

Ontprikkelen
Het kleurboek

Josine van Boxmeer

Josine van Boxmeer (1987) schreef het boek *Ontprikkel*en (2025). Een boek boordevol tips om meer rust te vinden in een wereld vol prikkels. Voor iedereen die weleens overprikkeld is, regelmatig denkt ‘het is allemaal zovéél!’ of minder jachtig wil leven. Een daarbij behorend notitieboek en dit kleurboek voor volwassenen zijn inmiddels ook verschenen (2026).

In dit kleurboek zijn enkele van de vele ontprikkeltips uit *Ontprikkel*en verbeeld.

Voorin dit kleurboek is het geheel toepasselijke hoofdstuk ‘Een kleurrijke avond organiseren’ opgenomen.

Samengesteld door Josine van Boxmeer

Coverillustratie Lidwien Veugen, nielware.nl

© 2026 Josine van Boxmeer

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar gemaakt worden zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

ISBN 9789403869704

Kijk voor meer publicaties op josinevanboxmeer.nl

De ONTPRIKKELEN - reeks

Ontprikkelen

= Tips voor meer rust in je leven

Ontprikkelen

= Het kleurboek

Notitieboekje

= Mijn gedachtendepot

mit 'Ontprikkelen':

Een kleurrijke avond organiseren

Welke prikkel?

Kleuren en tekenen is prikkelarme vrijetijdsbesteding. Het herhalende geluid van het krassen van het potlood is een aangename auditieve stimulus en de beweging van je handen een aangename proprioceptieve.

Stel je dit eens voor: je bent aan het kleuren, je potlood gaat heen en weer, heen en weer, heen en weer. Je wordt er zo ontspannen van! En ineens... overvalt je een orgasme!

Totdat ik een uitzending van De Wereld Draait Door zag, wist ik nog niet dat er een term voor was. Maar van kleuren kan je dus een *brainorgasm* krijgen. Niets seksueels, maar je bent zó ontspannen, dat je brein een hoogtepunt ervaart: het gaat tintelen in je hoofd en door je hele lichaam. Je bent relaxed, in het extreme. Het ontstaat doordat je lang achter elkaar enkel en alleen dezelfde kalme auditieve prikkel hoort: het gekras op het tekenblad, dat zich steeds maar herhaalt, waardoor je brein als het ware denkt: jam, even rust, voorspelbaarheid, geen ruis, ik voel me zo – o joepie joepie - fijn!!!

Geen zin om te kleuren? Tekenen kan ook. Tekenen helpt je om je

gevoelens en gedachten te ventileren op een andere manier dan erover te praten. Expressief zijn is nodig op zijn tijd en helpt je om kalmer te worden in je hoofd.

Wat heb je nodig?

- (Kleur)potloden en puntenslijper (eventueel gum)
- Een kleurboek of tekenpapier
- Eventueel: relaxte, instrumentale muziek

Hoe dan precies?

Koop wat (kleur)potloden, schetspapier of kleurboeken. Er bestaan heel veel leuke (na)tekenboeken en kleurboeken voor volwassenen.

Bijvoorbeeld kleurboeken waarin je knappe mannen of vrouwen in kan kleuren. Ik noem maar: Ryan Gosling of Emma Stone.

Settel jezelf aan een ruime tafel. Zet eventueel muziek op, zij het op zachte toon en ontspannende muziek. (Yann Tiersen blijft mijn favoriet.) Kleur je met z'n tweeën (want dat is gezelliger), teken of kleur dan in stilte.

Krassen mag enkel wanneer je je frustraties kwijt wil. Kleur of teken vooral lekker langzaam, zodat je ademhaling vertraagt. Je wordt helemaal zenn...

Een vriendin en ik houden van kleuren. Of eigenlijk meer van het effect daarvan. Toen we samen in één huis woonden, hadden we regelmatig een kleuravond. Ik ben geen crea-bea en ik ben niet per se dol op het kleuren an sich. Maar wél op dat enorm ontspannende gevoel dat je soms ervaart.

Op deze pagina kan je de illustratie op de volgende pagina natekenen, →

of je creativiteit de vrije loop laten:




Ontprikkelen

Het kleurboek



Op deze pagina kan je de illustratie op de voorgaande pagina overtrekken, je creativiteit de vrije loop laten, of de illustratie op de volgende pagina natekenen: →



Meditieren

