

Voorwoord

Na het succes van de vorige reeks 'Zin in kleuren, kleurboeken voor volwassenen met prikkelende vragen' (de allereerste kleurboeken voor volwassenen in Nederland, die inmiddels een award hebben gekregen en tot mijn grote vreugde vertaald zijn in het Engels en Duits!), kwamen er steeds meer vragen om een nieuw kleurboek te maken.

Ik dacht: 'Wat kan ik nu aanreiken? Wat is stimulerend, laagdrempelig, uitnodigend, creatief en zinvol? Ondersteunend voor het ontwakend bewustzijn?'

Het antwoord kwam al snel als een creatieve vonk tot mij. Het zou wederom een kleurboek voor volwassenen worden, met reflectieve en associatieve, korte vragen. Concreet, direct, zonder poespas, dicht bij de natuur én onze natuur. Zo leef ik zelf. Ik geef dit graag op een speelse en creatieve manier door. Zo ontstond dit nieuwe kleurboek. Zoals jullie inmiddels van mij gewend zijn, met de met pen en inkt vervaardigde tekeningen.

De doelstelling blijft hetzelfde: ontspanning, reflectie, associatie, persoonlijke groei, ontmoeting, verdieping, verbinding en verrijking.

'Zin in kleuren in alle seizoenen' gaat over de kwaliteiten van de seizoenen. Over hoe we ons leven daarnaar kunnen richten, zodat er meer balans en harmonie in onszelf kan groeien. Denk bijvoorbeeld aan de decembermaand. Het groeiseizoen is voorbij, de oogst is binnen en de natuur komt tot rust. Wij daarentegen doen er vaak nog een tandje bij en haasten ons van hot naar her. Terwijl we daar misschien helemaal geen fut voor hebben. Logisch, want je bent een deel van de natuur om je heen. Logisch dus ook dat, vooral (hoog)gevoelige mensen hier veel moeite mee hebben. De winterperiode staat namelijk voor verstilling, eenvoud, verlangen en inzicht.

Staan we daar nu eens bij stil en vertalen we dat naar onszelf, dan zien we ineens dat de seizoenen ons leermomenten aanreiken waar we iets mee kunnen doen.

Al kleurend kun je zo bij je eigen kern komen. Ook de vragen bieden momenten van even stilstaan hoe jij leeft naar de natuur en wat je er van mag leren, ontdekken en toepassen in je dagelijks leven.

Een extra noot: de seizoenen kun je ook spiritueel vertalen. Zo kun je bijvoorbeeld wel een koud en kaal winterseizoen in jezelf gewaarworden, ook al is het zomer in de natuur. Afhankelijk wat het leven jou op je bordje legt, ben je vrij om te kiezen wat voor jou dus noodzakelijk is om harmonie en balans te scheppen in je persoonlijk leven.

Op de volgende bladzijde tref je nog wat suggesties aan die je naar eigen believen kunt gebruiken. Ik wens je heel veel kleurplezier.

Marja van 't Wel

Hoe je dit boek kunt gebruiken:

- » Voor ontspanning en creatieve momenten.
- » Als een mild actieve vorm van meditatie en reflectie.
- » Je kunt voor het kleuren afvragen: wat speelt er nu in mijn leven en tot welk thema en seizoen voel ik mij aangesproken om mee aan het werk te gaan? Je hoeft dus niet met de eerste, winterkleurplaten te beginnen.
- » Je kunt de vragen op je laten inwerken en voor jezelf of in groepsverband uitwisselen.
- » Het boek is ook zeer geschikt voor therapeutische doeleinden.

Arceermogelijkheden en kleuradviezen:

- » Natureel inkleuren; kies de kleuren die bij het thema passen naar de natuur.
- » Intuïtief inkleuren: kies de kleuren die spontaan bij je opkomen.
- » Let op hoe je kleurt:
 - Met krachtige aanzet of zacht
 - fel kleurgebruik of zachte pasteltinten
 - welke emoties ermee gepaard gaan: rustgevend, enthousiast, vurig, doelgericht, haperend, vloeiend...

Kleuren naar de seizoenen – een paar richtlijnen

- » De winter – verstillings;
kleurgebruik: grijs-tinten, blauw-tinten, oker, poederroze.
- » De lente – verwondering;
kleurgebruik: pasteltinten, citroengeel, fuchsia-roze, heldergroen, helderblauw.
- » De zomer – verrukking;
kleurgebruik: alle warme kleuren, rood, oranje, geel, groentinten.
- » De herfst – verrijking;
kleurgebruik: rood, oranje, geel, oker, gebrande sienna, groentinten.

Keuze kleurpotloden

Welke kleurpotloden je wilt gebruiken, is een persoonlijke keuze. Zelf vinden we potloden van het merk Derwent, verkrijgbaar via www.kunstkader.com, of het merk Lyra de allermooiste om mee te werken. Luminance 6901/Caran d'Ache, Faber Castel en Bruynzeel voldoen ook.

Algemene tip

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 me gerust: marjavantwel@gmail.com. Of laat een reactie achter op mijn Facebookpagina: www.facebook.com/zinvolkleuren. Ik schrijf hier bijna iedere week een blog. In het dagelijks leven geef ik creatieve en kunstzinnige coaching. Kijk voor meer informatie op mijn website www.hetpalet.net.

Winter:

*In de winter van je leven worden knoppen
van hoop en verlangen geboren.*

Lente:

*De stuwende kracht van nieuw leven
breekt door alles heen.*

Zomer:

*Voluit tot bloei komen
en gezien worden.*

Herfst:

*Als de finale aanbreekt
is het tijd voor de persoonlijke oogst.*

Winter

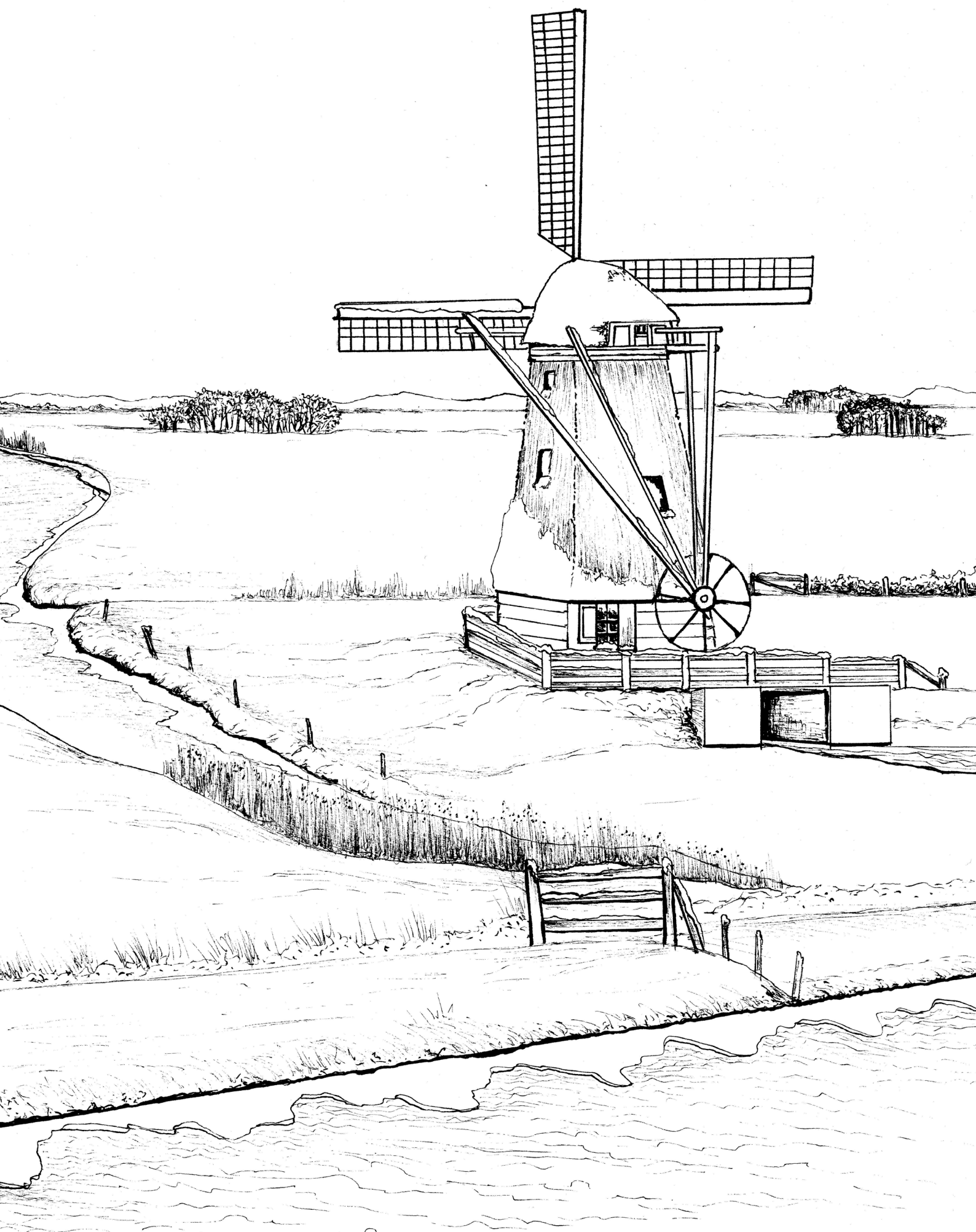
Zuiverheid

Een molen brengt iets in beweging. Bij een watermolen wordt overtollig water afgevoerd en het land vruchtbaar gemaakt. De molenaar weet precies wanneer hij de molen in werking moet zetten.

Waterstaat ook symbool voor emoties. Je kunt in je emoties ondergesneeuwd raken. Bevroren of overspoeld. Jezelf kwijt raken. Waardoor je vruchtbare levens-akker uit balans raakt. Zuivering is een proces. Het betekent dat je negatieve gedachten vervangt door positieve gedachten, woorden en intenties. Waardoor je je geweten zuiver en vredig kunt ervaren.

Reflectievragen:

- » In welke situaties bevroren je emoties? Voelt het doods?
- » Hoe voelt het als je gevoelens je overstromen?
(stemmingsgevoeligheid?)
- » Wat zou je kunnen doen om teveel emoties in balans te brengen?
- » Hoe ervaar je momenten in je leven van in balans zijn?
- » Waar stoor je je aan in deze periode?



Lente

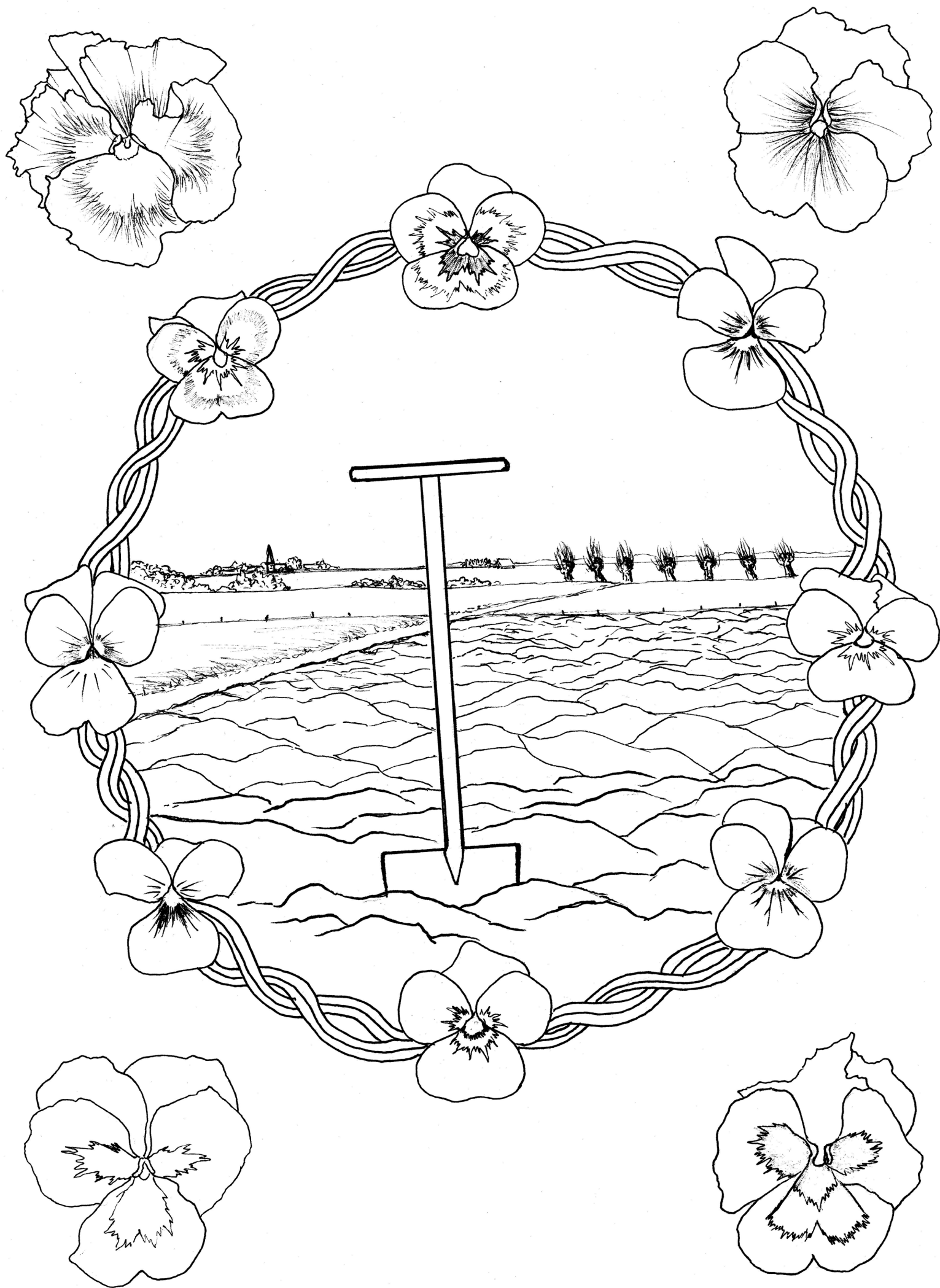
Geduld

Eindelijk kan de spade weer in de grond. Het licht keert terug. Het nieuwe begin wacht in de aarde om door te breken. Alles is nog kaal en kan ons vervullen met ongeduld. Maar zaad heeft tijd nodig om te ontkiemen en te wortelen. Dat proces kun je niet afdwingen. Je kunt alleen zorgen voor de juiste omstandigheden, zoals licht, water en voeding. Dan alleen krijg je sterke, gezonde planten.

Zaad voor innerlijke verandering vraagt ook om licht (bewustwording), water (je bron), voeding (zelfontplooiing) en vertrouwen hebben in de loop van het leven. Vertrouwen en geduld zijn bondgenoten die elkaar goed verstaan. Forceren heeft geen zin. Niet bij jezelf en ook niet bij de ander.

Reflectievragen:

- » Geduld versus ongeduld is vertrouwen versus forceren.
Wat herken je?
- » Je oogst wat je zaait; wat wil jij graag zaaien?
(denk bijvoorbeeld aan creativiteit, compassie)
- » Hoe zorg je voor de juiste omstandigheden voor jouw kiemkracht?
- » Hoe ga je om met tegenslag?
- » Wat heb je nodig om jouw akker bouwrijp te maken?



Zomer

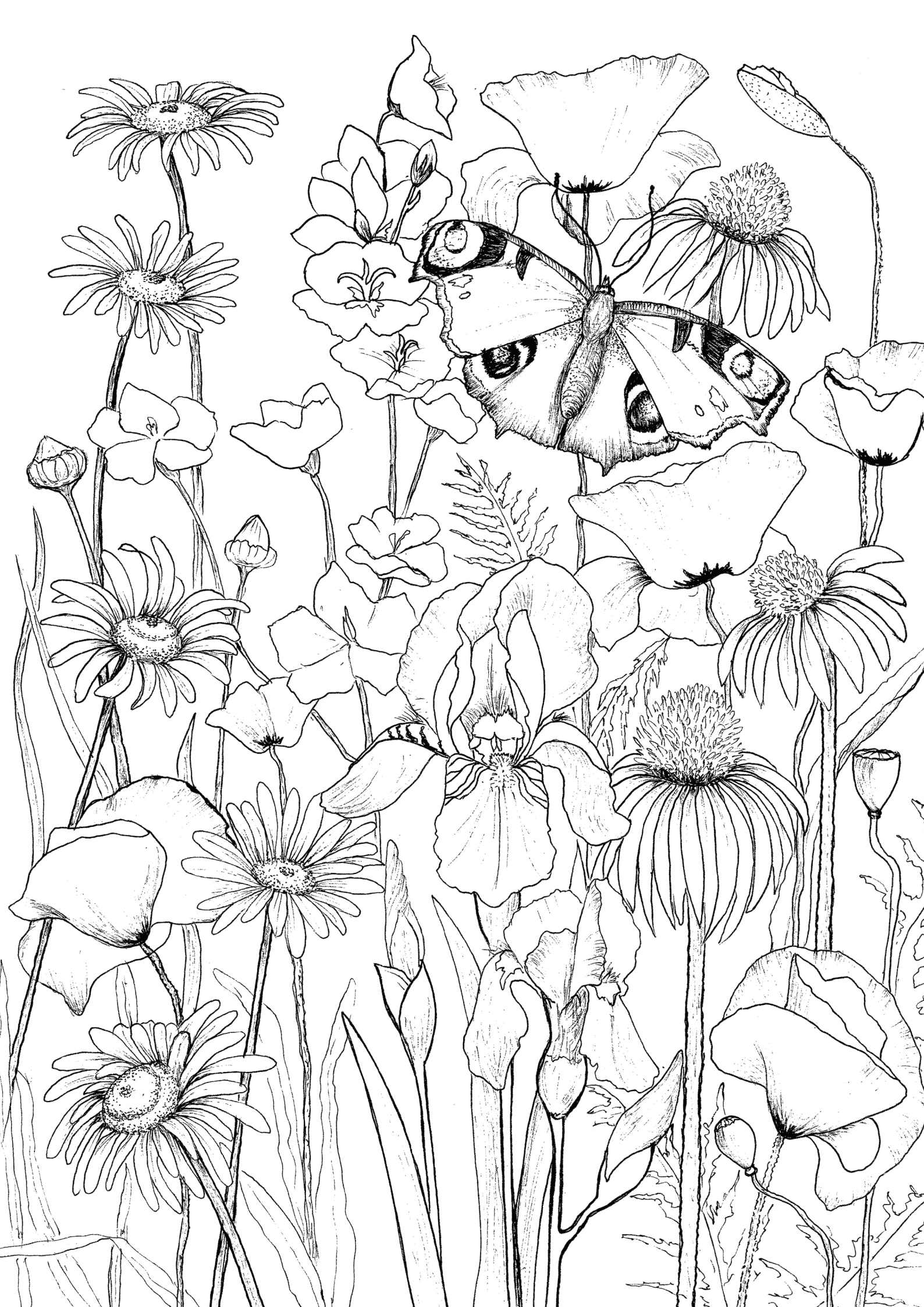
Vreugde

Vlinders op zonnebloemen. Velden vol kleur, gezoem en vrolijk gefladder. Wie wordt er niet blij van? De zonnebloem als, letterlijk, stralend hoogtepunt in een landschap. Hij nodigt de vlinders uit want er is voldoende voedsel te halen in dit seizoen. En de vlinders fladderen kleurrijk en kwetsbaar hun levensdans, eindelijk bevrijd uit hun cocon.

Als een vlinder uit zijn cocon breekt, is dat een pijnlijk geboorteprocés. Hij moet het helemaal alleen doen. De vreugde is dan ook groot als hij zijn kleurrijke vleugels uit kan vouwen en de wereld in vliegt. Een persoonlijke verandering gaat ook niet vanzelf. Het begint met nieuwsgierigheid en verlangen. Dan ga je op zoek naar voeding en gelijkgestemde contacten. Want gedeelde vreugde is dubbele vreugde!

Reflectievragen:

- » Welke dingen zou je graag in je leven willen veranderen?
- » Hoe zet jij je wil in om veranderingen toe te laten?
- » Omschrijf eens het verschil tussen vreugde en plezier?
- » Wat heeft jouw voorkeur?
- » Met wie kun jij je vreugde delen en verdubbelen?



Herfst

Vertrouwen

Vlammende kleuren, ritselende bladertapijten om over te lopen. Alle soorten zaden, paddenstoelen, zwammen en mossen versieren nu de bossen. De grote finale als een fantastisch toegift op de afgelopen seizoenen. Dan zal alles terugkeren naar de aarde. Om tot rust te komen.

Kijk eens met aandacht naar jouw levensboom. Welke zwammen hebben zich de afgelopen maanden ontwikkeld op jouw boom? Ze kunnen je levenskracht ondermijnen. Misschien had je andere verwachtingen dan wat het dit jaar is geworden. Piekeren en wrok zijn zwamvormend. Het breekt je energie af. Treur niet en heb vertrouwen. Niet ieder zaadje wordt een boom! Na de rustperiode breekt er weer een nieuw groeiseizoen aan.

Reflectievragen:

- » Wat betekent vertrouwen voor jou?
- » Hoe ervaar je de finale van alle seizoenen?
- » Waar neem je afscheid van?
- » Waar heb je energie in gestoken en wat is niet meer levensvatbaar?
- » Kaal durven worden vraagt om een houding van waardigheid en innerlijke rust; hoe gaat je dit af?

