

ZIT JE HOOFD OOK SOMS VOL
MET GEDOE, EEN SPECIFIEKE
SITUATIE OF EEN KLUWEN AAN
EMOTIES? SOMS HELPT PRATEN NIET,
MAAR CREËREN WEL. EN NEE, JE
HOEFT ER ÉCHT NIET CREATIEF
VOOR TE ZIJN!

MET MIJN STAPPENPLAN LEER JE
EEN TASTBAAR BEELD MAKEN VAN
JOUW GEVOEL OP EEN KLEIN
KAARTJE (ATC). HET GAAT HIER NIET
OM EEN 'MOOI' EINDRESULTAAT,
MAAR OM HET PROCES. DOOR
SIMPELWEG BEZIG TE ZIJN MET
MATERIALEN, ZET JE LETTERLIJK OP
PAPIER WAT ER IN JE HOOFD ZIT. ZO
KRIJGT JE GEVOEL EEN PLEK EN
ONTSTAAT ER WEER RUIMTE.

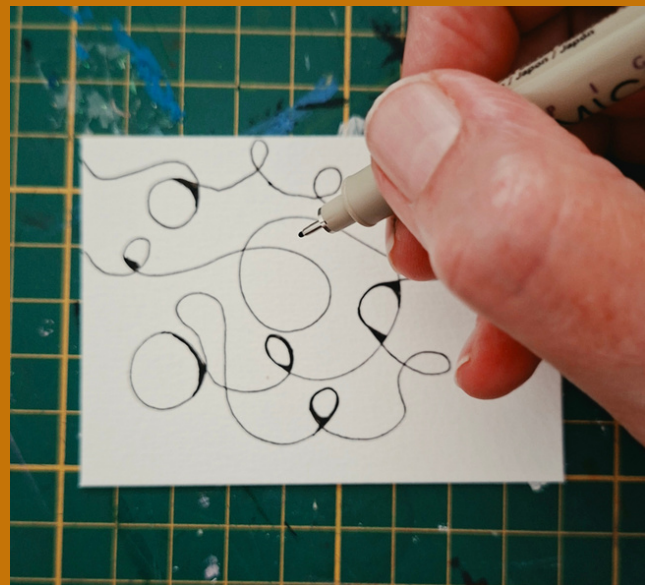
GEEN GOED OF FOUT (STAP 1)
AL JONG LEREN WE TE DENKEN IN
GOED OF FOUT, MOOI OF LELIJK.
MAAR OM EEN EMOTIE OF SITUATIE
OM TE ZETTEN IN EEN TASTBAAR
BEELD, MOET JE DAT OORDEEL JUIST
LOSLATEN. ANDERS MAAK JE IETS
VOOR DE BEOORDELING VAN EEN
ANDER – NET ALS VROEGER OP
SCHOOL – TERWIJL HET CREËREN
VAN EEN BEELD PUUR OM JOU EN
JOUW PROCES DRAAIT.

HET SLECHTE NIEUWS IS DAT JE
MOET OEFENEN VOORDAT JE DAT
OORDEEL OVER JE EIGEN WERK LOS
KUNT LATEN.

**HET GOEDE NIEUWS IS DAT JE VÉÉL
MOET OEFENEN. WANT WAT IS ER
NOU LEUKER DAN MET PEN EN
PAPIER AAN DE SLAG GAAN, ZONDER
DAT JE DAAR EEN GOED CIJFER VOOR
HOEFT TE HALEN?**

**DIT IS EEN HEEL MAKKELIJKE
OEFENING. PAK EEN PEN EN EEN
STUK PAPIER. BEGIN TE TEKENEN
ZONDER JE PEN VAN HET PAPIER TE
HALEN EN ZONDER ERBIJ NA TE
DENKEN; LAAT JE HAND GEWOON
OVER HET PAPIER BEWEGEN. STOP
ZODRA HET VOOR JOU GENOEG
VOELT.**

**KIES VERVOLGENS WILLEKEURIG
EEN AANTAL VAKJES OF HOEKJES UIT
EN KLEUR DEZE IN. JE STOPT WEER
WANNEER JIJ VINDT DAT HET KLAAR
IS. ALS JE WILT, KUN JE DAARNA OOK
DE ANDERE VORMEN NOG
INKLEUREN, MAAR DAT BEPAAL JE
HELEMAAL ZELF.
STEL JEZELF TOT SLOT DE VRAAG:
WAT VOND JE ERVAN OM DIT ZO TE
DOEN?**



BOOOSHEID (STAP 2)

BOOSHEID IS EEN EMOTIE DIE WE ALLEMAAL WEL KENNEN. HET IS DAN OOK DE PERFECTE EMOTIE OM MEE TE BEGINNEN ALS JE WILT LEREN HOE JE EEN GEVOEL OMZET IN BEELD. WE STARTEN DIRECT MET EEN OEFENING.

DIT HEB JE NODIG:

- **EEN VEL PAPIER**
- **MINSTENS ZEVEN
VERSCHILLENDE KLEUREN
(POTLOOD, VILTSTIFT OF VERF—
KIES WAT JIJ FIJN VINDT)**

NEEM EEN SITUATIE IN GEDACHTEN
WAARIN JE WOEST WERD—ZO’N
MOMENT WAAROP JE HELE LIJF
MEEDEED MET DE BOOSHEID. LAAT
VERVOLGENS JE OGEN OVER DE
KLEUREN GLIJDEN EN KIES DE KLEUR
DIE DIRECT JE AANDACHT TREKT.
MET DIE KLEUR (EN JE MAG ER
NATUURLIJK OOK MEER KIEZEN)
TEKEN JE WAT ER OOK MAAR IN JE
OPKOMT. MISSCHIEN WIL JE HARD
KRASSEN, OF MAAK JE JUIST
RUSTIGE RONDJES. HET HOEFT GEEN
SPECIFIEKE VORM TE HEBBEN EN
HET HOEFT OOK NIETS VOOR TE
STELLEN. TEKEN NET ZO LANG DOOR
TOT HET VOOR JOU GENOEG IS.
HOE VOELT HET OM JOUW BOOSHEID
NU ZO OP PAPIER TE ZIEN?

EEN VOORBEELD



VERDRIET (STAP 3)

**VERDRIET HOORT BIJ HET LEVEN,
OOK AL WILLEN WE HET LIEFST
VERMIJDEN. HET IS EEN EMOTIE DIE
WE NODIG HEBBEN OM DINGEN TE
VERWERKEN. WE GEBRUIKEN
HIERVOOR DEZELFDE OEFENING
GEBRUIKEN ALS BIJ BOOSHEID.**

DIT HEB JE NODIG:

- **EEN VEL PAPIER**
- **MINSTENS ZEVEN
VERSCHILLENDE KLEUREN
(POTLOOD, VILTSTIFT OF VERF—
KIES WAT JIJ FIJN VINDT)**

NEEM EEN SITUATIE IN GEDACHTEN
WAARIN JE VERDRIETIG WERD—
EENTJE WAARIN DE TRANEN DIRECT
IN JE OGEN SPRONGEN. LAAT
VERVOLGENS JE OGEN OVER DE
KLEUREN GLIJDEN EN KIES DE KLEUR
DIE DIRECT JE AANDACHT TREKT.
MET DIE KLEUR (EN JE MAG ER
NATUURLIJK OOK MEER KIEZEN)
TEKEN JE WAT ER OOK MAAR IN JE
OPKOMT. MISSCHIEN WIL JE HARD
KRASSEN, OF MAAK JE JUIST
RUSTIGE RONDJES. HET HOEFT GEEN
SPECIFIEKE VORM TE HEBBEN EN
HET HOEFT OOK NIETS VOOR TE
STELLEN. TEKEN NET ZO LANG DOOR
TOT HET VOOR JOU GENOEG IS.
WAT VIND JE VAN JE VERDRIET NU JE
DIT OP PAPIER HEBT GEZET?

EEN VOORBEELD



ANGST (STAP 4)

ER ZIJN — EVEN VOOR HET GEMAK — TWEE SOORTEN ANGST: ANGST DIE TERECHT IS EN JE WIJST OP DIRECT GEVAAR, ZOALS WANNEER EEN TIJGER JE AANVALT. EN ANGST DIE IN PRINCIPE NIET NODIG IS, MAAR DIE JE WEL VOELT. DENK HIERBIJ AAN ANGST VOOR DE TOEKOMST OF VOOR DE MENINGEN VAN ANDEREN. MET DIE TWEEDE SOORT ANGST GAAN WE AAN DE SLAG.

DIT HEB JE NODIG:

- **EEN VEL PAPIER**
- **MINSTENS ZEVEN
VERSCHILLENDE KLEUREN
(POTLOOD, VILTSTIFT OF VERF—
KIES WAT JIJ FIJN VINDT)**

WANNEER VOELDE JE ANGST MAAR
WAS HET EIGENLIJK NIET TERECHT?
DAT MOMENT KAN OOK HEEL KLEIN
ZIJN, DAT JE BANG WAS OM IETS TE
VERGETEN BIJVOORBEELD. LAAT
VERVOLGENS JE OGEN OVER DE
KLEUREN GLIJDEN EN KIES DE KLEUR
DIE DIRECT JE AANDACHT TREKT.
MET DIE KLEUR (EN JE MAG ER
NATUURLIJK OOK MEER KIEZEN)
TEKEN JE WAT ER OOK MAAR IN JE
OPKOMT, NET ZOALS BIJ DE VORIGE
OEFENINGEN TEKEN NET ZO LANG
DOOR TOT HET VOOR JOU GENOEG IS.
HOE WAS HET OM TERUG TE GAAN
NAAR IETS WAAR JE BANG VOOR
WAS?

EEN VOORBEELD



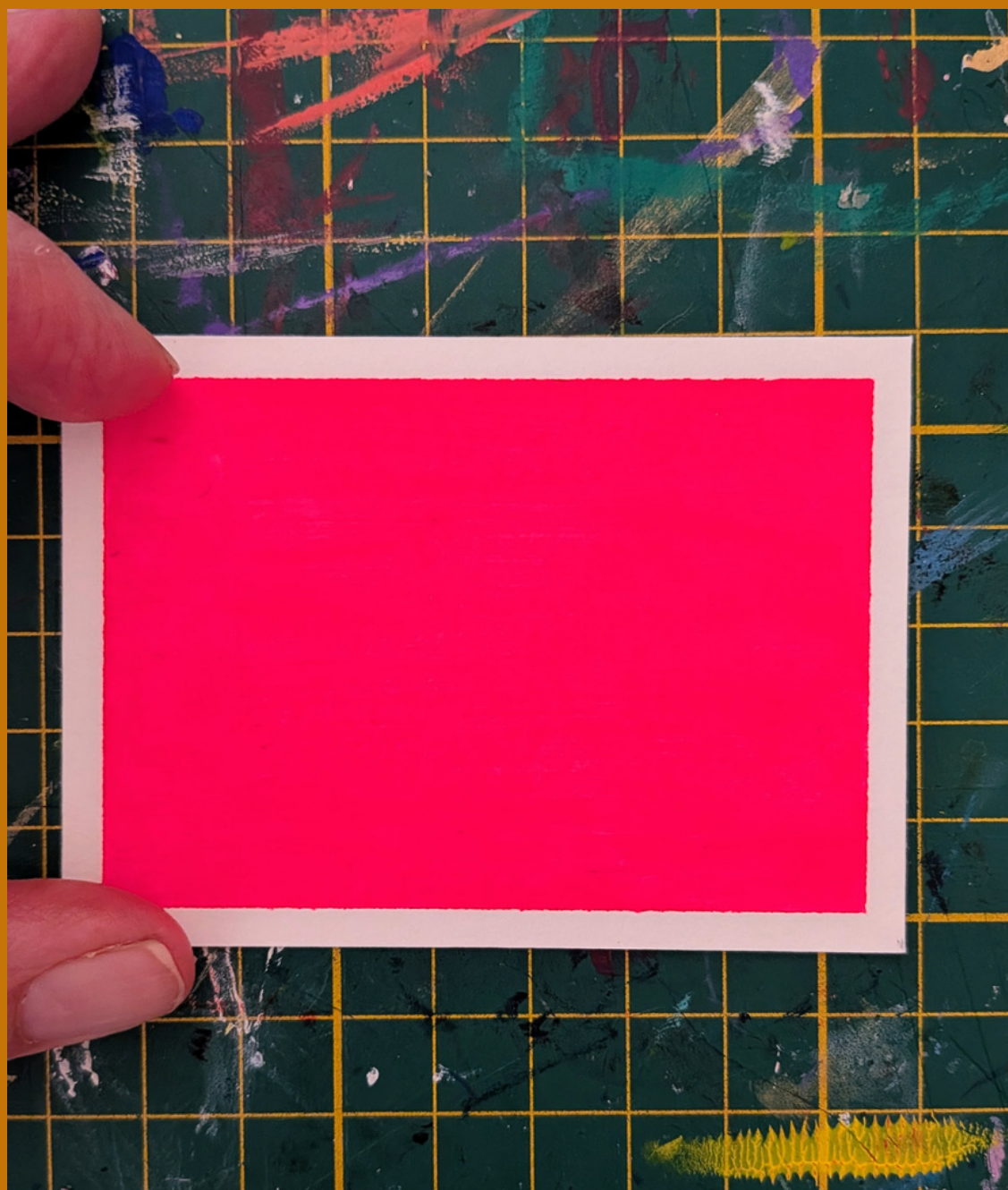
PLEZIER (STAP 5)

NATUURLIJK IS PLEZIER OOK EEN EMOTIE DIE JE KUNT OMZETTEN IN EEN TASTBAAR BEELD. NET ZOALS BIJ DE VORIGE EMOTIES GA JE TERUG NAAR EEN MOMENT WAAROP JE DIE BLIJHEID NOG STEEDS KUNT VOELEN. KIES OP GEVOEL DE KLEUR OF KLEUREN DIE JE AANDACHT TREKKEN. TEKEN WAT IN JE OPKOMT EN GA DOOR TOTDAT JE VOELT DAT HET GENOEG IS.

DIT HEB JE NODIG:

- **EEN VEL PAPIER**
- **MINSTENS ZEVEN
VERSCHILLENDE KLEUREN
(POTLOOD, VILTSTIFT OF VERF—
KIES WAT JIJ FIJN VINDT)**

EEN VOORBEELD



VORMEN (STAP 6)

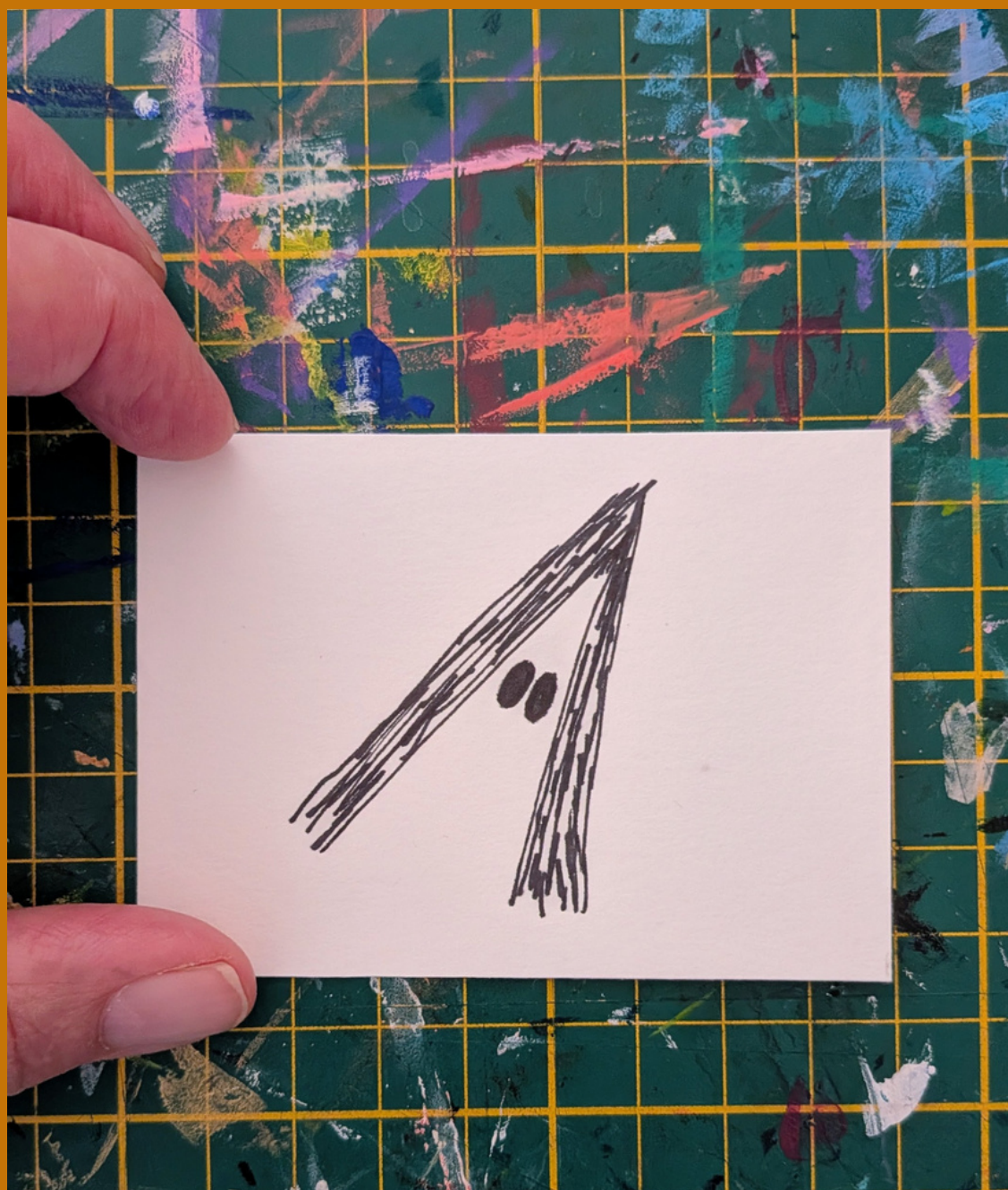
NAAST EEN KLEUR KUN JE EEN EMOTIE OOK EEN VORM GEVEN. KIES HIERVOOR EEN EMOTIE UIT EEN VAN DE VORIGE STAPPEN: BOOSHEID, VERDRIET, ANGST OF PLEZIER. WELKE VORM PAST VOLGENS JOU BIJ DEZE EMOTIE? IS HET EEN CIRKEL, EEN VIERKANT, EEN RECHTHOEK OF EEN OVAAL? OF ZIE JE MISSCHIEN EEN CONCREET OBJECT VOOR JE, ZOALS EEN TAFEL, EEN STOEL OF EEN AUTO? TEKEN WAT ER IN JE OPKOMT. EN ONTHOUD STAP 1: HET GAAT OM HET PROCES, NIET OM HET EINDRESULTAAT. NEEM MAXIMAAL 10 MINUTEN VOOR DEZE STAP.

DIT HEB JE NODIG:

- **EEN VEL PAPIER**
- **EEN POTLOOD (HB)**
- **EVENTUEEL VERSCHILLENDE KLEUREN (POTLOOD, VILTSTIFT OF VERF—KIES WAT JIJ FIJN VINDT)**

TIP: DEZE STAP KUN JE HERHALEN VOOR DE ANDERE EMOTIES.

EEN VOORBEELD



ALLES SAMEN (STAP 7)

**IN DE VORIGE STAPPEN HEB JE
GELEERD HOE JE JOUW GEVOEL
KUNT OMZETTEN IN EEN TASTBAAR
BEELD:**

- **ER IS GEEN GOED OF FOUT**
- **HOE JE KLEUR GEEFT AAN EEN
EMOTIE**
- **HOE JE VORM GEEFT AAN EEN
EMOTIE**

**IN DEZE LAATSTE STAP COMBINEREN
WE AL HET VOORGAANDE EN GAAN
WE NOG EEN STAP VERDER. DENK
EENS TERUG: WELKE SITUATIE, EN
HET GEVOEL DAT DAARBIJ HOORDE,
SPEELT NOG STEEDS AF EN TOE DOOR
JE HOOFD?**

**WELKE GEBEURTENIS HAD JE
ACHTERAF LIEVER ANDERS ZIEN
AFLOPEN?**

DIT HEB JE NODIG:

- **EEN VEL PAPIER**
- **EEN POTLOOD (HB)**
- **VERSCHILLENDE KLEUREN
(POTLOOD, VILTSTIFT OF VERF—
KIES WAT JIJ FIJN VINDT)**

EEN AANTAL VOORBEELDEN



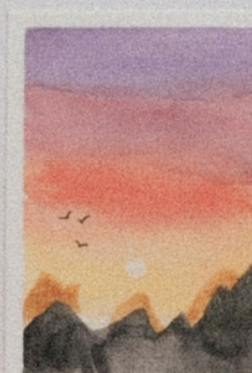
Stijn Ley



Stijn Ley



Herman



Pyndelous



Wie ben je?



Stijn Ley



Stijn Ley



Stijn Ley

TIPS

- **GEEN ZIN OM TE TEKENEN OF TE SCHILDEREN? PAK EEN TIJDSCHRIFT, ZOEK AFBEELDINGEN OF TEKSTEN DIE JE AANSPREKEN EN PLAK ZE OP EEN VEL PAPIER.**
- **HEB JE HET STAPPENPLAN AFGEROND? WIL JE JE VERDER VERDIEPEN IN HET VERTALEN VAN GEVOELENS NAAR TASTBAAR BEELD? BEKIJK DE MOGELIJKHEDEN OP MIJN WEBSITE!**

WWW.DOROTHEA-STOETEN.NL