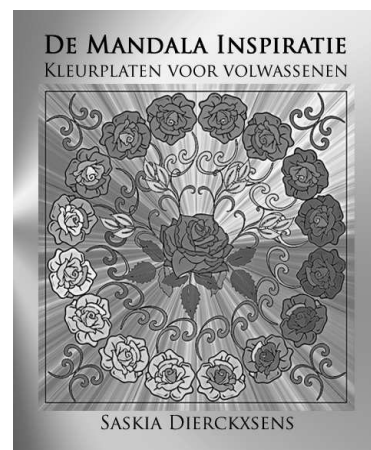


Ik Creëer

Van Saskia Dierckxsens verscheen ook:

-De Mandala inspiratie,  
Kleurplaten voor volwassenen

[www.bravenewbooks.nl/saskiadierckxsens](http://www.bravenewbooks.nl/saskiadierckxsens)



# Ik creëer kleur en werk-boek

Kleuren met positieve affirmatie en  
de wet van de aantrekking

Tekst en Illustraties:  
Saskia Dierckxsens

**Ik Creëer**

Copyright © 2017 Saskia Dierckxsens

Auteur: Saskia Dierckxsens

Druk: Brave New Books

2de uitgave

Omslagontwerp: Saskia Dierckxsens

Vormgeving binnenwerk: Saskia Dierckxsens

Tekst en werkboek

ISBN: 9789402148770

[www.bravenewbooks.be/saskiadierckxsens](http://www.bravenewbooks.be/saskiadierckxsens)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

# Inhoud

- 5 Inleiding
- 6 Deel 1
  - Gedachtegang tijdens het kleuren
  - Waarom kleuren niet hetzelfde is dan meditatie
  - Vrije loop van gedachten
- 7 Oefening: wat is mijn vrije gedachtegang?
- 8 Gedachten creëren gevoelens
  - De kracht van suggestie
- 9 Gedachten creëren eigenwaarde
  - De kracht van positieve affirmatie
- 10 Oefening: mijn affirmatie voor dit moment
- 11 Kleurplaat: mijn positieve affirmatie
- 12 Deel 2
  - De wet van de aantrekking
  - Wat is LOA?
  - Overtuigingen bepalen hoe wij onze realiteit zien
- 13 Gedachten zijn energetisch
  - LOA maakt gebruik van gedachte-gevoel combinaties
- 14 Het universum geeft je waar je om vraagt
- 15 Gedachten formuleren
  - Weten wat je wilt
- 16 Woorden hebben kracht
  - Lijst van kernwoorden
  - Oefening: wat wil je deel 1
- 17 Oefening: wat wil je deel 2
- 18 De gedachte-boodschap nog krachtiger maken
- 19 Kleurplaat: creëren
- 20 Ik creëer mijn eigen realiteit
- 21 Deel 3:
  - Kleurplaten



# Inleiding

Kleurboeken voor volwassenen zijn tegenwoordig helemaal in. Het inkleuren van gedetailleerde prenten werkt ontspannend en zou meditatief zijn. Je kan niet naast de talrijke artikels kijken over boeken en workshops die overal worden gegeven. Hierin haalt men steeds weer de meest populaire redenen aan waarom mensen massaal belangstelling hebben voor kleurplaten: op de eerste plaats komt meestal relaxatie, je stress wegwerken door je te focussen op één repetitieve taak. Daarnaast vinden mensen het gewoon een leuke hobby waar ze met plezier tijd voor vrijmaken en dan is er nog het aspect van het afgewerkte resultaat, het afmaken van de kleurplaat, dat in onze hersenen een intens gevoel van voldoening opwekt, want we hebben iets moois gecreëerd, we hebben een taak tot een goed einde gebracht, onze inspanning en focus heeft vruchten afgeworpen en natuurlijk, we zijn ontspannen, net zoals de hype ons voorspeld had.

Vanuit een wetenschappelijk standpunt bekeken is veelvuldig kleuren een goede hersentraining. In ons dagelijks leven is de linker hersenhelft meestal dominantanter dan de rechter, omdat deze instaat voor onze praktische kant, het plannen, logica, cijfers en taal, strategie, enz.

De rechter hersenhelft wordt bij de meeste mensen minder vaak gestimuleerd, deze staat vooral in voor verbeelding en fantasie, ruimtelijk inzicht, symboliek, betekenis geven, filosofie, religie en overtuiging en creativiteit. Door te kleuren wordt net de rechter kant van de hersenen gestimuleerd. Na voldoende oefening gaan mensen vaak merken dat ze in het dagelijks leven meer oog voor detail krijgen en vormen en kleuren beter van elkaar kunnen onderscheiden.

Maar het uitgangspunt van dit boek is nog een ander aspect van het kleuren, namelijk de vrije en meestal onbewuste gedachtegang die je hebt terwijl je intensief kleurt. Wanneer we ons hiervan bewust worden kunnen we hem leren beheersen.

Wie al min of meer bekend is met positieve affirmatie en de scheppende werking van de 'wet van de aantrekking' weet dat gedachten een krachtige tool zijn die we kunnen aanwenden om ons leven positief te beïnvloeden en verandering teweeg te brengen. Net doordat kleuren ons zo een goed gevoel geeft en zo ontspannend werkt creëert het de juiste golflengte en de perfecte basis om te gebruiken in combinatie met 'positieve en scheppende gedachten beheersing'.

In dit boek wil ik je vertrouwt maken met de begrippen 'positieve affirmatie' en 'wet van de aantrekking' en je mijn methodes aanreiken om er bewust gebruik van te maken door middel van het kleuren.

Omdat dit vooral een werk-boek is heb ik het theoretische deel beknopt gehouden en gecombineerd met met korte kleur opdrachten, zodat jij vanuit je eigen ervaring de theorie beter kan leren begrijpen.

Daarna kan je met de talrijke thema kleurplaten zelf aan de slag.

En voor wie gewoon de prenten wil inkleuren, zonder verder ergens bij stil te staan, dat kan natuurlijk ook.

Ik wens je alvast veel plezier!