DENNE AVSLAPNINGEN GJØR MEG ROLIG

Finn et stille sted der du føler deg komfortabel. Ta frem en blyant og et ark, og tenk på noe som betyr mye for deg eller opptar tankene dine. Det kan være en tanke, en følelse eller et minne. Begynn med å tegne lette streker og la tankene flyte over på papiret. La kreativiteten komme til uttrykk – det finnes ingen riktig eller gal måte å gjøre det på.

Denne kreative aktiviteten hjelper deg å slappe av og organisere tankene dine. Den kan påvirke humøret og energien din positivt.

DENNE TILSTEDEVÆRELSEN BRINGER MEG TIL HER OG NÅ

Sett av litt tid til å være helt til stede.
Finn et blankt ark og et tegneverktøy.
La tankene dine vandre og begynn å
skrible uten noen bestemt hensikt.
La hånden bevege seg fritt over
papiret og skap former,
linjer og mønstre.

Denne aktiviteten fremmer mindfulness og hjelper deg å være til stede i øyeblikket.

DENNE KREATIVITETEN GJØR MEG TILFREDS

Start med å tegne abstrakte former og linjer. La hånden bevege seg fritt over papiret uten en spesifikk plan. Prøv ut forskjellige teknikker som skyggelegging, sjattering eller stipling for å tilføre dybde og variasjon. Lek med våte og tørre effekter hvis du har tilgang til vann.

Denne aktiviteten stimulerer kreativiteten din og hjelper deg å slappe av. Den fremmer utskillelsen av endorfiner og reduserer stress.

DISSE TEGNINGENE VISER MEG FORBINDELSER

Fra indre tanker og følelser:
Lukk øynene og tegn en sirkel.
La blyanten sirkle og følge
tankene dine.

Med observasjon:
Åpne øynene og tegn en eller flere sammenflettede sirkler. Tenk på familie, venner, idoler og tegn noe abstrakt eller symbolsk i sirklene.
Bruk litt tid til å reflektere
over det du har tegnet.

Denne aktiviteten hjelper deg å forstå og uttrykke dine indre tanker og hvordan de er koblet til verden rundt deg.

DENNE REISEN STYRKER MEG

Bruk et øyeblikk til å vurdere hva det betyr å være et menneske. La tankene komme naturlig. Tegn med blyant det som dukker opp når du tenker på menneskelighet. Dette kan være en person, en følelse eller et symbol. Hvis du føler deg komfortabel med det: del tankene og tegningen din med andre.

Denne aktiviteten er en personlig reise som hjelper deg å møte og sette pris på essensen av å være menneske.

KUNST & HÅNDVERK