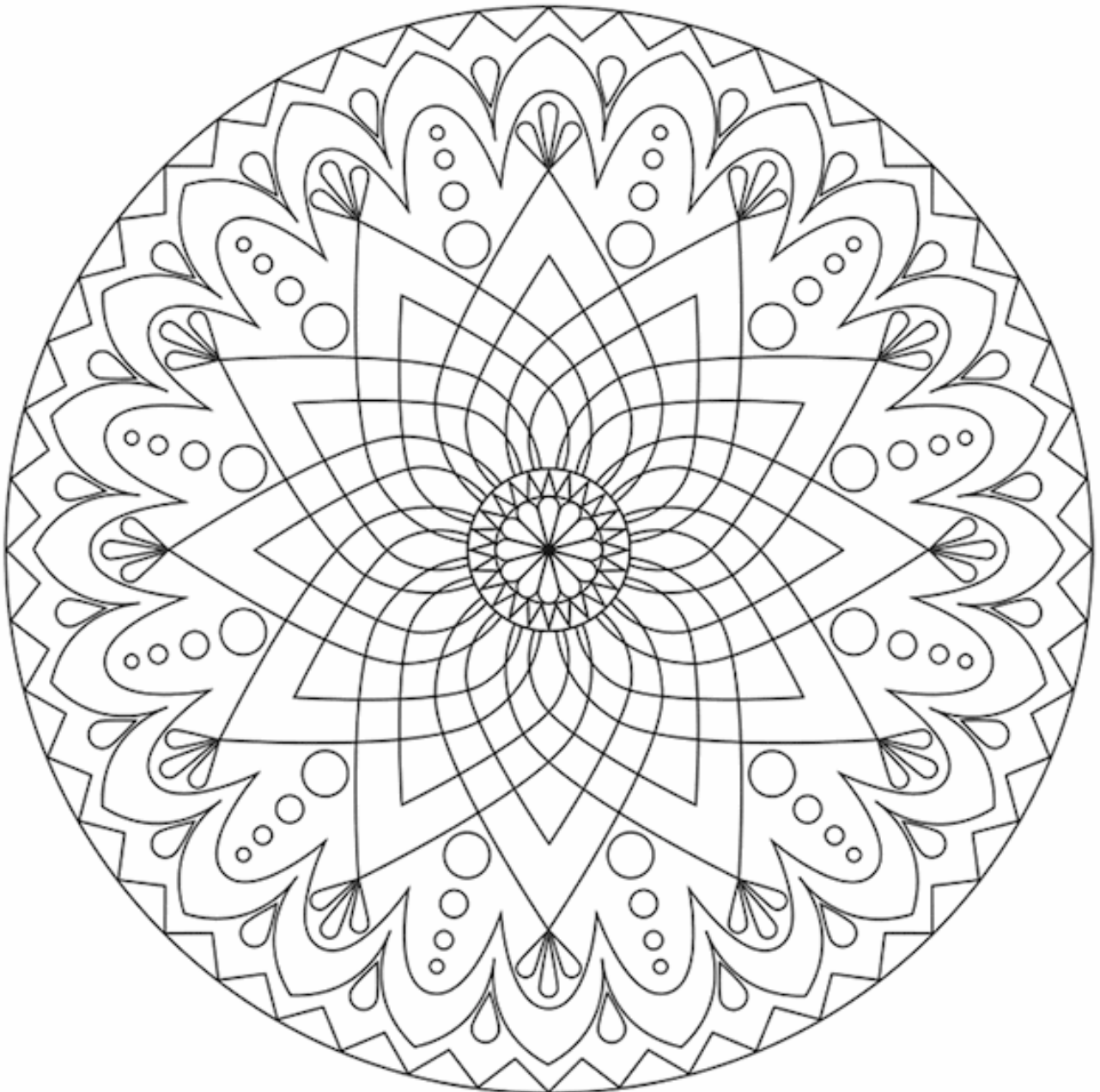


MINDFULNESS

Pak eens wat vaker je kleurpotloden of stiften (of allebei) uit de kast en neem een momentje voor jezelf. Kleuren heeft namelijk een kalmerend effect. Sommige mensen ervaren het zelfs als meditatief. Vooral de kleur blauw heeft een rustgevend effect.

Dus zet je favoriete muziek aan, lekker kopje thee of koffie, koekje erbij of een schaalje fruit en gun jezelf een heerlijk ZEN-momentje.

Als je er nog langer van wilt genieten, print de mandala's dan enkelzijdig. Kleur ze met aandacht en knip ze uit. Hang ze op op een plek waar je ze regelmatig ziet en maak er een momentje van als je er langs loopt. Sta heel kort stil, maak een buiging naar je mandala en bedank voor de rust en tevredenheid. Wees trots op wat je hebt gemaakt!
Zo heb je er heel lang plezier van!





Welke kleuren je kiest, mag je natuurlijk helemaal zelf weten!

Doe vooral waar je blij van wordt. Stel dat je meer wilt weten over de invloed van kleuren: Blauw kalmeert en geneest pijn. Het schijnt ook bij te dragen aan een goede nachtrust. Rood geeft energie, maakt gelukkig en zet aan tot actie. Dit wordt door velen gezien als de aantrekkelijkste kleur.

Geel wordt gelinkt aan geluk, positiviteit en vriendelijkheid

Groen staat voor rust, frisheid en gezondheid. Maar ook van hoop, groei, leven, lente en toekomst.

Roze roept bij de meesten een gevoel op van liefde en zorg.

Paars doet denken aan kwaliteit en luxe.

Oranje stemt vrolijk, gelukkig en veilig. Wanneer je deze kleur draagt, straal je onafhankelijkheid en vertrouwen uit.

