

Doodle

Een doodle maken kan, net als bij het inkleuren van een mandala, voor ontspanning zorgen.

Waarschijnlijk, hopelijk, geeft het de broodnodige afleiding. Helemaal vanuit het niets, iets creëren is soms lastig. Daarom een steuntje in de rug.

Bijgevoegd een aantal contouren welke enige houvast geven, om vervolgens tot een eigen invulling te komen. Je kunt allerlei structuren gebruiken: stippen, cirkels, letters, golven, driehoekjes.....

Ga variëren in formaat, kleur, dunne lijnen, dikke lijnen.

Gebruik kleurpotlood, viltstift, verf, krijt of maak er een gemengde techniek van. Dus printen maar en aan de slag. Een kan water met citroenschijfjes erbij, muziekje op de achtergrond.

Veel plezier!

Wilma de Groot (activiteitentherapeut)

