

Stenen schilderen

Wanneer je tijdens het wandelen (of op een ander moment) stenen hebt verzameld kan je oneindig veel (st)enige items creëren.

Stap 1

Was de stenen goed zodat het vuil eraf gaat en de verf beter blijft zitten

Stap 2

Zoek op internet of kijk om je heen voor inspiratie voor patronen op de steen

Stap 3

Schilder de steen met een dikke verf (bijvoorbeeld acryl, waterverf blijft niet goed zichtbaar). Je kunt de steen nog lakken als je dat wilt.

Stap 4

Leg de steen op een leuke plek neer, geef cadeau of leg in het bos waar je de steen gevonden hebt. Zo is het een verrassings cadeautje voor en volgende wandelaar.

Tip: je kunt deze activiteit ook als oefening gebruiken. Ervaar je een grote emotie, schilder een steen de kleur hoe je je voelt. Dit is intuïtief en je kan geen fouten maken (kies een kleur die voor jou gevoel het beste past bij jouw emotie. Dit kan soms lastig zijn, maar probeer niet te lang te twifelen en kies de eerste kleur die in je opkomt). Je zou in een boekje kunnen opschrijven welke kleur je voor je emotie gekozen hebt (dit hoeft niet). Je verzamelt door de tijd heen allerlei stenen met een kleur. Heb je een keer een emotie, maar kan je die niet duiden (wat heel menselijk is) kijk naar je verzameling stenen en zoek de kleur uit die je bij je emotie vindt passen. Wellicht komen er woorden omhoog waar je je emotie mee kunt duiden. Of je kijkt in je boekje met aantekeningen. Je geschilderde stenenverzameling kan ook inzicht geven in emoties die je vaker voelt (hoeveel stenen van dezelfde kleur heb je?)

Ik ben benieuwd naar jullie creaties!

Plezier gewenst met het maken.

Groeten, Jolien (activiteitentherapeut)

