

WAT IS EEN MOODWALK™?

Simpel: je neemt je camera, je krijgt van mij binnen een kader een speciale opdracht en daarmee ga je naar buiten, aan de slag. Op zoek naar mooie foto's.

Maar het is veel meer dan dat.

Het gaat niet alleen om de mooie plaatjes; het gaat om het kijken.

Anders kijken naar wat er om je heen is.

Een andere blik om meer schoonheid toe te voegen.

Meer van het goede.

En je hoeft geen fotograaf te zijn!

Het gaat juist om het leren kijken op een nieuwe andere manier.

Kijken naar de wereld op een manier zoals je 'em nog nooit eerder hebt gezien.

Nieuwe perspectieven ontdekken op een leuke, ongedwongen manier.

Dat is een Moodwalk.

Het enige dat je nodig hebt is een digitale camera.

Wat voor een dan ook.

Die camera gebruik je om met een andere blik de wereld in te kijken.

En kom je ook met iets concreet thuis.

Natuurlijk kan ik je helpen als je iets wilt vastleggen en je weet niet hoe je dat voor elkaar krijgt en het is niet verboden om sluitertijd of diafragma te behandelen.

Of compositie, maarr...

Het gaat hier ECHT NIET om de techniek!!

Daar zijn andere cursussen voor.

Tijdens een Moodwalk mag de techniek mag nooit een afleiding vormen.

Daarom is het voor veel mensen het handigst om een 'point & shoot' mee te nemen, zodat de techniek automatisch voor je wordt geregeld.

Heb jij je handen/ogen vrij om je te focussen op kijken.

Een Moodwalk coacht je naar een andere manier van kijken.

Lekker buiten, ongedwongen op stap zonder je druk te maken over techniek of blaren kom je los van het alledaagse en wordt je opgenomen in een heel andere nieuwe wereld.

Dat maakt een innerlijke ommezwaai.

Een Moodwalk opent letterlijk je ogen doordat je leert kaderen.

Dat vergt aandacht geven aan.

Ineens gaat er een hele nieuwe wereld voor je open

waarin je blijft kijken en steeds opnieuw ontdekken.

En een ander perspectief aannemen schept ruimte en maakt dat je bewuster bent van de schoonheid om je heen.

WAAROM MOODWALKEN?

Wist jij dat je door meer schoonheid, luxe en comfort toe te voegen, je welzijn aanzienlijk verhoogt doordat je stress verlaagd?

Kortom: meer schoonheid/luxe/comfort toevoegen helpt je om je goed te voelen.

En wist je dat je door je verbeeldingskracht en creativiteit te stimuleren, je beter om kunt gaan met processen van verandering?

Een creatieve geest is namelijk een flexibeler geest.

Meerdere perspectieven kunnen zien is makkelijker omgaan met veranderingen.

Wat kies jij te zien?

Schoonheid en luxe en comfort zijn belangrijk! Da's niet 'zo maar wat roepen':

Onderzoek toont aan: Beauty + comfort + luxury = well-being

Wat dacht je wat verlaging van stress betekend voor de maatschappij?

Qua zorgkosten alleen al? Dat is waarom veel zorginstellingen momenteel deze principes toepassen in hun 'Healing Environments'.

Maar waarom zou je wachten tot je ziek wordt?!?

Juist in deze tijd van exponentiele veranderingen en de angst die deze veranderingen bij iedereen gaan oproepen -angst is inherent bij veranderingen-, zijn schoonheid, luxe en comfort extra belangrijk en juist datgene waar je in wilt investeren!

Geen overbodige luxe dus...

Doe daarom nu iets wat stress verlaagt, je welbevinden verhoogt, je andere perspectieven biedt, je creativiteit en verbeeldingskracht opkrikt op een leuke, simpele en duurzame manier die aantoonbaar werkt?

Iets dat je 'Appetite for life' verhoogd; Moodwalk mee!

VOOR WIE IS EEN MOODWALK?

Voor wie inspiratie of ontspanning of frisse lucht of creatieve oplossingen of een ander fris perspectief of verandering, een ommezwaai of mogelijkheden of verbeeldingskracht of positiviteit maar vooral "Appetite for life" zoekt!

WAT ZIJ VOORDELEN? WAT LEVERT EEN MOODWALK JE OP?

Heel veel verschillende dingen!

In de komende jaren zal er voor veel mensen een appel worden gedaan geheel andere vaardigheden.

Waar nu de focus erg op cognitieve, lineaire, analytische vaardigheden ligt, zullen in de komende jaren zullen met name die taken worden uitbesteed naar het buitenland en geautomatiseerd.

Wat betekent dat voor jouw baan? En 'zijn'?

Ben jij daar klaar voor?

Hoe staat het met jouw intuïtie? creativiteit en verbeeldingskracht? Je empathie? Hoe flexibel ben jij in je denken?

Veranderingsprocessen gepaard gaan met stress en angst: dat is hoe we geprogrammeerd zijn> Hoe goed weet jij daarmee om te gaan?

De Moodwalk geeft je alvast een stap in de goede rechter-richting.

Maar er zijn ook andere voordelen: zoals

- * Je doet een leuke ervaring op; voor de meeste mensen een niet alledaagse ervaring; het is 'es een keer wat anders'
- * Je bent lekker buiten; frisse lucht!
- * Buiten zijn is gezond
- * Je 'doet'; even niet zo 'in je hoofd', maar leker bezig zijn
- * Het haalt je uit je denkpatroon, verlegt je focus
- * Je komt in het 'nu'
- * Je loopt; ook goed voor je gezondheid
- * Wandelen ontspant
- * Wandelen onthaast

- * Je bent er lekker op uit
 - * Je bent lekker creatief bezig
 - * Je ontmoet 'es andere mensen
 - * Je kijkt 'es met een andere blik naar het leven; dat zet je aan het denken.
 - * Als je vaker 'moodwakt' leer je minder afhankelijk te zijn van wat er om je heen gebeurt.
 - * Door meerder perspectieven aan te kunnen nemen vergroot je je creativiteit.
Dit maakt dat je flexibeler met veranderingen om kunt gaan
 - * Het geeft mooi gespreksstof; heb je vanavond wat te vertellen aan de eettafel!
 - * Het inspireert
 - * Je komt terug met verrassende resultaten; elke keer is anders! En hoe? Verrassing!
 - * Je gebruikt de camera 'es op een andere manier
- En je hebt na afloop natuurlijk prachtige foto's!

Er zijn vast nog meer positieve effecten, maar het allerbelangrijkste:
het vergroot je 'Appetite for life'!

PRIVE MOODWALKS

Wil je graag mee, maar lukt het niet op de data die op de site staan vermeld?

Of heb je een specifieke groep mensen waarmee jij graag zou willen

Moodwalken? (vrienden/familie/collega's etc.)

Dat kan!

Als je een groepje van max. 6/7 mensen bij elkaar weet te 'snorkelen', kun je je 'privé-Moodwalk' regelen!

Stuur een email met je wensen zodat we kunnen overleggen.

Moodwalks kunnen door heel Nederland, dus ook bij jou in de buurt.