

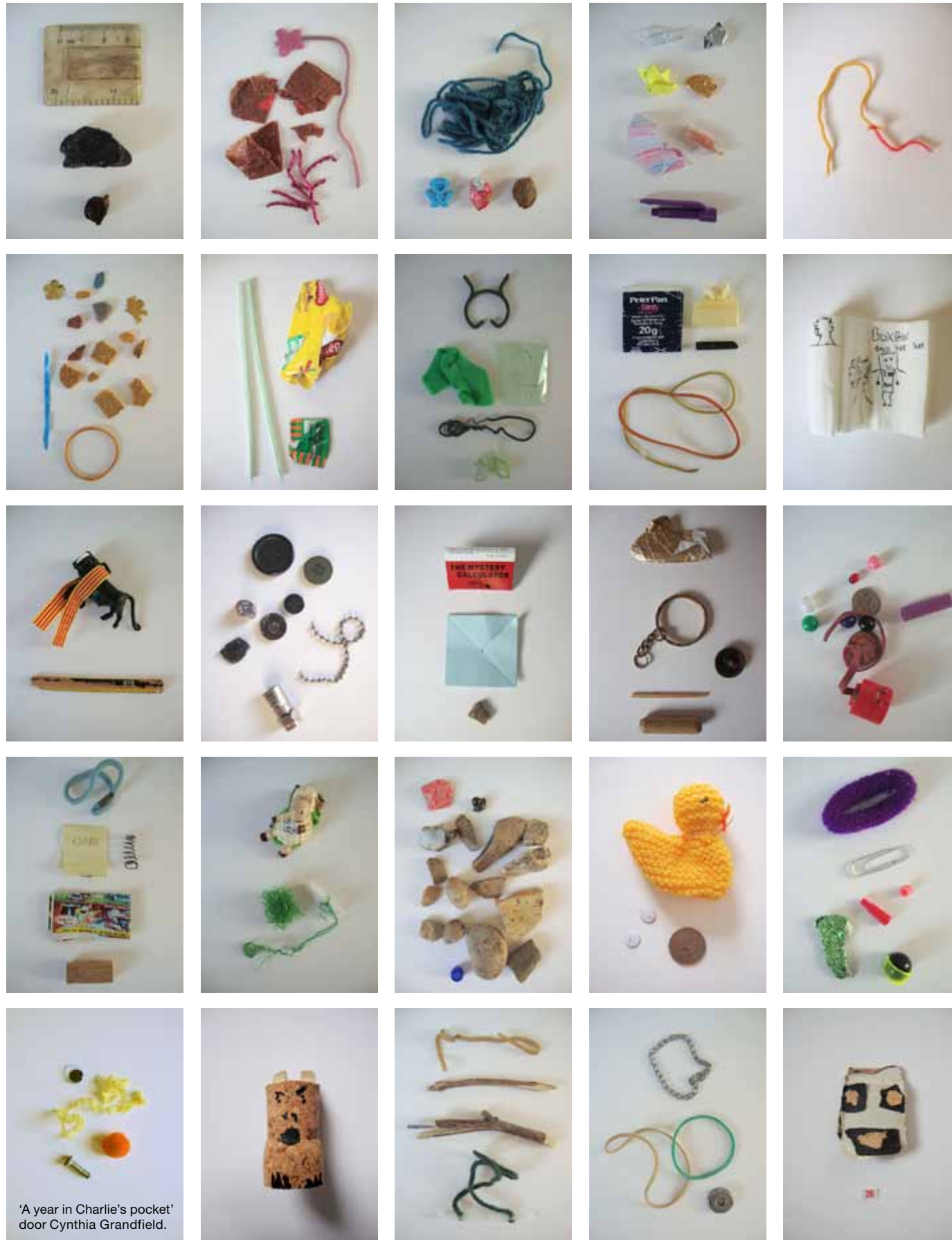
In 365 stappen naar

IETS GROOTS & MOOIS

Vakantie is een prima moment om je creativiteit nieuw leven in te blazen.

En een 365-dagen-project is het ideale middel om te starten: elke dag iets kleins

is na een jaar iets waar je zeker trots op kunt zijn.



Een beproefd recept om iets groots voor elkaar te krijgen, is door het op te delen in heel kleine stukjes. Misschien ken je van je oma wel de uitspraak: ‘Elke dag een draadje, is een hemdsmouw in een jaar.’ Dat klinkt simpel, maar het werkt en het is tevens het basisidee van een 365-dagen-project. Wat dat ook al weer is? Bij een 365-dagen-project – nou ja, in 2012 eigenlijk een 366-dagen-project – maak je elke dag iets. Dat kan in heel veel vormen: fotograferen is populair (maak elke dag een foto van de lucht op hetzelfde tijdstip). Haken wordt ook veel gedaan (haak elke dag een granny square). Of tekenen (teken elke dag de route die je loopt). Maar ook schrijven (elke dag een haiku) zie je veel langskomen. Juist als het zinnetje ‘ik-wil-wel-beginnen-maar-ik-weet-niet-hoe-dus-nou-ja-laat-ook-maar’ je bekend voorkomt, is zo’n 365-dagen-project ideaal. Want je begint altijd heel klein, om precies te zijn: met één dag. Elke dag iets doen, maken, tekenen, fotograferen zorgt ervoor dat je na 365 dagen een verzameling heel eigen, authentiek materiaal hebt. Om nog even terug te komen

op die gehaakte granny squares: de Amerikaanse Dana Beach (craftyminx.typepad.com/a_granny_a_day) was al heel lang van plan om een spreij van *granny squares* te haken, maar bij de gedachte aan zo'n tweepersoonsspreij zonk de moed haar bij voorbaat al in de schoenen en dus – herkenbaar wellicht – begon ze er nooit aan. Totdat ze er een 365-dagen-project van maakte en elke dag één granny square haakte. Want door elke dag één vierkantje te haken, werd het overzichtelijk. Dagelijks zette ze het gehaakte vierkantje op haar blog, en ja hoor: na drie maanden was haar eerste deken af! Niet voor niets zegt de Amerikaanse psycholoog Leonard Martin dat mensen het beste functioneren wanneer ze vaak en met regelmaat de terugkoppeling krijgen dat ze dichterbij hun doel komen. Iets wat bij uitstek bij 365-dagen-projecten het geval is: je ziet je 'voorraad' dagelijks groeien.

EVEN IETS ANDERS

Vraag je je misschien toch af: waarom al die moeite?
Omdat je door iets te maken even kunt ontsnappen ➡

EN GOED BEGIN...

Deze tips helpen je te beginnen - en vooral niet voortijdig te stoppen.

- * Kies een onderwerp of thema dat dicht bij jezelf ligt en waar je enthousiast over bent (en blijft).
- * Wees realistisch in hoeveel tijd je aan je project wilt besteden. Vergeet niet dat het fotograferen van je werk en het posten op je blog ook tijd kost.
- * Geef niet op, verander desnoods je regels door er bijvoorbeeld een 'every other day' project van te maken, als het te veel blijkt te zijn.
- * Deel je werk. Via je je blog, Flickr, Twitter, Facebook of YouTube. Juist de reacties van 'volgers' geeft veel mensen inspiratie en moed om door te gaan.
- * Raak niet gestrest. Denk alleen aan je project van vandaag. Een groot project kan ontmoedigend zijn, maar je zult verbaasd staan over wat je kunt bereiken als je het opdeelt in dagelijkse, kleine doelen.
- * Neem jezelf niet te serieus en heb vooral plezier!

aan de routine van alledag en in een heel andere wereld bent, bijvoorbeeld. Een wereld die niets te maken heeft met de dagelijkse besognes als 'krijg ik mijn werk wel op tijd af?', 'wie heeft de hamster eten gegeven vandaag?' en 'jij zou vandaag toch de afwasmachine uitruimen?' Bovendien: iets zelf maken is eveneens een goede uitlaatklep voor stress. Want het kan een kalmerende en soms zelfs meditatieve uitwerking hebben. Ook mooi: door creatief bezig te zijn, kom je heel dicht bij je gevoel. Kortom, lekker aanklooien en dingen maken is rustgevend voor je hoofd. En creativiteit kun je trainen. Door gewoon te beginnen en jezelf uit te dagen. Dick Bruna begint de dag met een klein tekeningetje voor zijn vrouw. Voor hem een belangrijk opstapje om zijn creativiteit 's morgens wakker te maken, en hij is dan ook oprecht ontdaan als zo'n tekeningetje niet goed lukt.

Kunstenaress Kirsty Hall verstopt elke dag tijdens een wandeling een jampotje dat ze gevuld heeft met iets zelfgemaakts erin. Wie het vindt, mag het houden.

ELKE DAG EEN STEMPEL

Misschien poppen bij het lezen van dit stukje al meteen allerlei ideeën op in je hoofd waar je mee zou willen beginnen. Sommige mensen kiezen een project om een bepaalde techniek zoals breien, fotograferen, verven of pentekenen onder de knie te krijgen. Daar is een 365-dagen-project uitermate geschikt voor – je oefent immers elke dag. Er zijn ook mensen die met een origineel project bezig zijn, zoals de Engelse kunstenaress Kirsty Hall (365jars.com). Zij verstopt elke

dag tijdens een wandeling een jampotje dat ze gevuld heeft met iets zelfgemaakts moois. Wie het vindt, mag het houden. Op deze manier maakt ze dagelijks een wandeling (wat ze, naar eigen zeggen, anders niet zou doen) en het project is ook een creatieve tegenhanger voor haar baan als consultant. Illustratrice Gertie Jaquet (astampaday.blogspot.com) koos een project dicht bij huis, gewoon omdat ze het leuk vond om te doen: elke dag een stempel maken. Inmiddels is haar jaar vol, heeft ze zelfs een tentoonstelling gehad met haar 365 stempels en gaat ze nog steeds door met stempels snijden – puur voor de lol.

HERINNERINGEN UIT EEN BROEKZAK

Je kunt ook aan een 365-dagen-project beginnen met als doel om een herinnering levend te houden. Zo is Cynthia Grandfield in januari begonnen met het blog 'A year in Charlie's pocket' (ayearincharliespocket.blogspot.com). Charlie is haar zoon van tien die dagelijks allerlei toevalligheden verzamelt in zijn broekzakken. Cynthia begon haar project omdat haar oudste zoon, de broer van Charlie, uit huis ging en ze ontdekte hoezeer ze hem eigenlijk miste. En hoe veel kleine, mooie herinneringen waarvan ze dacht dat ze die altijd zou onthouden, toch vervagen. Daarom verzamelt ze nu de spulletjes die haar jongere zoon Charlie in zijn zakken bijeencharrelt (poppetjes, takjes, elastiekjes, briefjes, kauwgompapiertjes), rangschikt die, maakt er een foto van en zet ze op haar blog. 'Wat Charlie verzamelt, zegt iets over hem. Het laat zien wat-ie mooi vindt. Ik vind het leuk om dat vast te leggen.'

Wat je ook bedenkt: het is bijna altijd mogelijk om er een daily project van te maken. En wat is nou een beter moment om met zo'n project te starten dan op vakantie? Je hebt alle tijd om te bedenken welk project het beste bij je past. Onderweg doe je vaak nieuwe inspiratie op en, extra leuk: als je na drie weken thuis komt, heb je er al 21 van de 365 dagen binnen! ●

30 VOORBEELDEN OM IN DE VAKANTIE MEE TE BEGINNEN:

1

Maak elke dag een wandeling van een kwartier, weer of geen weer. Schrijf daarna in een paar regels op wat je zag en wat je opviel

2

Knip en plak elke dag een mozaïek van verzamelde papiertjes

3

MAAK ELKE DAG EEN FOTO VAN JE ONTBIJT (WAAR JE DAT OOK EET)

4

Fotografeer dagelijks
iets anders, maar
wel steeds in
dezelfde kleur



5

**FOTOGRAFEER ELKE DAG EEN
SCHAP IN DE SUPERMARKT
OF BUURTWINKEL**

6

19. Zet elke dag een
Lego- of Playmobil-
poppetje op een andere
plaats en maak een foto



7

**FOTOGRAFEER
ELKE DAG EEN
DEUR**



8

Laat elke dag iemand anders een krabbel of streepje zetten en maak er zelf een tekeningetje van

9

**MAAK ELKE DAG OP PRECIES
HETZELFDE TIJDSTIP EEN FOTO
VAN DE PLEK WAAR JE OP DAT
MOMENT BENT**

10

Teken elke dag een plattegrondje van de routes die je genomen hebt



11

Knip elke dag een vierkantje uit een mooie stof en naai het vast aan de al verzamelde lapjes. Aan het eind van het jaar heb je een lappendeken





13

14

A horizontal row of various breakfast items including donuts, bread, jam, coffee, milk, muffins, smoothies, pastries, fruit, and a teapot.

**TEKEN ELKE DAG
WAT JE AAN HEBT**

Schrijf elke dag je stemming op met één woord: tevreden, gehaast, moe, lui, lacherig, gedreven, ernstig, ontroerd, koortsig...

16



17

Bewaar dagelijks je boodschappenlijstjes

18

Noteer elke dag een zin die je uit een gesprek opvangt



19

MAAK ELKE DAG EEN FOTO VAN JE KOPJE THEE OF KOFFIE (WAAR JE 'M OOK DRINKT)



20

TEKEN DAGELIJKS
EEN AANKOOP



21

Fotografeer elke dag
een uithangbord



22

Luister elke dag naar een liedje en maak er een
tekening bij (in de tijd dat het liedje duurt)

23

SCHRIJF ELKE DAG
MET EEN KRIJTJE IETS
POSITIEFS OP STRAAT



24

Maak elke dag een gezichtje
van bestaand materiaal



25

Teken, plak, knip elke dag een
voorwerp zoals je denkt dat het
er over vijftig jaar uitziet

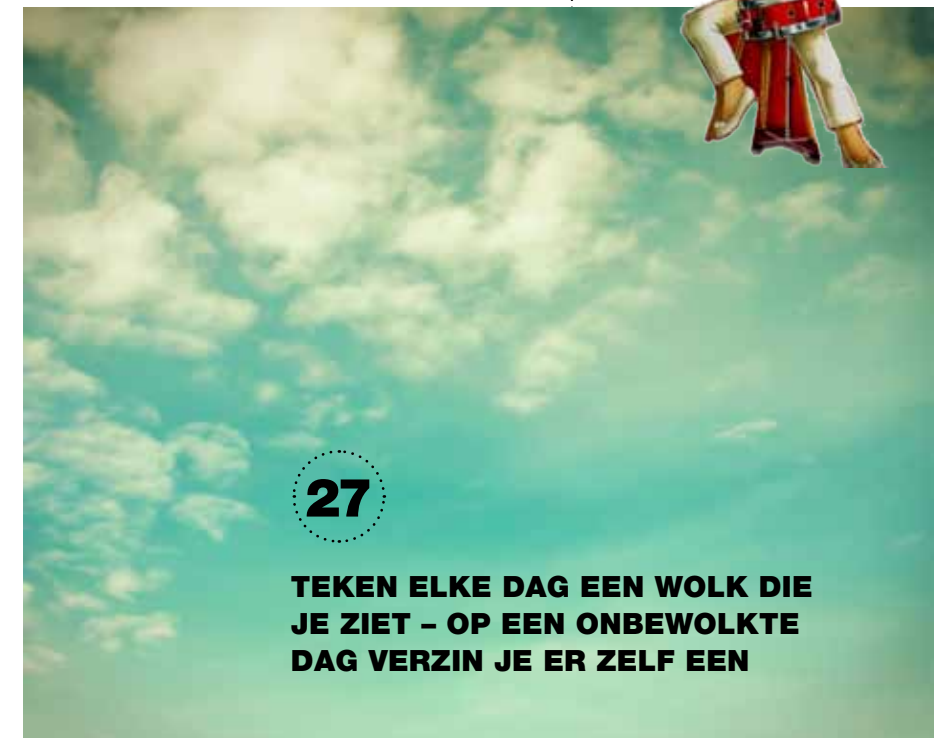
26

Knip elke dag een
plaatje uit dat bij
je stemming past



27

TEKEN ELKE DAG EEN WOLK DIE
JE ZIET – OP EEN ONBEWOLKTE
DAG VERZIN JE ER ZELF EEN





29

Ontwerp elke dag een etiket: voor de jam, de schoonmaakmiddelen, de wijn, enzovoort



28

MAAK ELKE DAG EEN INKTVLEK EN CREËER VAN DAARVAN EEN MONSTER, POPPETJE, DIER OF WAT JE ER MAAR IN ZIET



30

Maak elke dag een minicollage van je dag



TEKST CAROLINE BUIJS FOTOGRAFIE XXX

DAG 1

DAG **2**

DAG **3**

DAG **6**

DAG **7**

DAG **8**

DAG **9**

DAG **10**

DAG **11**

DAG **12**

DAG **13**

DAG **14**

DAG **15**

DAG **16**

DAG **17**

DAG **18**

DAG **19**

DAG **22**

DAG **23**

DAG **24**

DAG **25**

DAG **26**

DAG **27**

DAG

30