Ik ben een bron van onuitputtelijke creativiteit!"

→ Creativiteit is geen eindige bron, maar een stromende energie die altijd beschikbaar is. Door deze affirmatie herhaaldelijk te zeggen, versterk je het vertrouwen in je eigen vermogen om steeds opnieuw met frisse ideeën te komen.

"Ik laat mijn angsten los en maak ruimte voor nieuwe ideeën."

→ Angst voor falen of kritiek kan creativiteit blokkeren. Door bewust los te laten wat je tegenhoudt, creëer je ruimte voor inspiratie en vernieuwende gedachten.

"Elke actie die ik onderneem brengt me dichterbij mijn creatieve doelen."

→ Kleine stappen en experimenten zijn essentieel in het creatieve proces. Zelfs als iets niet direct perfect is, helpt elke poging om je vaardigheden en visie verder te ontwikkelen.

"Ik ben vrij om te creëren en te falen, want alles is waardevol."

→ Creativiteit werkt het beste zonder angst voor fouten. Elk experiment, geslaagd of niet, draagt bij aan je groei en brengt nieuwe inzichten die je verder helpen op je creatieve pad.

5 STAPPENMETHODE

De 5 Stappen

- **Boost je energie** – Want zonder energie geen creativiteit!
- **Breek je vaste patronen** – Loskomen van oude denkpatronen.
- **Actie voor perfectie** – Doen, experimenteren en falen mag!
- **Speel en ontdek** – Creativiteit = fun, niet serieus.
- **Veranker je flow** – Maak van creativiteit een gewoonte.

WAAROM WERKT QUICK FIT?

Creativiteit is niet alleen talent, maar een spier die je kunt trainen. Quick Fit helpt je om die creatieve spier te versterken met drie krachtige principes

- **Neuroplasticiteit** – Je hersenen zijn flexibel en kunnen zich aanpassen. Door jezelf uit te dagen met nieuwe ideeën en oefeningen, maak je je brein sneller en creatiever.
- **Beweging en creativiteit** – Fysieke activiteit stimuleert je hersenen en helpt om vastzittende gedachten los te laten. Even bewegen kan al zorgen voor nieuwe inspiratie en frisse ideeën.
- **Speelsheid en fun** – De beste ideeën ontstaan vaak spontaan. Door los te laten en te spelen met mogelijkheden. Ga meer fun maken in je leven!

HIER ZIJN VIER TIPS

→ **Tip 1:** De kracht van mini breaks!

Neem elke 45 minuten een korte pauze van 5-10 minuten om je hersenen op te frissen en nieuwe ideeën te laten ontstaan.

→ **Tip 2:** Maak gebruik van je ochtendenergie.

Gebruik de eerste 30 minuten van je dag voor creatieve taken, wanneer je brein het scherpst is.

→ **Tip 3:** Ga voor kwaliteit boven kwantiteit!

Focus op een goed idee per keer in plaats van veel te doen zonder diepgang.

→ **Tip 4:** Creëer een creatief ritueel.

Stel een persoonlijk ritueel in, zoals muziek luisteren of ademhalingsoefeningen, om je in de creatieve mindset te brengen.

Hopelijk heb je nu een beter zicht op
creativiteit? En kan je verder bouwen aan je
Creatieve Quick Fit!

Ik moedig je echt aan om aan de slag te gaan
met dit werkboek! Want het bekijken en lezen
is goed. Maar in actie schieten is nog beter!

AANBIEDING

De Vlinder Community is een warme, gratis plek waar we samenkomen om te ontspannen, inspiratie te delen en te verbinden. Hier mag je helemaal jezelf zijn. Samen groeien we stap voor stap, zonder stress gewoon gezellig, rustig en met een warm gevoel.

Wil je een laagdrempelige verdieping? Dan is er de Vlinder BIB jouw online bibliotheek vol waardevolle creaties, korte video's, creatieve oefeningen, meditaties en inspiratie. Hier werk je op jouw tempo aan jouw innerlijke wereld. Voor de BIB vraag ik een vrije bijdrage tussen €10 en €50.

AANBIEDING

Wil je nog een stapje verder? Dan is er Kraak
jouw Creatieve Code een magische, persoonlijke
ontdekkingstocht naar jouw naam, jouw energie
en jouw creativiteit.

Een unieke kans om jezelf beter te leren kennen
en je creatieve kracht te laten stromen. Samen
maken we het leven lichter, leuker en creatiever.

Inverstering: €20

Gefeliciteerd, je hebt het werkboek afgerond!

Het is geweldig om te zien hoe je de stappen hebt gezet en jezelf hebt uitgedaagd.

Onthoud, dit is slechts het begin van jouw reis naar groei.

Vegeet niet je kan altijd terug naar dit werboek! Het vliegt nooit weg.

Je hebt jouw creative Quick Fit gekraakt
En je Creative Code!

Heb je vragen stuur me dan een berichtje!

Mijn instagram:

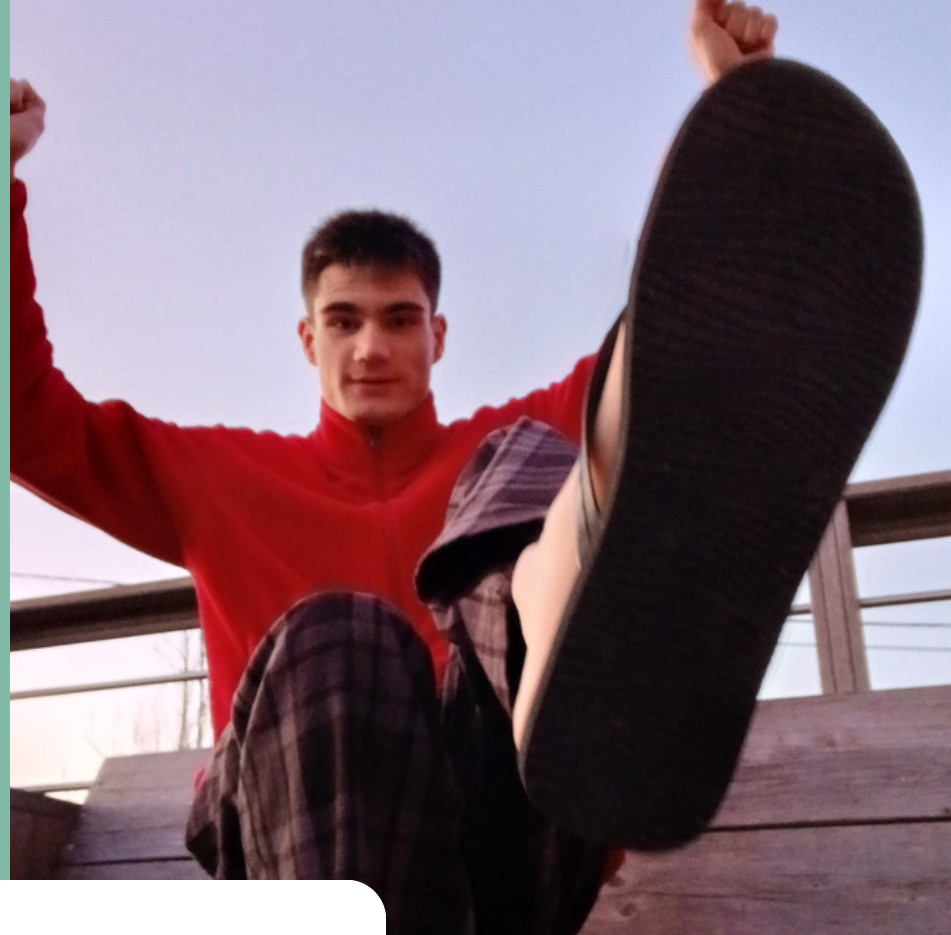
https://www.instagram.com/de_wereld_van_s/_/

Mijn website:

https://de-wereld-van-sacha-0.cms.webnode.be/_

Of stuur me een mailtje:

men.sacha3@yahoo.com



**Quick Fit, Quick Win!
zet door en blijf stralen!**

