

Tips

Om stress te laten verdwijnen in verband met kleuren.

Vrij simpel;

Heeft u resten van verf in huis van kinderen of heeft u andere resten staan?

Dat is goed genoeg; als het maar een paar kleuren bevat, zodat u afwisseling heeft in de kleuren.

Wat ermee doen als u geen kunstenaar bent, of iemand die totaal niet artistiek is aangelegd?

U heeft niets in huis? Schaf u dan een klein setje van verf aan. Geen gewone harde blokjes waterverf waarop je eerst hard moet wrijven voor je ermee kan schilderen.

Smeuïge verf, die goed aan je handen kleeft, vies en plakkerig aanvoelt. Ja zeker het mag nu eens vies en vuil zijn.

Zoek een grote plank of plaat, een groot stuk papier (hoe groter het is hoe beter).

Neem desnoods een oud versleten laken uit de kast.

Leg het voor je op de grond.

Zet je verf klaar,

Het beste werk je op de grond op een plasticen vuilzak die zorgt dat je niet al te veel vuil maakt wat niet vuil mag worden.

Je gaat met je handen, eventueel met handschoenen aan, in de kleur verf die het dichtst bij je staat met je vingers in roeren. Niet met een stokje, of iets anders, alleen met je handen.

Als ze goed volhangen, ga je op het stuk hout of laken de verf uitsmeren met je handen zonder echt een doel te hebben. Je moet dus niets maken.

Gewoon smeren. Zoals je de handen zou willen schoonmaken aan iets wat plat ligt.

Als het meeste verf eraf is, neem je een volgende kleur. Daarmee doe je juist hetzelfde.

Laat je gewoon gaan, je bent niet iets aan het maken, je mag smeren zoveel je maar wil.

Gebruik je verf die gemakkelijk van je handen af te wassen is, kun je het zelfs best doen zonder handbeschermer, dan voel je de verf door je vingers glijden.

Je hoeft niet na te denken, tijdens het smeren, of toch iets willen gaan vormen met de verf. Dat is in dit geval niet je doel om te bereiken.

Dit hou je vol tot je voelt dat je stress nu niet meer belangrijk is, kijk naar welke resultaten de kleuren van je handen er te zien zijn. Het trekt dikwijls op niets. Dat is ook de bedoeling. Om stress kwijt te geraken moet je niet gaan leren schilderen of tekenen, al ontspant dat ook mensen.

Neen je moet iets kunnen doen, dat niet belangrijk is.

Door dingen te doen die niet belangrijk zijn, kun je het stress gevoel omzetten in positieve energie. Dit is maar één van vele voorbeelden om met je stress om te gaan, kwijt te geraken. Zoek welke soort van lege dingen doen, voor u het best werkt. Pas het dan toe als u er behoefte aan heeft. Komt er toch iets moois uit te voorschijn, dan heeft u gewoon geluk gehad.

U kunt het ook met meerdere mensen tezamen doen, wees niet bang om elkaar vuil te maken.