

Een uitgave van DE LANTAARN

© 2015 De Lantaarn b.v., Ede

Tekst en redactie: Vitataal
Opmaak en omslagontwerp: Manninne Design
Illustraties: Shutterstock

ISBN 978-94-6188-561-6
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 voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vermenigvuldiging en verspreiding zijn, behalve voor private, niet-commerciële doeleinden, verboden en worden civiel- en strafrechtelijk vervolgd. Dit geldt in het bijzonder voor verspreiding van het werk via fotokopieën, film, radio en televisie, elektronische media en internet alsmede voor commercieel gebruik van de getoonde ontwerpen.

Voor u ligt een rond boek met bijzondere mandala-kleurplaten. Een mandala is een cirkel met daarin verschillende afbeeldingen. Doordat u zich tijdens het kleuren concentreert op de vele, zich soms herhalende details kan dat werken als mediteren: het ontspant en kalmeert een drukke geest. Het enige wat u hiervoor hoeft te doen, is de afbeeldingen in dit boek inkleuren!

Er zijn twee methoden. Voor de eerste methode: zorg voor een rustige omgeving zonder storende geluiden (ontspannende achtergrondmuziek is wel geschikt) en blader door het kleurboek tot uw oog blijft steken bij een tekening die u aanspreekt. Deze gaat u inkleuren op gevoel. Denk niet na over kleuren maar begin gewoon en laat het allemaal gebeuren. Fouten maken bestaat niet bij deze methode: alles is goed.

Concentreer u op de zich herhalende vormen in de tekening. Het gaat hierbij niet om een zo mooi mogelijk resultaat, maar om de ontspanning. En de kans is groot dat het resultaat tóch erg mooi wordt, terwijl u daar helemaal niet bewust mee bezig bent. Bij deze manier van inkleuren werkt u intuïtief. Het voelt als een meditatie en zorgt voor ontspanning.

Voor de tweede methode begint u gewoon bij de eerste tekening en werkt u het boek van voren naar achteren door. Tekeningen die u minder aanspreken, kunt u overslaan. Kleur de tekeningen in met kleuren die u mooi vindt of die u goed bij elkaar vindt passen. Deze manier van inkleuren is leuk en ontspannend voor iedereen.

Welke methode u ook kiest, de eerste of de tweede, of misschien wel een mengvorm, dit boek is goed voor vele uren ontspannen bezig zijn.

Veel kleurplezier!







