

# Voorwoord

Een chronisch zieke vriendin vroeg me, toen ze naar het ziekenhuis moest voor de zoveelste ingreep en onderzoeken, "Ik ben die kruiswoordpuzzels en tijdschriften zó zat... Ach Marja, zou jij voor mij een creatief en verdiepend project willen samenstellen? Iets dat me ondersteunt en waarop ik me kan verheugen?"

Met deze vraag ging ik aan de slag. Ik tekende een serie dieren en stelde daarmee een pakket kleurplaten voor haar samen met prikkelende vragen. Mijn vriendin was reuze enthousiast. Ze moedigde mij aan ermee verder te gaan. Zo is deel 1 van dit kleurboek ontstaan, met inheemse dieren. Omdat dit enthousiast ontvangen werd, hebben we ook een tweede deel uitgebracht, met exotische dieren.

De kleurplaten zijn eenvoudig, uitnodigend en creatief. Je kunt ze op je eigen manier kleur, sfeer en verdieping geven. De vragen nodigen uit tot reflectie. Het kleurboek is voor iedereen die zin heeft om lekker, ontspannen te kleuren.

## **Dierentaal is mensentaal**

De boeken bevatten kleurplaten van dieren die als spiegel voor je gedrag kunnen fungeren. Denk maar eens aan het verschil tussen een haas en een schildpad. Elk dier heeft zijn eigen-aardig-heden. Sta je daarbij stil en vertaal je hun gedrag naar jezelf, dan zie je ineens dat dieren je uitdagende leermomenten aanreiken. Kansen om je eigen karakter bij te schaven.

Vind je overzicht houden moeilijk? Dan kan de boodschap van de adelaar in dit boek je uitnodigen. Ervaar je haast en gekletter? Blader dan eens door naar de kangeroe. Al kleurend kun je stilstaan bij de vraag, of de manier waarop jij een eigenschap neerzet effectief voor je is. En of je een teveel, of een te weinig van een deugd in balans kunt brengen met andere deugden. Op die manier ontwikkel je de diverse facetten van je persoonlijkheid, zoals begrip, (zelf)vertrouwen en veerkracht. Je neemt verantwoordelijkheid voor je gedrag en het wordt steeds gemakkelijker je leven in balans te brengen en te houden.

## **Hoe en wanneer je dit boek kunt gebruiken**

- » Voor ontspanning en creatieve momenten.
- » Als vorm van meditatie en reflectie.
- » Op elk moment dat je er zin in hebt en het jou uitkomt.
- » In groepsverband: dan kun je samen ervaringen uitwisselen.
- » Met cliënten: tijdens coaching en therapie.
- » Voor alle andere doeleinden die je kunt bedenken.

## **Kleur je voor het eerst, of is het lang geleden? Een paar adviezen:**

- » Je kunt realistisch inkleuren. Kies dan kleuren die volgens jou bij een dier en de omgeving passen. Je kunt ook intuïtief inkleuren. Kies dan kleuren die spontaan bij je opkomen, of die de reflectievragen bij je oproepen.
- » Let op hoe je kleurt: met krachtige aanzet of zacht, fel kleurgebruik of pasteltinten.
- » Let op welke emoties je ervaart: rustgevend, enthousiast, vurig, doelgericht, haperend

of vloeiend.

- » Maak in een apart schrift notities van alles wat je tijdens dit creatieve avontuur ervaart; iedere kleur en lijn zegt iets over jou.
- » Kies kleuren die dicht bij elkaar liggen qua tint, aanverwante kleuren. Zo ligt de groep geel, rood, oranje, bruin, oker dicht bij elkaar. En dit geldt ook voor blauw, groen, paars, turquoise en roze. Er zijn enorm veel meer mogelijkheden die nog niet genoemd zijn. Kleur kiezen maakt deel uit van je ontdekkingsreis.

### **De betekenis van kleuren**

- » Rood staat voor leven, vreugde, passie én gevaar. De kleur is erg aanwezig. Denk maar aan een vrouw met een rode jurk op een gala; rood springt eruit.
- » Oranje maakt je vrolijk en wakkert humor en enthousiasme aan. Oranje geeft over het algemeen een energiek gevoel.
- » Geel is de kleur van de zon. Van warmte, doelgerichtheid en interesse. Geel staat ook voor rusteloosheid.
- » Blauw - als de lucht - geeft ruimte, helderheid, is koel, nuchter en serieus maar vooral ook creatief en expressief.
- » Groen geeft een ontspannen gevoel. Groen staat ook voor groei en hulpvaardigheid.
- » Turquoise is als het water: veranderlijk en zijn eigen weg volgend. Ook spontaan, vindingrijk, creatief en inspirerend. Turquoise brengt rust in het lichaam, in de geest en de omgeving.
- » Paars/violet is de kleur van spiritualiteit, geloven, vertrouwen, inzichten, intuïtief en dromen. Het is ook de kleur van een groot voorstellingsvermogen. Paars kan zowel in de warme als in de koele kleurengroep gebruikt worden.
- » Bruin is de kleur van de aarde: stabiliteit, nuchterheid, gezond verstand en vastberadenheid. Soms staat bruin voor wantrouwen of zwaarmoedigheid, maar de kleur kan ook staan voor verantwoordelijkheid, 'praktisch zijn' en zorgzaamheid.
- » Roze doet denken aan een baby. Zacht, liefdevol, kwetsbaar en heel gevoelig. Roze staat ook voor vriendelijkheid en 'fijntjes'.

### **Algemene tips**

- » Welke kleurpotloden jij wilt gebruiken, is een persoonlijke keuze. Zelf vinden we potloden van het merk Derwent, of het merk Lyra heel fijn om mee te werken. Luminance 6901/Caran d'Ache, Faber Castel en Bruynzeel voldoen ook.
- » Leg een A4'tje onder de illustratie die je gaat inkleuren, daarmee voorkom je dat de lijntjes van de kleurplaat op de volgende bladzijde door je tekening schijnen.

### **Ervaringen en contact**

Wil je jouw ervaring met dit kleurboek delen? Mail gerust naar [marjavantwel@gmail.com](mailto:marjavantwel@gmail.com). Of laat een reactie achter op Facebook: [www.facebook.com/zinvolkleuren](http://www.facebook.com/zinvolkleuren). Marja deelt hier geregeld haar eigen ervaringen. In het dagelijks leven geeft Marja creatieve en kunstzinnige coaching. Ze verzorgt workshops met levensthema's ter ondersteuning van het ontwakende bewustzijn van de zoekende mens. De afbeeldingen uit de kleurboeken zijn bij haar verkrijgbaar als ansichtkaart: ingekleurd door Marja zelf en zwart/wit, om zelf in te kleuren.

# De flamingo

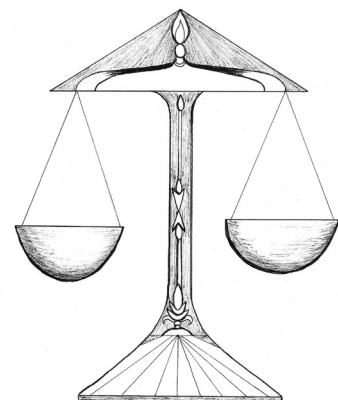
Flamingo's leven in grote groepen bij elkaar, vaak bij zoutmeren. Ze delen de zorg voor de kuikens. Paartjes gebruiken een eigen roepsignaal. De vraag waarom watervogels zoals flamingo's vaak op een been staan, houdt biologen al jaren bezig. Mogelijk is dit om wegzakken in de bodem te voorkomen.

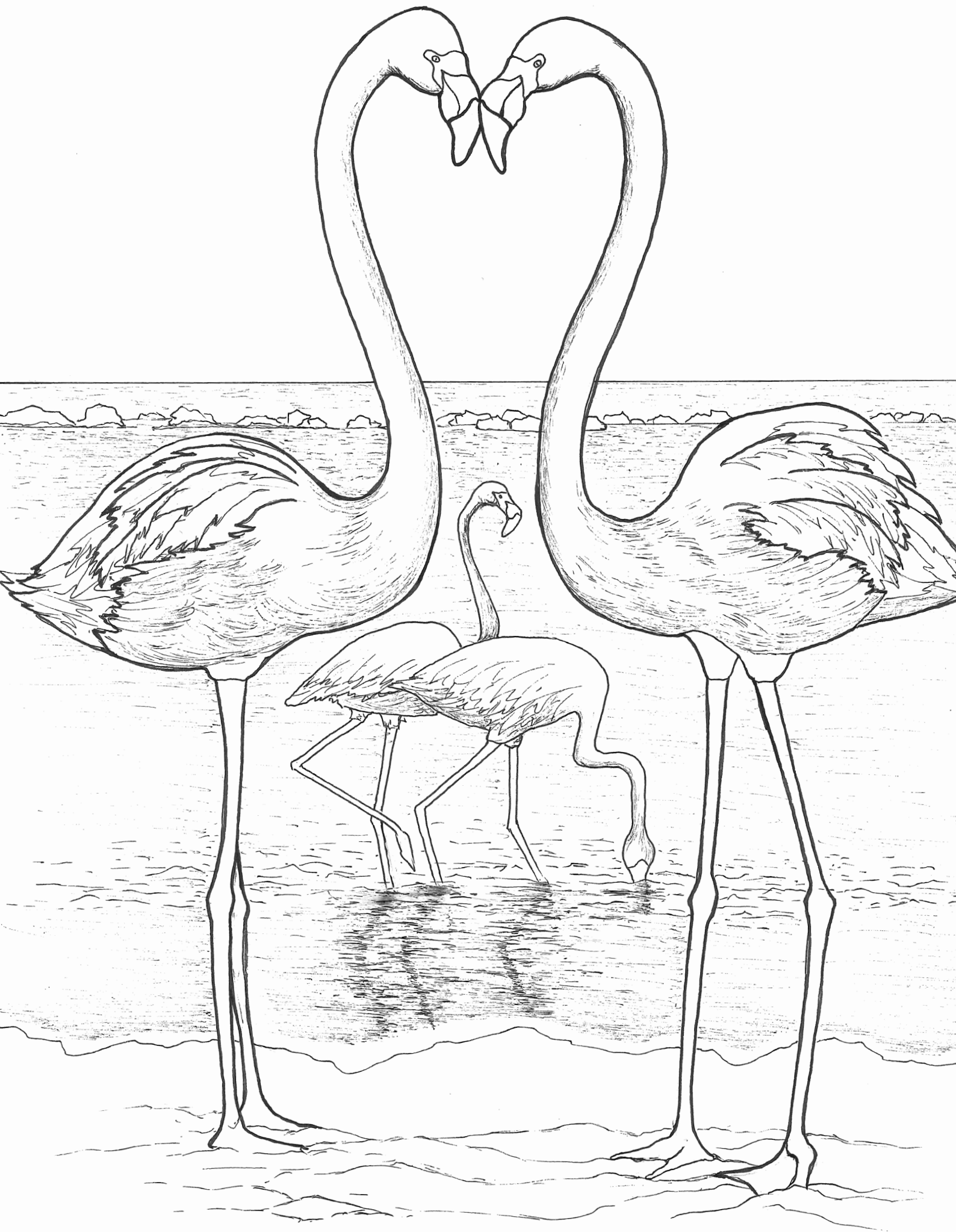
*Reflectievragen:*

- » Hoe gelijkwaardig zijn in jouw relatie(s) de taken verdeeld?
- » Wanneer dreig je weg te zakken in de bodem?
- » Waar heb je hulp bij nodig?
- » Welk signaal geef jij af als je hulp nodig hebt?
- » Hoe kun je de ander hulp bieden?

## **Tip van de flamingo**

*Breng bijvoorbeeld opoffering en dienstbaarheid in balans met gelijkwaardigheid en goede zelfzorg, of ...*





# De kangoeroe

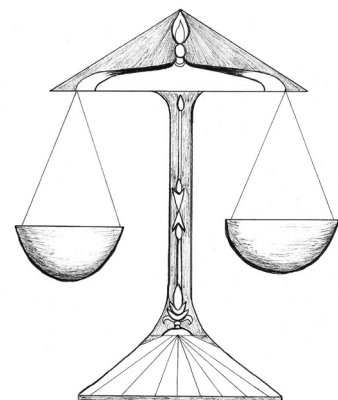
De vrouwelijke kangoeroe draagt haar jong in haar buidel en springt in hoog tempo verder op haar weg. Kangoeroes kunnen ver springen (wel 9 meter) en ze kunnen een snelheid van wel 74 kilometer per uur bereiken. Vanwege hun snelheid letten ze niet goed op gevaar.

*Reflectievragen:*

- » Grote sprongen, veel onderweg niet gezien, snel bij de finish...  
Herken je dit?
- » Wat maakt dat je zo snel wilt gaan?
- » Sleep je anderen mee in je 'snelle-sprongen-leven'?
- » Op welke manier word je door anderen en hun hoge eisen meegesleept?
- » Voelen mensen zich veilig bij jouw levensritme, of ben je soms lastig bij te houden?

## **Tip van de kangoeroe**

*Minder vaart en breng bijvoorbeeld enthousiasme en doelgerichtheid in balans met geduld en nadenkendheid, of ...*





# De papegaai

De papegaai is een kleurrijke vogel. Met zijn schelle geroep kan hij de aandacht opeisen. Het is een sociaal dier. Hij leeft met een vaste partner in een groep. De papegaai staat bekend als goede prater, maar het is niet bewezen dat de vogel ook daadwerkelijk begrijpt wat hij zegt.

*Reflectievragen:*

- » Hoe staat het met jouw behoefte aan aandacht?
- » Hoe zorg jij ervoor dat je aandacht krijgt?
- » Hoe is de kwaliteit van je aandacht voor anderen?
- » Houd je van praten, of luister je liever?
- » Wat is voor jou het verschil tussen praten en kwebbelen?

## **Tip van de papegaai**

*Breng uitbundigheid en enthousiasme in balans met bijvoorbeeld ingetogenheid en attentheid, of ...*

