



Voor u ligt een boek vol prachtige tekeningen van dieren, klaar om ingekleurd te worden. Dat kunt u op verschillende manieren doen.

Volgens de eerste methode begint u aan het begin en werkt u zich al kleurend een weg naar een einde van het boek. Uiteraard kunt u de tekeningen die u niet zoveel zeggen overslaan. Kies kleuren die u mooi vindt of goed bij elkaar vindt passen. Dit is voor iedereen een leuke en ontspannende manier van kleuren.

De tweede methode is meer intuïtief, bijna meditatief. Zoek een rustig en stil plekje (u kunt eventueel een zacht sfeermuziekje opzetten) en blader door het boek tot uw aandacht getrokken wordt door een bepaalde tekening. Kleur deze vervolgens helemaal op gevoel in. Denk niet na over de kleuren, begin gewoon en laat het gebeuren. U kunt met deze methode geen fouten maken: alles is goed. Concentreer u op de zich herhalende vormen van de tekening. Het gaat er niet om een zo mooi mogelijk resultaat te bereiken, maar om u lekker te ontspannen. En dan zult u zien dat uw tekening vanzelf prachtig wordt zonder dat u daar uw best voor doet. U kunt deze methode heel goed combineren met de meditatieve ontspanning van mandala's.

Of u nu de eerste of de tweede methode kiest of ze combineert, dit boek zal vele uren ontspanning bieden.

Geniet van het kleuren!

© Copyright voor deze uitgave: De Lantaarn b.v., Ede, 2020

Redactie: Vitataal
Opmaak: Fenatic
Omslagontwerp: Manninne Design
Beeld: Shutterstock

ISBN 978-94-6354-607-2
NUR 476

www.lantaarnpublishers.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voor-afgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.







