

# EXPRESSIE IN BEWEGING



INNERST  
CREATIEVE COACHING

# EXPRESSIE IN BEWEGING – MINI-BOEKJE

Creatieve impulsen om jezelf in beweging te brengen

Gratis download

Een klein boekje (PDF) voor vijf dagen  
vol creatieve rustmomenten.  
Met korte opdrachten en reflectievragen  
die je zachtjes laten nadenken.  
Perfect voor op de bank, in de trein of  
op je favoriete plekje in de zon.



# INHOUD :

## Welkom & Voorwoord

- Wat is expressie in beweging?
- Waarom expressie werk.

## 1. Expressie-oefening 1: “Kleuren van vandaag”

- Kies 3 kleuren die jouw gevoel van vandaag uitdrukken
- Waar voel je ze in je lichaam? Wat zeggen ze jou?

## 2. Reflectie: “Wat wil gehoord worden?”

- 3 vragen om intuïtief bij stil te staan
- Ruimte om te schrijven of te tekenen

## 3. Expressie-oefening 2: “Het gesprek tussen mijn hoofd & hart”

- Mini dialoog tekenen/schrijven (2 kleuren, 2 stemmen)

## 4. Creatieve challenge: “Laat het los”

- Scheuren, vlekken, krassen – expressieve loslaat-opdracht
- Wat ervaar je als je niet hoeft te sturen

## 5. Jouw Plek van Stilte

- Visualisatie: vorm en kleur van jouw innerlijke ruimte
- Ruimte voor een vrij werkstuk of collage

## 6. Einde + Inspiratie

- Een affirmatiekaart om zelf te maken
  - Uitnodiging om vaker te journalen of creëren
-

# VOORWOORD:

Creatieve expressie is zoveel meer dan het maken van iets moois. Het is een taal. Een taal die spreekt vanuit je binnenwereld wanneer woorden niet toereikend zijn. Wanneer je je verdriet, verwarring, verlangen of vreugde niet onder woorden kunt brengen, vindt je ziel een andere manier om zich te laten horen – via beeld, kleur, vorm, beweging, klank.

We noemen dit de taal van de ziel, want het spreekt rechtstreeks vanuit je wezen.

Voel je thuis. Voel je vrij. Voel je creatief (ook al denk je van niet). Hier is geen ‘goed’ of ‘fout’, alleen nieuwsgierigheid.

Laat jezelf verrassen met zachte opdrachten, kleine tekenmomenten, kleurige vragen en creatieve invallen – allemaal bedoeld om dichterbij jezelf te komen.

Geen kunstopleiding nodig. Geen gummen. Alleen jij, papier, een pen en wat ruimte in je hoofd.

Weet je wat het mooie is? Jij bent al creatief.

Niet pas als het netjes is, of ‘mooi’, of logisch.

Maar nu – precies zoals je bent.

Je handen weten soms eerder wat je nodig hebt dan je hoofd.

Dus teken, kleur, schrijf, plak, kras, klieder – met hart en ziel.

Jouw expressie is welkom hier.

**Deel je werk, fluister je verhaal**

---

# Wat is Expressie in Beweging?



## **Energie in Beweging – Wat je voelt, wil stromen**

Energie beweegt. Altijd. In gedachten, emoties, herinneringen of lichamelijke gewaarwordingen. Maar soms blijft die beweging hangen—omdat we iets niet durven voelen, uitstellen, of onderdrukken. Wanneer je iets uitdrukt (letterlijk: naar buiten drukt), geef je het ruimte om te stromen. Expressie is dus geen resultaat, maar een opening. Het is de deur die opengaat, waardoor iets van binnen naar buiten mag bewegen. Expressie is de brug tussen binnen en buiten.

## **Creativiteit als Kanaal – Jij bent de doorgever**

Je hoeft niet ‘creatief’ te zijn in de klassieke zin. Creativiteit is een natuurlijke beweging van energie door jou heen. Of je nu tekent, danst, schrijft, kliepert of knipt en plakt—zodra jij jezelf toestaat om zonder oordeel te creëren, wordt creativiteit een kanaal. Wat er stroomt, hoeft niet mooi of logisch te zijn. Het mag puur en eerlijk zijn. En dát is de kracht. Creativiteit maakt zichtbaar wat jij misschien nog niet kon zeggen.

## **Geen Doel – Geen Perfectie – Alleen Vrijlaten**

In expressie hoef je nergens naartoe. Je hoeft niets op te lossen. Geen prestatie, geen applaus, geen goedkeuring. Juist als je alles wat ‘moet’ loslaat, komt de echte stroom op gang. Voelen wat er is. Volgen waar je hand heen wil. Vrijlaten wat je niet meer hoeft vast te houden. Dit is jouw ruimte. Jouw vrijheid. Jouw innerlijke waarheid in beeld of beweging. Het hoeft niet mooi te zijn. Het mág jou zijn.

---

## Waarom Expressie Werkt

Alles in ons leeft en beweegt – gedachten, gevoelens, herinneringen, verlangens. Soms zachtjes op de achtergrond, soms als een storm door ons heen. Wanneer we deze innerlijke wereld geen ruimte geven, stagneert de energie. Het blijft hangen in ons lichaam, ons hoofd, ons hart.

Creatieve expressie is een manier om die innerlijke stroom weer in beweging te brengen.

Door te tekenen, schilderen, schrijven, knippen, plakken of intuïtief te creëren, geef je bestaansrecht aan wat in jou leeft. Wat geen woorden vindt, mag zichtbaar worden in kleur, vorm en ritme. Dat wat binnenin verborgen lag, krijgt een plek – buiten je. En precies dáár ontstaat ruimte.

Ruimte om te ademen. Ruimte om opnieuw te voelen.

En die ruimte heb je nodig – niet om perfect te zijn, maar om weer dichterbij jezelf te komen. Om opnieuw te creëren, niet vanuit moeten, maar vanuit jouw essentie. Vanuit rust, speelsheid en intuïtie.



## EXPRESSIE-OEFENING 1: “KLEUREN VAN VANDAAG”

Kleuren vertellen wat woorden soms niet kunnen zeggen.

Stap 1: Kies intuïtief

Kies drie kleuren. Niet met je hoofd, maar met je gevoel.

Pak potloden, verf, stiften of papiersnippers.

Welke kleuren roepen vandaag iets in je op? Welke kleuren grijpen je aandacht zonder uitleg?

Vraag jezelf niet af waarom – vraag jezelf: waarom niet deze?

Stap 2: Laat de kleur bewegen

Gebruik deze kleuren op een leeg blad.

Maak vormen, strepen, vlekken, cirkels of iets abstract. Laat je hand de kleur brengen naar de plekken waar jouw aandacht of gevoel zit.

Geef geen vorm aan een plaatje, maar aan een staat van zijn.

Reflectie: Wat zeggen jouw kleuren?

- Waar in je lichaam voel je elke kleur?
- Wat roept elke kleur op? Een herinnering? Een verlangen? Een grens?
- Welk verhaal willen jouw kleuren vandaag vertellen?

Je mag er woorden bij schrijven, als het past. Je mag ze ook alleen laten bestaan – kleur is ook taal.

Extra verdieping:

Plak je kleurwerk in je journal en noteer:

- “Vandaag voelde ik mij...”
- “Wat deze kleur mij liet zien was...”
- “Morgen geef ik ruimte aan...”



“ALLES WAT JE  
MAAKT, IS EEN  
VERHAAL DAT  
GEHOORD WIL  
WORDEN. BEGIN  
GEWOON.”

## Reflectie - Wat wil gehoord worden?

Wat voel ik, maar spreek ik (nog) niet uit?

Soms fluistert iets vanbinnen al heel lang. Wat zou er gebeuren als je het een stem geeft?

Waarom houd ik mezelf stil om anderen te pleasen of conflicten te vermijden?

Welke waarheid in mijzelf mag ik ruimte geven, juist voor mijn eigen welzijn?

Wat roept er al langer zachtjes, maar durf ik nog niet serieus te nemen?

Misschien is het tijd om écht te luisteren, zonder oordeel – alleen met aandacht.

---



## Reflectie – Opdracht:

Schrijven als luisteren naar je innerlijke stem.

Vorbereiding:

Neem even de tijd om stil te worden. Adem rustig in en uit.

Pak een pen en papier (of je journal), kies een rustige plek waar je kunt schrijven zonder afleiding.

Leg je hand op je hart of buik. Sluit kort je ogen. Vraag jezelf:

“Wat in mij wil vandaag gehoord worden?”

### Schrijfopdracht:

Schrijf een korte brief of boodschap van binnen naar buiten.

Alsof een deel van jou – een fluistering, een zachte waarheid, een vergeten wens – eindelijk aan het woord mag komen.

Kies intuïtief een van de drie zinnen als begin:

- “Ik voel al heel lang...”
- “Wat ik wil zeggen maar niet durf...”
- “Als ik eerlijk ben tegen mezelf, dan weet ik...”

Laat de woorden komen zonder te sturen. Niet corrigeren, niet perfectioneren.

Schrijf door totdat het stiller wordt in je hoofd en helderder in je hart.

Afronding:

Lees terug wat je hebt geschreven.

Markeer één zin die je raakt of verrast.

Schrijf daaronder:

“Vandaag heb ik geluisterd. En dat is genoeg.”

---



## EXPRESSIE-OEFENING 2: “HET GESPREK TUSSEN MIJN HOOFD & HART”

**Twee stemmen, twee waarheden – één innerlijke ontmoeting**

**Doel:**

**Deze oefening helpt je om bewust te worden van het verschil tussen je rationele denken (hoofd) en je intuïtieve voelen (hart). Door deze ‘stemmen’ zichtbaar te maken, ontstaat er ruimte voor begrip, mildheid en balans.**

## OEFENING:

Zo doe je het:

Kies twee verschillende kleuren.

Eén voor je hoofd, één voor je hart.

- Laat de stemmen met elkaar in dialoog gaan.

*Dit mag in tekst (dialoogvorm) of beeld (twee gezichten, symbolen, abstracte vormen).*

- Stel jezelf één centrale vraag, zoals:

*“Wat heb ik nu écht nodig?” of “Wat houdt me tegen om te kiezen?”*

- Laat je hoofd reageren – dan je hart – en wissel dit een paar keer af.

*Schrijf of teken intuïtief, zonder oordeel.*

- Sluit af met een korte ‘samenvatting’ in een derde kleur:

*Wat brengt het gesprek je? Wat mag je meenemen?*

Reflectie:

- Welke stem was het luidst?
- Welke stem verraste je het meest?
- Hoe kun je de twee in jezelf vaker laten samenwerken?

*Extra optie:*

*Maak een klein ‘innerlijk kompas’ waarin je hoofd en hart beiden een plek krijgen. Zo kun je het visueel vasthouden en gebruiken bij keuzes die je later maakt.*

---



WAAR JOUW  
GEVOEL EEN  
KLEUR KRIJGT,  
EN JE LIJN  
VERTELT WAT JE  
HART NOG  
FLUISTERDE.

### Creatieve Challenge: “Laat het los”

Durf je controle los te laten – letterlijk?

Pak een vel papier, oude kranten, restjes. Scheur. Kras. Maak vlekken met inkt of verf. Gebruik je handen, sponsjes, je vingers. Laat het mooi-zijn los. Laat het kloppen los. Laat het los.

Wat voel je?

- Waar in je lijf voel je weerstand?
- Wat gebeurt er als je toestemming geeft om te spelen, te rommelen, te vlekken?
- Welke symboliek zit er in je chaos?

Tip: draai je blad halverwege om en werk verder vanuit dat nieuwe perspectief. Vaak zie je dan iets dat je eerst niet zag.

---

# JOUW PLEK VAN STILTE



Een visuele ontmoeting met je innerlijke rustplek.

Sluit je ogen. Adem rustig.

Stel je voor: een plek waar jij volledig jezelf mag zijn. Daar waar niets moet.

Hoe ziet die plek eruit? Is het licht of donker?  
Zacht of krachtig?  
Binnen of buiten?

Welke kleuren horen erbij?  
Welke vormen zie je?

Teken of schilder deze plek.  
Laat je handen het verhaal vertellen.

Geen oordeel, geen analyse – laat je plek zich tonen.

---



## VRIJ WERKSTUK OF COLLAGE: WAT WIL ZICH TONEN?

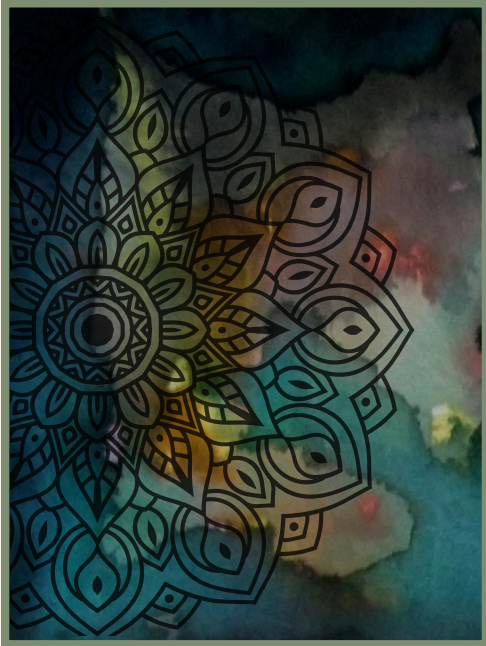
**Neem de tijd voor een expressief  
werkstuk. Gebruik alle materialen  
die je wilt. Laat je inspireren door  
wat er in je leeft na de vorige  
oefeningen.**

Vragen om je te begeleiden:

- Wat wil zichtbaar worden?
- Welke kleuren trekken je aandacht?
- Wat zegt het materiaal of de beweging van je hand?

Je mag het laten ontstaan – intuïtief, rauw, zacht of wild.  
Alles is goed.

---



## EINDE + INSPIRATIE

Je bent door expressie bewogen. Je hebt ruimte gegeven aan wat in je leeft. Sluit je moment af met een zachte afronding:

Maak je eigen affirmatie-kaartje.

Schrijf of teken een zin die jou kracht geeft. Een zinnetje dat terugkomt in je lijf als je weer wilt verbinden met jezelf.

Bijvoorbeeld:

“Ik mag het anders doen.”

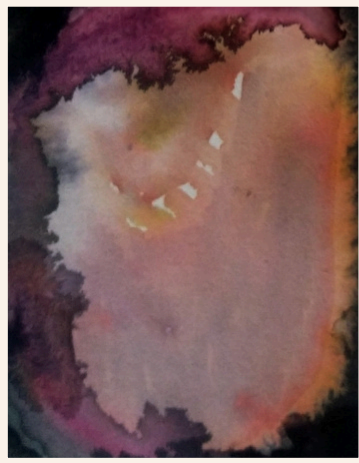
“Mijn expressie is waardevol.”

“Ik beweeg, dus ik besta.”

Knip het kaartje uit, versier het, draag het bij je of maak een wallpaper voor jouw telefoon!

---

# EXPRESSIE IN BEWEGING



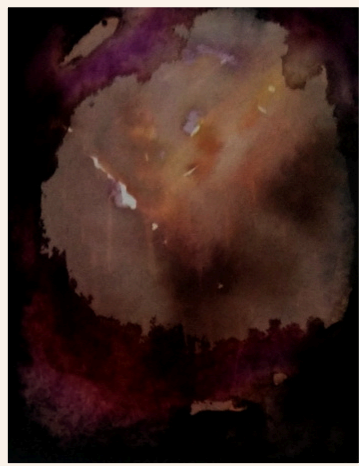
Tot slot: een uitnodiging

Laat expressie geen uitzondering zijn, maar een ritueel.

Gebruik een journal, een oud schrift of een doos vol losse blaadjes.

Plan een moment per week

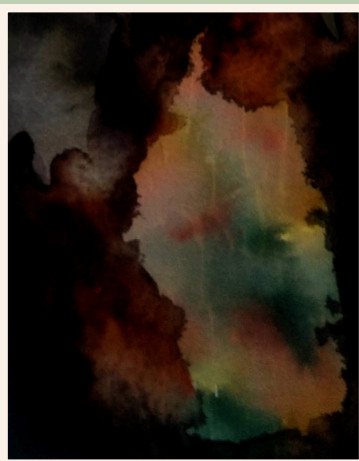
Of volg de Weekkriebel op social media bij Innerst.



Binnenkort verkrijgbaar: e-book De Taal Van Expressie.

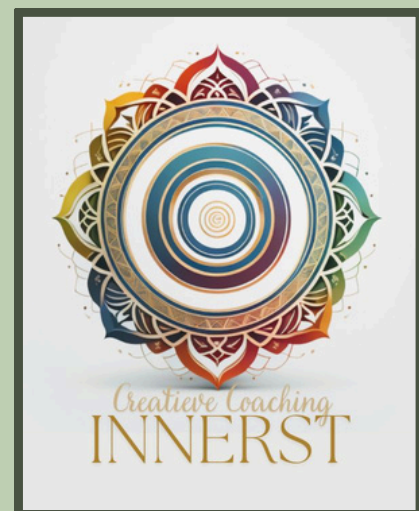
Je ontvangt na download van dit mini-boekje automatisch de Nieuwsbrief per mail, wil je je hiervoor uitschrijven klik dan op afmelden.

Gebruik de hashtag #taalvanexpressie op Instagram en Facebook om je creaties te delen (anoniem mag ook! Stuur dan via mail : [info@innerst.nl](mailto:info@innerst.nl) )



Benieuwd wat Innerst nog meer te bieden heeft?

- 1 op 1 Coaching - Groep Coaching
- Online Programma's/Modulen/Trajecten en Cursussen
- Workshops
- Inner Circle Avond voor Vrouwen



[www.innerst.nl](http://www.innerst.nl)  
[info@innerst.nl](mailto:info@innerst.nl)