

WAAROM TEKENEN?

Tekenen werkt ontspannend, het kan stress verlagen.

Creatieve uitingen bevorderen de hersenactiviteit.

Tekenen helpt bij het uiten van emoties en gevoelens.

TEKENEN kan iets vertellen waarvoor woorden niet toereikend zijn.

Tekenen kan een brug slaan tussen het bewuste en het onbewuste.

Tekenen verlegt de focus. Door bezig te zijn vanuit hart en handen, mag het hoofd even 'uit'.

TEKENEN is iets van jezelf, zelfexpressie. Dit moment is voor jou!

Een tekening bekijk je vanaf een afstandje. Daardoor zie je de uitgebeelde gevoelens met een andere blik. Misschien geeft het je zelfs nieuwe inzichten.

Tekenen brengt plezier... vooral als je niet te streng bent voor jezelf! Het resultaat hoeft niet per se 'mooi' te zijn. Kijk liever wat het proces je brengt en wat het resultaat je wil vertellen.

...en waarschijnlijk heb jij een heel eigen reden om te tekenen. Helemaal goed.



ISBN 9789493337244

2024 © Scrivo Media

Concept, illustraties en tekst: Renata Intrabartolo

Vormgeving: Scrivo Media

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

TEKEN HET VAN JE AF: VOOR JONG EN OUD

Kinderen tekenen vaak vanuit zichzelf, maar ook sommige volwassenen tekenen graag, al zijn het soms slechts *doodles* tijdens het luisteren naar een hoorcollege of kleine tekeningen in de kantlijn van een schriftje. Op die manier tekenen kan je rust brengen, rust om bijvoorbeeld aandachtig te luisteren. Tekenen kan nog veel meer brengen. Het is namelijk een middel

voor zelfexpressie, net zoals dansen of muziek maken. Tekenen lost problemen niet op, maar het is wel een manier om je gedachtes te ordenen of gevoelens te uiten. Als het niet lukt om aan gebeurtenissen of (onbewuste) emoties woorden te geven, kun je ze misschien wel in een tekening een plekje geven. En dat zorgt voor ontlasting en ontspanning.



HOE WERKT DIT TEKENBOEK?

In dit tekenboek staan gerichte tekenopdrachten. Je hoeft natuurlijk niet de volgorde aan te houden. Blader door het boek en kies de opdracht die jou op dit moment het meest aanspreekt. Vervolgens kun je op twee manieren te werk gaan: met je hoofd of met je hart.



Met je hoofd:

Je kunt letterlijk de opdracht volgen en daar verstandelijk over nadenken. Je denkt dus bewust na over wat je wilt tekenen.



Na het tekenen kun je jezelf vragen stellen: welke kleuren gebruik ik, waarom kies ik die kleuren, welk gevoel geeft mij de tekening, waar komt dit gevoel vandaan? Wat wil ik doen met deze informatie? Of... geniet gewoon van wat je hebt gemaakt!

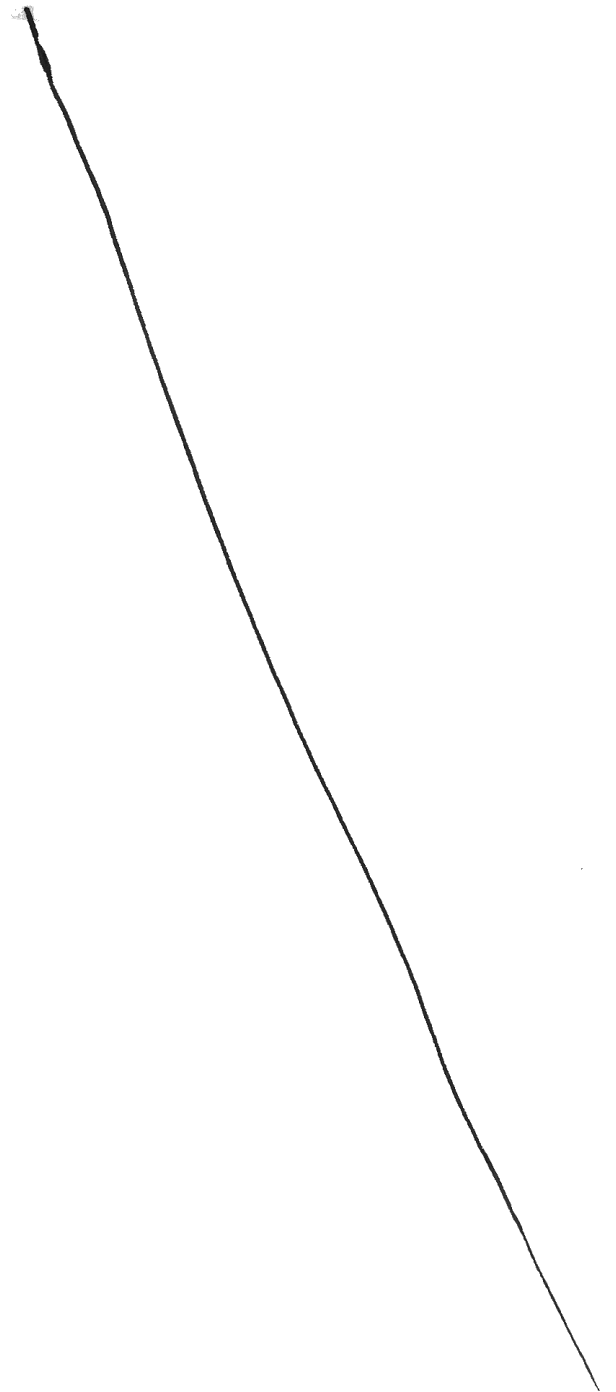
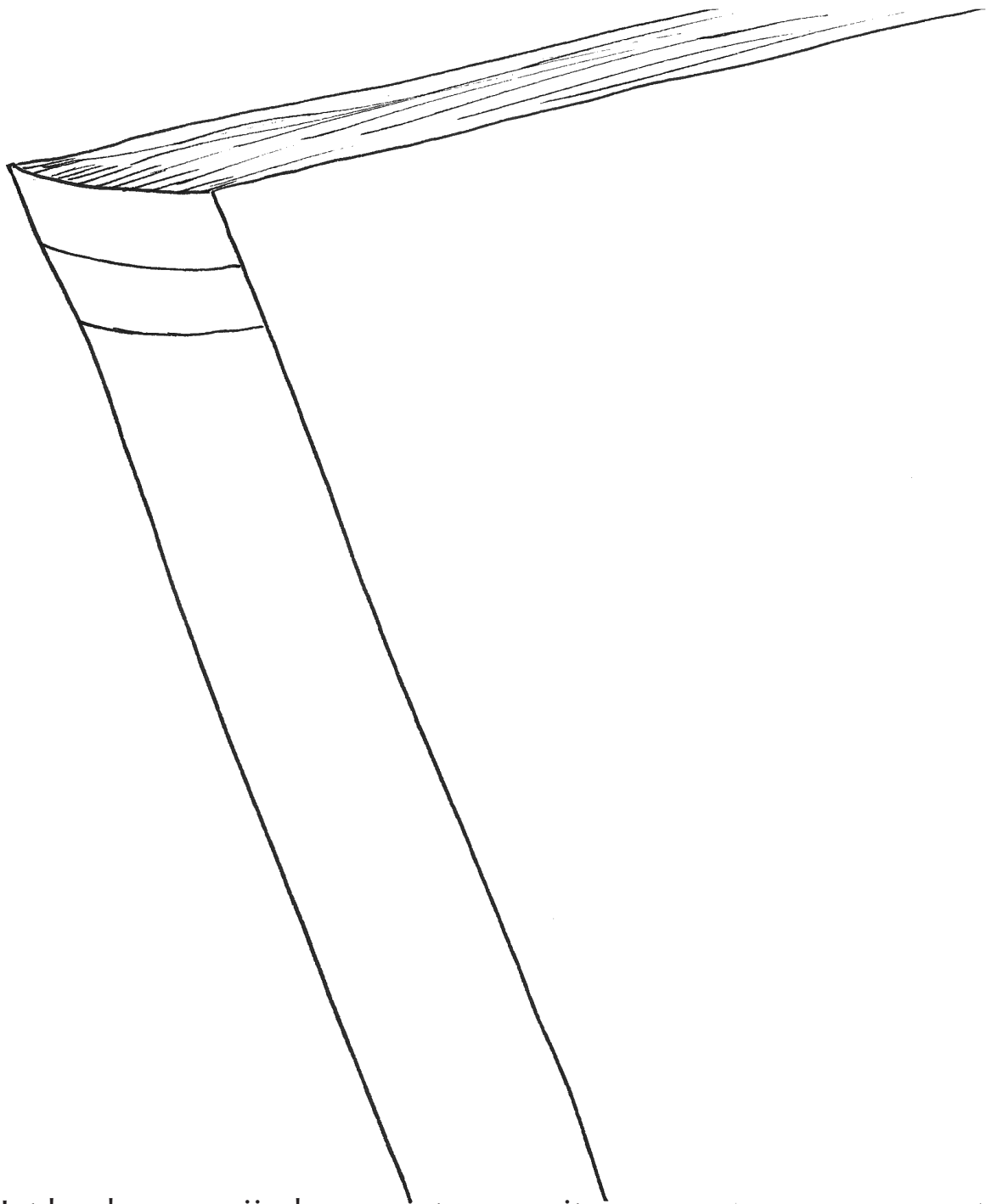


Met je hart:

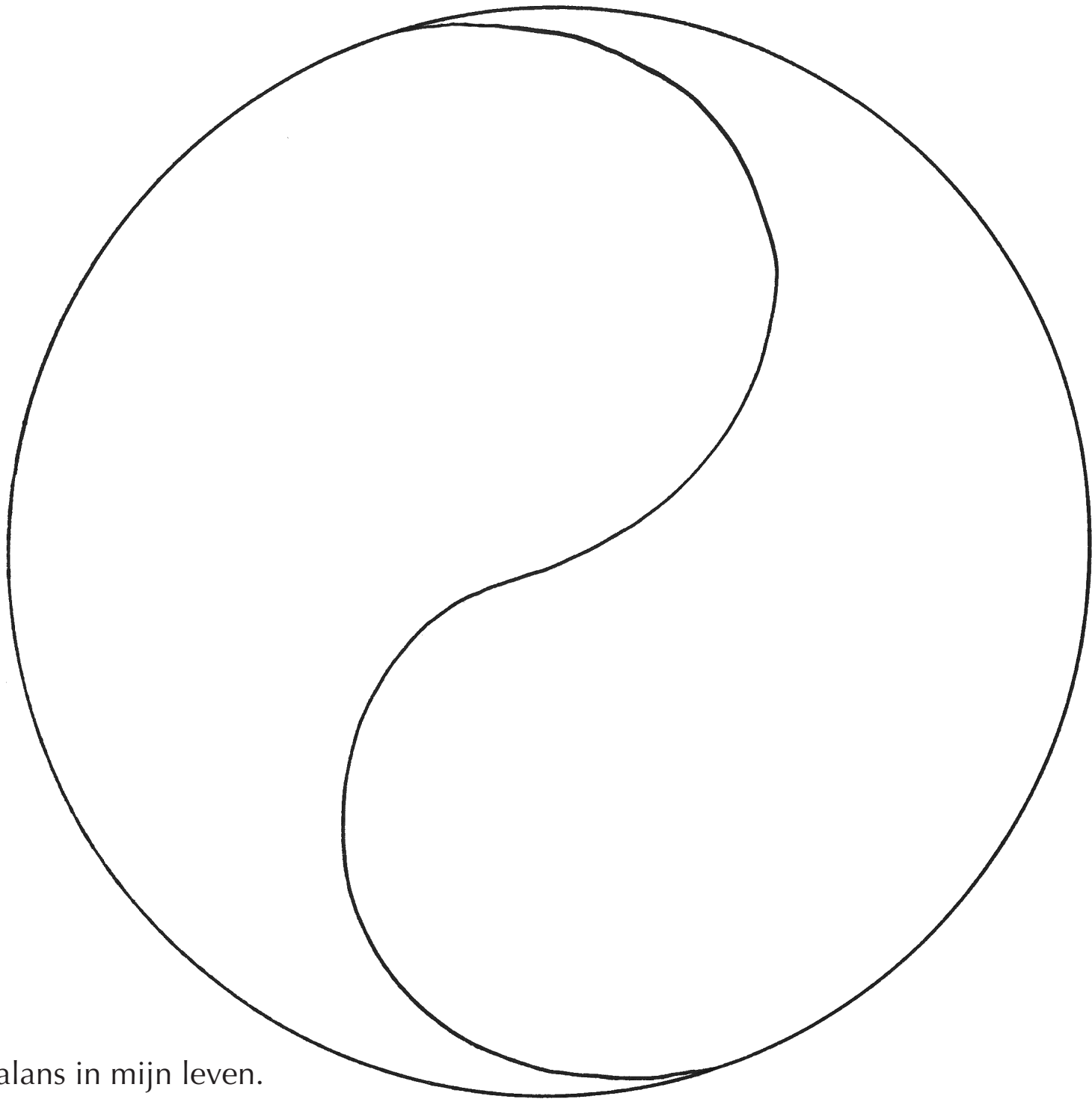
Je leest de tekenopdracht, sluit je ogen. Je pakt zonder na te denken kleuren en zet het potlood op het papier en laat je gaan. Het hoeft niets te worden, je laat je intuïtie spreken, het mag wél vorm krijgen maar laat het vanuit je gevoel gebeuren.



ALLES MAG... HET IS JÓUW TEKENBOEK... AL KRAS JE ALLE BLADZIJDES VOL... HET MAG GEWOON



Het boek over mijn leven ziet er zo uit.



Dit zorgt voor balans in mijn leven.