

AANBEVELINGEN VOOR *NO MISTAKES*

‘Keiko Agena heeft een juweeltje geschreven. *No mistakes* is een artistiek journal. Daarin kun je de kunstenaar in jezelf stimuleren, inspireren en steunen. Het staat vol indringende oefeningen en helpt kunstenaars creatieve blokkades te analyseren en op te heffen, artistieke perspectieven te ontwikkelen en oog te krijgen voor de unieke gaven die ze de wereld te bieden hebben.’

— Jenna Fischer, actrice, *The Office*

‘*No mistakes* is de perfecte vriend om mee te nemen op je creatieve reis. Het is een vriendelijke, bemoedigende, fantasierijke, wijze reisgenoot, die je helpt inspiratie te vinden, soms op onverwachte plaatsen. Ik hoop echt dat Keiko me dit boek cadeau geeft zodra het op de markt is. Anders zal ik het moeten kopen en dat is balen; maar dat gevoel kan ik dan wel weer als springplank gebruiken om iets cools mee te maken.’

— Randall Park, acteur, *Fresh Off the Boat* en *Veep*

‘Keiko presenteert een manier van denken die zo direct, toegankelijk en duidelijk is dat ik me er nu al lichter door voel. Je creativiteit staat in de startblokken, als je het maar voor elkaar krijgt om minder zwaar op de hand te zijn en positief te gaan denken.’

— Lauren Lapkus, actrice en comédienne

‘Had ik dit boek maar jaren eerder in handen gekregen, dan had me dat een fortuin aan therapie gescheeld! Als je aan jezelf twijfelt, als angst je creatieve ontwikkeling in de weg zit, dan is dit je boek. Want de boodschap is: fouten maken moet! Omarm je fouten! Sluit vriendschap met je fouten! Je fouten kunnen ervoor zorgen dat je nieuwe wegen inslaat en daar kom je misschien de beste ideeën van je leven tegen!’

— Wendi McLendon-Covey, actrice,
The Goldbergs en *Bridesmaids*

‘Ik ken Keiko als een kunstenaar die altijd tot het uiterste gaat om eruit te halen wat erin zit. In *No mistakes* lees je hoe ze dat doet — het is een kijkje in de keuken en een dagje wellness voor je creatieve fantasie!’

— Sean Gunn, acteur, *Guardians of the Galaxy*
en *Gilmore Girls*

‘*No mistakes* is je BFF, het boek dat je uitdaagt om risico's te nemen, creatief te experimenteren en gruwelijk de mist in te gaan. Om daarna gewoon door te gaan en te genieten van de chaotische, frustrerende, imperfecte, hilarische reis naar de artistieke ontdekking van jezelf, de liefde voor jezelf. Dit journal is een inspirerend cadeau voor het creatieve kind in jezelf (ken je dat nog?) en een talisman om je innerlijke critici te verjagen, als ze roepen dat je niet genoeg talent hebt voor dat magische creatieve leven.’

— Yumi Sakugawa, auteur van *The Little Book of Life Hacks: How to Make Your Life Happier, Healthier,*



NO MISTAKES

FOUTEN BESTAAN NIET.
EEN CREATIEF JOURNAL
VOOR ~~PERFECTE~~ MENSEN.

KEIKO AGENA



SPECTRUM

INHOUD

1. FOUTEN BESTAAN NIET 11
2. HOU JE INSPIRATIE LICHT EN LUCHTIG 25
*En laat je niet verpletteren door loodzware verwachtingen.
3. FALEN GEEFT MEER MOED 39
4. DE BESTE REMEDIE TEGEN PIEKEREN IS DANKBAARHEID 55
5. PROBEER JEZELF NIET LANGER IN BALANS TE BRENGEN 69
*Investeer in waar je van houdt. Zet daar dubbel op in.
6. MAAK DE KUNST DIE JE ZELF WILT HEBBEN 83
7. KOESTER JE EIGEN STEM 97
8. JOUW SOORT MENSEN 111
*Zoek het soort mensen op waar *jij* bij past.
9. TRÆ&D MET JE WERK NAAR BUITEN 127
*BUITEN is een concrete plaats. Die plaats is BUITEN je hoofd,
BUITEN je huis.
10. JE HOEFT JEZELF GEEN KUNSTENAAR TE NOEMEN 141
*Blijf gewoon je werk naar buiten brengen.
Dan gaan anderen je een kunstenaar noemen, dat beloof ik je!

Als er nu eens *geen fouten* bestonden? Oké, onmogelijk. Maar als we onze fouten nu eens met andere ogen konden bekijken?

Ik ben Keiko Agena. De meeste mensen kennen me — als ze me kennen— van de tv-serie *Gilmore Girls*. Daarin speelde ik Lane Kim, de lieve, trouwe, muzikale hartsvriendin van Rory. Waar ik minder bekend van ben (tenzij je een vaste bezoeker van het Clubhouse in Vermont bent), is het improvisatietheater.

Bij het improviseren kun je geen fouten maken. Als iemand een 'fout' maakt, moeten de andere acteurs daarop inspelen. Ze scheppen een wereld waarin die fout gewoon op zijn plek valt en de nieuwe werkelijkheid wordt. Ze omarmen fouten in plaats van ze te bekritisieren. Geweldig toch! Niets mooiers dan een groep mensen die elkaar steunen.

Wat heeft dat met dit boek te maken?

Om te beginnen: inspelen op fouten is *mijn manier van tekenen*! Ik bedenk nooit van tevoren hoe een kunstwerk eruit moet komen te zien. Ik start met een lijn, een groepje lijnen, een lijn die een andere kant opgaat dan de vorige, net als de lijnen in een improvisatiescène. Als ik een 'fout' maak, iets wat ik niet mooi vind, dan maak ik er met opzet nog een paar, voor het evenwicht. Of, nog beter, ik herhaal het patroon. Dan is mijn fout ineens een *designkeuze* geworden! En meestal vind ik dat stukje achteraf het mooiste van het hele werk.

Fijn voor je, maar wat heb ik daaraan?

Je bent lekker direct.

De bedoeling van dit journal is dat je je aangeboren creatieve talent ontwikkelt door middel van de *No mistakes*-filosofie. Je rafelrandjes maken je uniek. Strijk ze niet glad. Je alternatieve invalshoek, je imperfecties... dat zijn je schatten. De oefeningen in dit boek helpen je bij drie belangrijke stappen: je eigen stem ontdekken. Je stem accepteren. Je stem laten horen.

Hm, misschien toch wel interessant. Ik zal deze bladzijde maar eens...

Omslaan?

Hé, merk je dat? Super! Ik kan gewoon raden wat je denkt! We werken nu al samen. Daar draait het in de kunst ook om: samenwerken en elkaar steunen.

En als het, om een of andere reden, met dat samenwerken-en-steunen niet zo wil lukken, bedenk dan altijd:

Ik sta achter je.

Daar gaan we!



#1

**FOUTEN
BESTAAN NIET**



HALLO?

Wat proberen je fouten je te vertellen?

Noteer een fout die je steeds maar weer 'overkomt'.

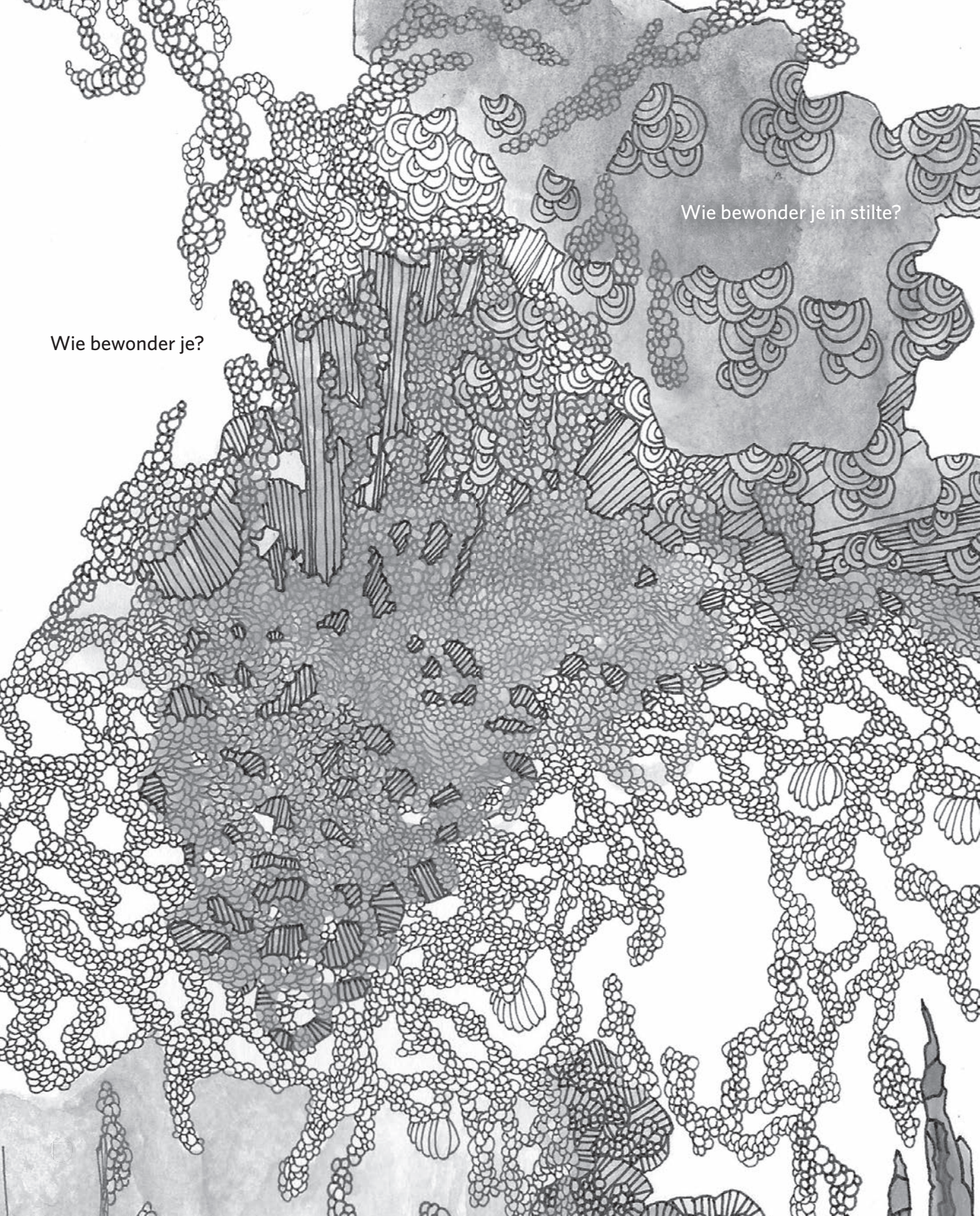
Stel je voor dat deze fout door een klein kind werd gemaakt. Hoe onhandig en ineffectief ook, het is een manier waarop het kind je aandacht trekt en een boodschap overbrengt.

Wat zou die boodschap kunnen zijn?

Als die boodschap negatief is, hoe zou een liefhebbende volwassene dan op het kind reageren?

Noteer die reactie.

Sta hier even bij stil. Hoor je hoe lief dat klinkt?



Wie bewonder je?

Wie bewonder je in stilte?

Geheim:

We worden continu geprikkeld. Er zijn voortdurend dingetjes die ons afleiden. Maar we kunnen leren zelf te bepalen hoeveel aandacht we daaraan geven.

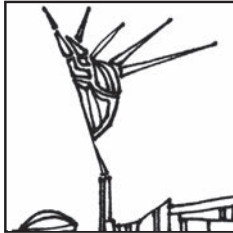
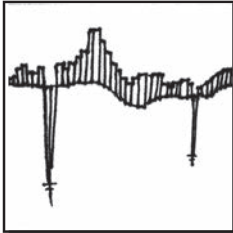
Wat valt je op dit moment aan je omgeving op? Gebruik deze bladzijde om daar een doodle van te maken.

Als het blad vol is, vraag je dan af of er nog stilte te vinden is in al die drukte.

GELUK!

Ja... je moet natuurlijk ook een beetje geluk hebben.

Schrijf op of teken wat jou geluk brengt, zeg maar je talismannen.

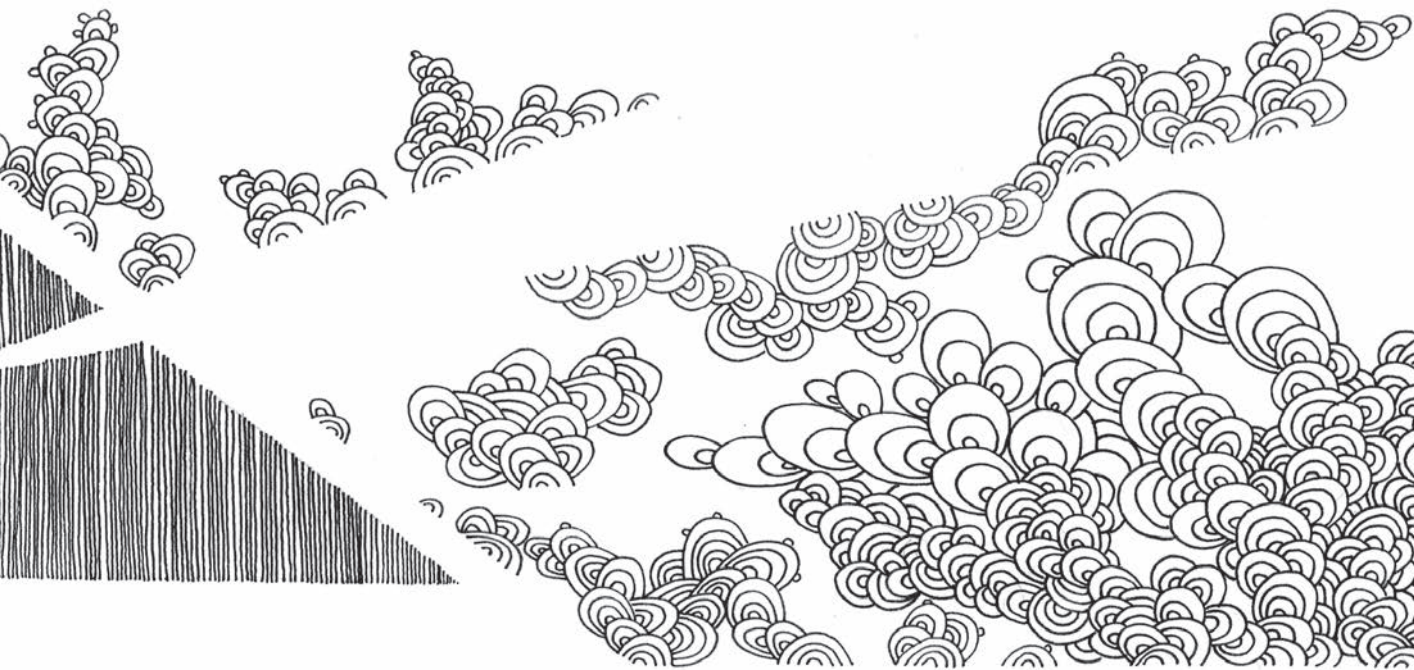


HET ZAADJE LATEN GROEIEN

Zou je een zaadje op het beton leggen en dan klagen dat het niet wil groeien? Natuurlijk niet. Creativiteit heeft voeding nodig om te groeien, net als een zaadje. Maar wat heeft het nodig? Een opgeruimde tekentafel (geen rekeningen, geen computer, geen eten)? Voldoende tijd in je agenda? Een bezoekje aan de winkel, voor de juiste materialen? Of misschien moet dat creativiteitszaadje van jou eerst die enge zwarte film zien waar niemand anders heen wil?

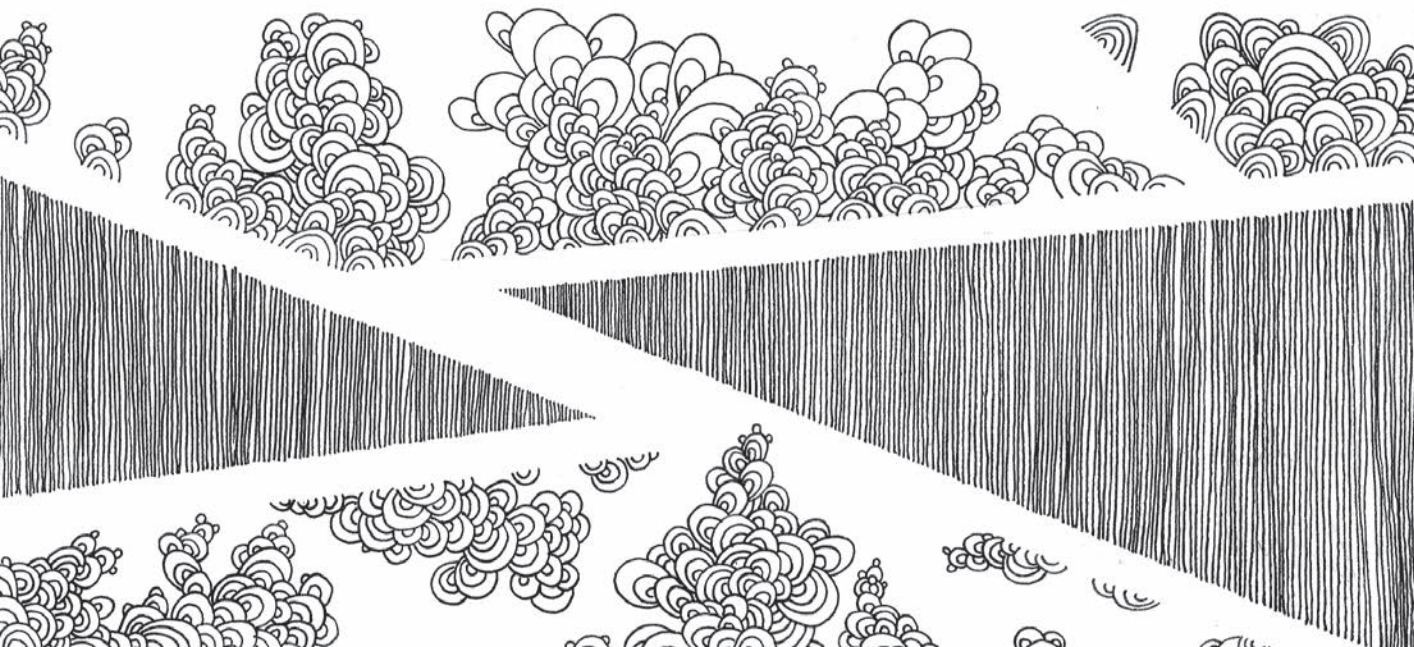
Maak een lijst of teken wat het zaadje nodig heeft.





'Je herkent je eigen weg zodra je daarop belandt, want dan voel je opeens alle energie en fantasie om die weg te bewandelen.'

- SARA TEASDALE



JOUW EXPERTISE

Ontwerp de cover van je boek. Inclusief de titel. Op welk gebied ben je een expert?
Van welke niche weet je veel af?

