

A DAILY CLOUD



DOEL

"A Daily Cloud" stimuleert ons om op een andere manier naar problemen te kijken door de mentale afstand die het creëert. Dit initiatief nodigt je uit tot creativiteit en ontspanning, wat ook voordelig is voor de hersenfunctie en bloedsomloop, aangezien wandelen de bloedstroom naar de hersenen verbetert door de bloedcirculatie te bevorderen.



TOELICHTING

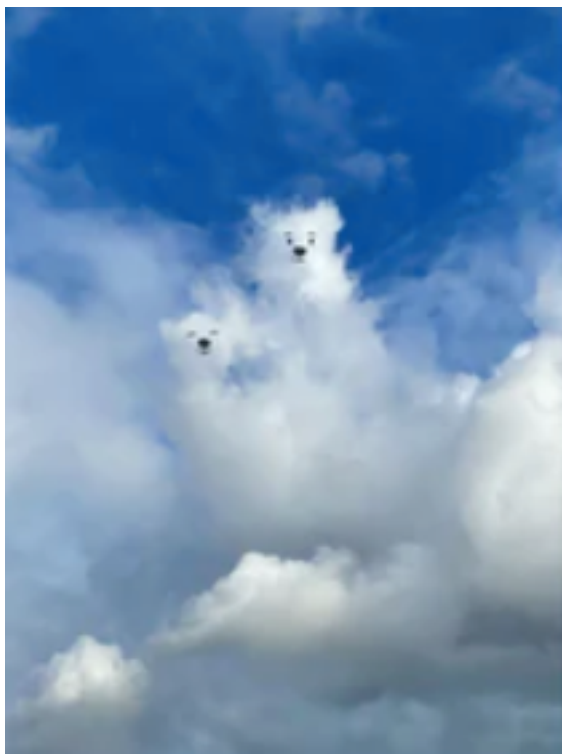
Chris Judge is een Amerikaanse kunstenaar die tijdens de lockdowns begonnen is met het veranderen van wolken in speelse karakters en deze te delen op social media. Chris Judge's project gebruikt de eenvoudige schoonheid van wolken om ons te inspireren dagelijks op een speelse manier naar de wereld te kijken. Meer kun je over het project vinden op www.adailycloud.com en op Instagram.



STAPPEN

1. **Observeer de lucht:** Begin bij voorkeur elke dag met een wandelingetje of ga wandelen als je vastzit met een bepaalde kwestie. Kijk omhoog en start met het observeren van de wolken.

2. **Verbeeldingskracht:** Transformeer de wolken in speelse karakters of vormen.
3. **Deel de kunst:** Maak een foto van de wolken en voeg eventueel lijnen en vormen toe. Deel de illustraties via sociale media om anderen te inspireren.



TIPS



- Gebruik "A Daily Cloud", samen met een wandeling, als een mentale pauze die kan helpen om stress te verminderen en de cognitieve functies te verbeteren.
- Sta open voor de verschillende vormen die je ziet en de verschillende interpretaties die anderen kunnen hebben. Het kan extra boeiend zijn om deze oefening samen met iemand anders te doen.



RESULTAAT

De "A Daily Cloud" tool bevordert creativiteit en een positieve houding. De combinatie met een wandeling versterkt ook de mentale gezondheid en het algehele welzijn. Het biedt een dagelijkse herinnering aan de kracht van verbeelding en de voordelen van het nemen van een pauze van onze dagelijkse routines.