

# Inleiding

Wanneer je je opgejaagd, gestrest of gespannen voelt, kun je wel tegen jezelf zeggen dat je rustig moet worden en je niet gek moet laten maken, maar dat helpt lang niet altijd.

Wat in zo'n geval kan helpen, is iets doen wat een verandering in focus en perspectief biedt. Iets 'mindful': een oefening met aandacht.

Mindful zijn betekent dat je je daadwerkelijk in het heden bevindt. In plaats van te blijven piekeren over dingen die gebeurd zijn of in te zitten over zaken die in de toekomst spelen, zorgt het maken van de mindfulness-oefeningen ervoor dat je gefocust blijft op wat er in het hier en nu gebeurt.

De oefeningen in dit boek geven je hersenen iets specifiek om op te focussen; je pen op het papier zetten, de illustraties inkleuren, patronen ontwerpen en droedelen zorgen ervoor dat je zonder enige inspanning creatief bezig bent.

*Het Mindfulness kleur- en knutselboek* bevat een grote verscheidenheid aan creatieve oefeningen en woordpuzzels. Elke oefening is gebaseerd op het evenwicht tussen uitdaging en vaardigheid. Door je intensief te concentreren blijf je in het moment, in het nu.

Het wordt rustiger in je hoofd. Je kunt helderder en bewuster nadenken. Met elke oefening merk je dat je kalmer wordt terwijl je je op één ding tegelijk concentreert. Je kunt zo opgaan in je bezigheden dat het onwaarschijnlijk is dat stressvolle gedachten je hoofd binnensluipen.

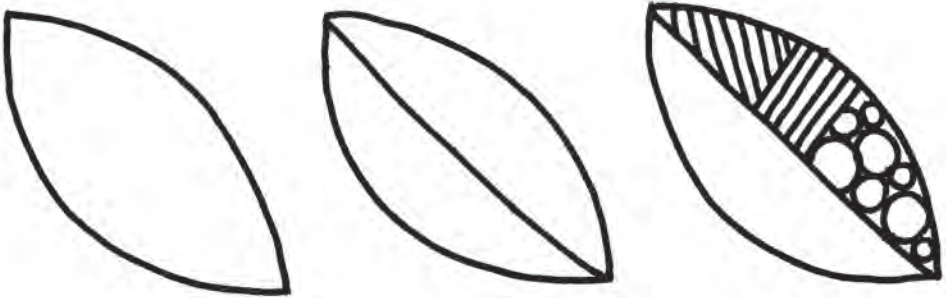
Wanneer je je gestrest of opgejaagd voelt, of je niet kunt concentreren, bieden de eenvoudige, rustgevende en creatieve oefeningen en puzzels uit *Het Mindfulness kleur- en knutselboek* een aangename afleiding om je te helpen ontspannen en je rustiger, geconcentreerd en geaard te voelen. Waar je ook bent!

# Zen droedels

Zen droedels zijn een vorm van artistieke meditatie die iedereen kan doen. Zen droedels veranderen simpele droedels en tekeningen in prachtige afbeeldingen en unieke artistieke ontwerpen.

Zen droedels starten met een omlijning. Dan teken je een rechte lijn, een gebogen lijn of een kronkellijn (een 'koord' genoemd) binnen de omlijning.

Teken vervolgens een serie van patronen en vormen rond je 'koord'.

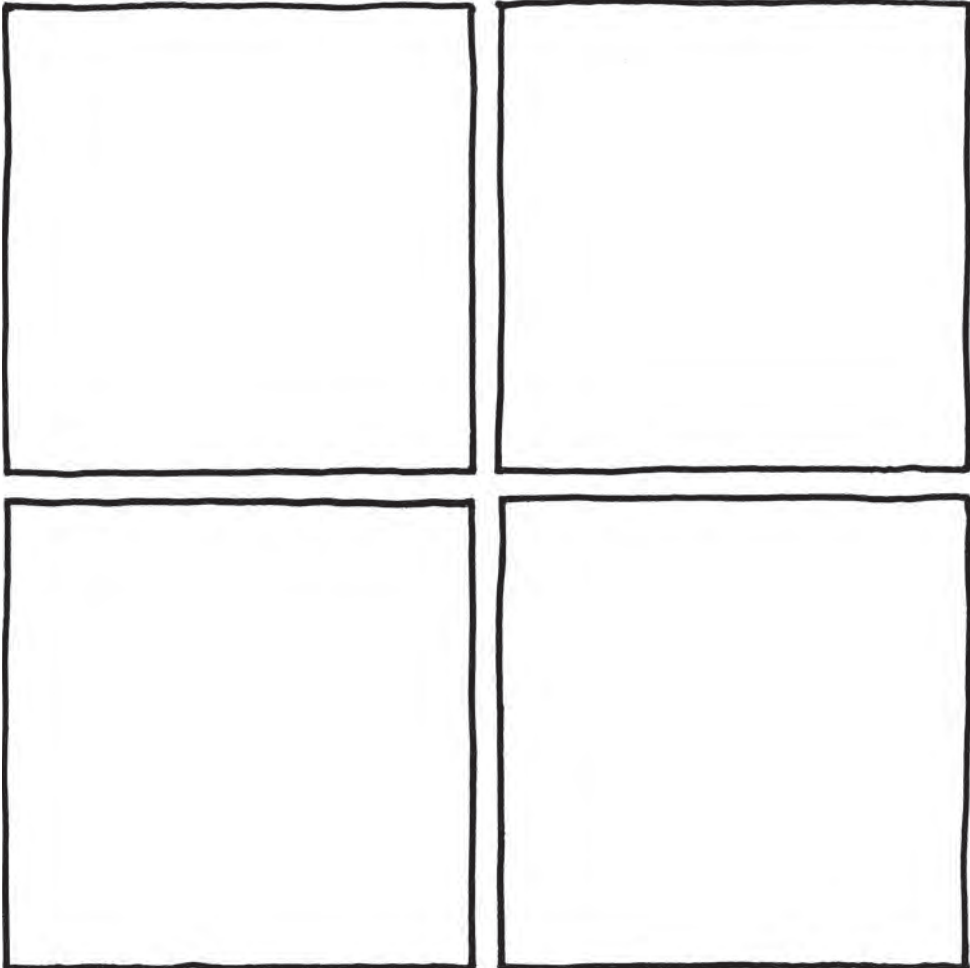


Wanneer je aan een zen droedel begint, hoef je geen bepaald doel voor ogen te hebben. Laat het patroon zichzelf ontwikkelen terwijl je tekent.

Ook al verloopt het tekenen van een zen droedel zonder planning, elke pennenstreek moet wel weloverwogen gemaakt worden, niet aarzelend. Wees niet bang voor 'fouten'. Gum die niet uit, maar maak ze deel van het zich ontwikkelende patroon.

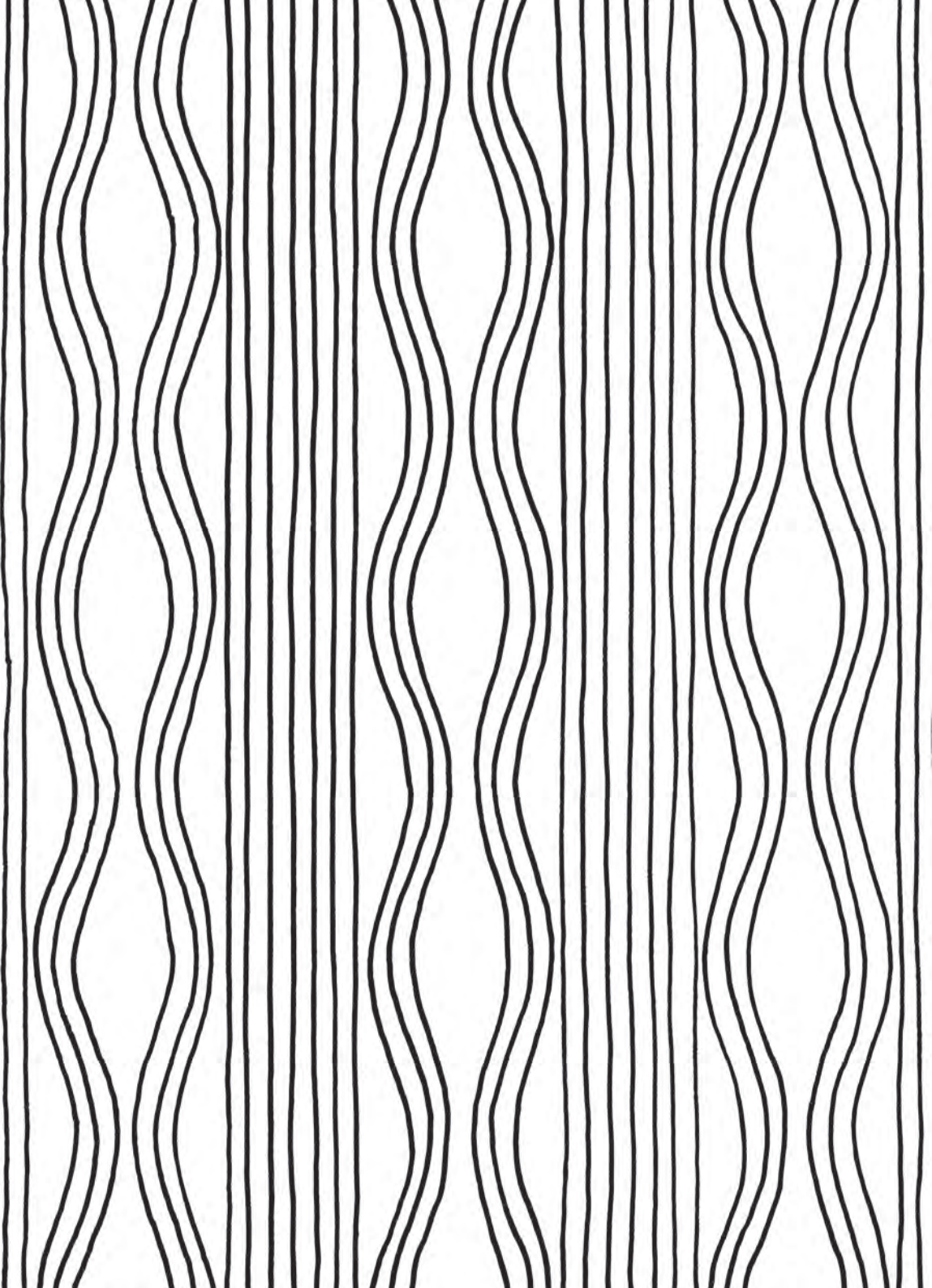
Je kunt kleurtjes gebruiken bij het tekenen van de lijnen. Je kunt de zen droedel ook later inkleuren als hij af is.

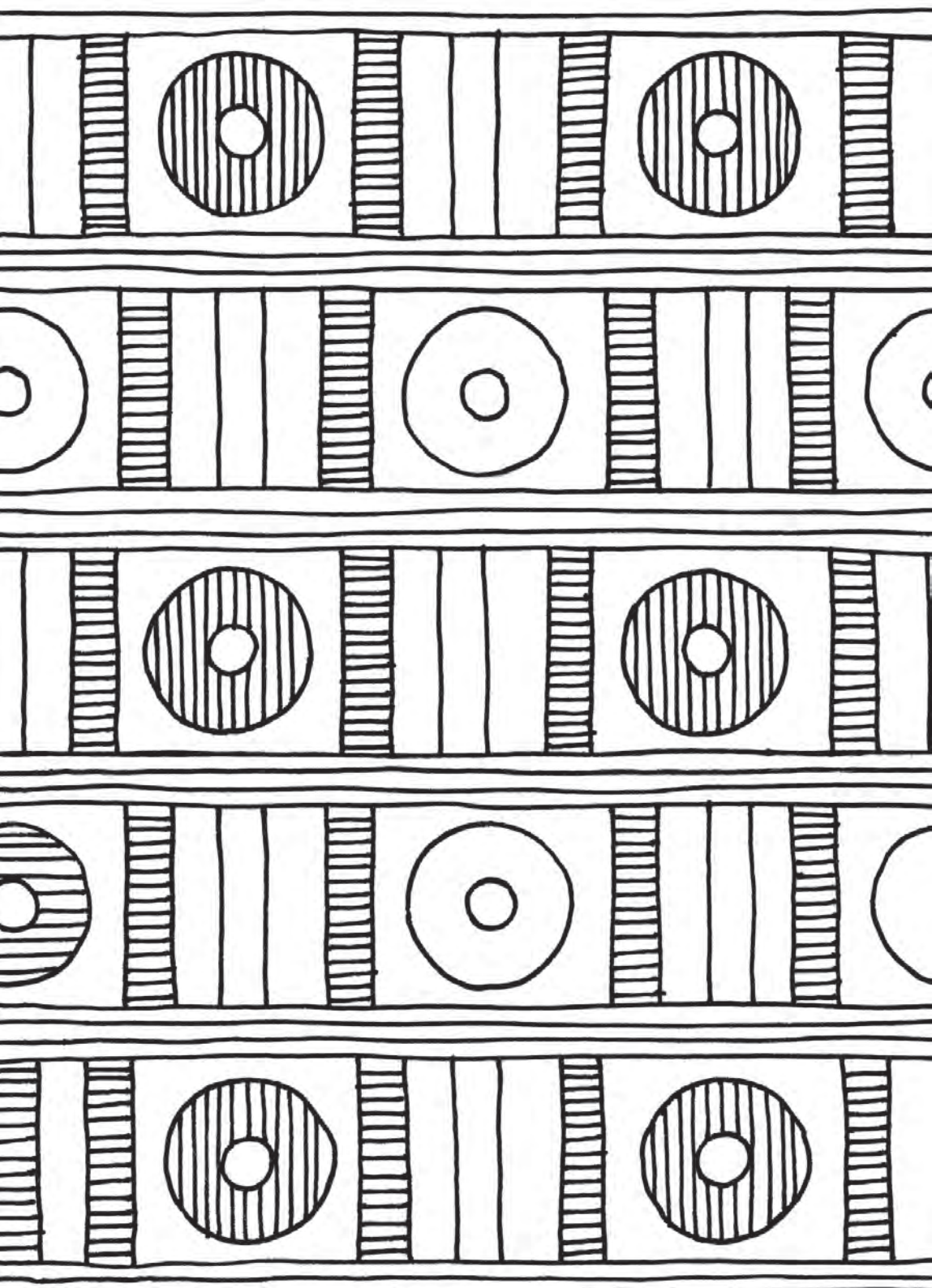
Maak je eigen zen droedel



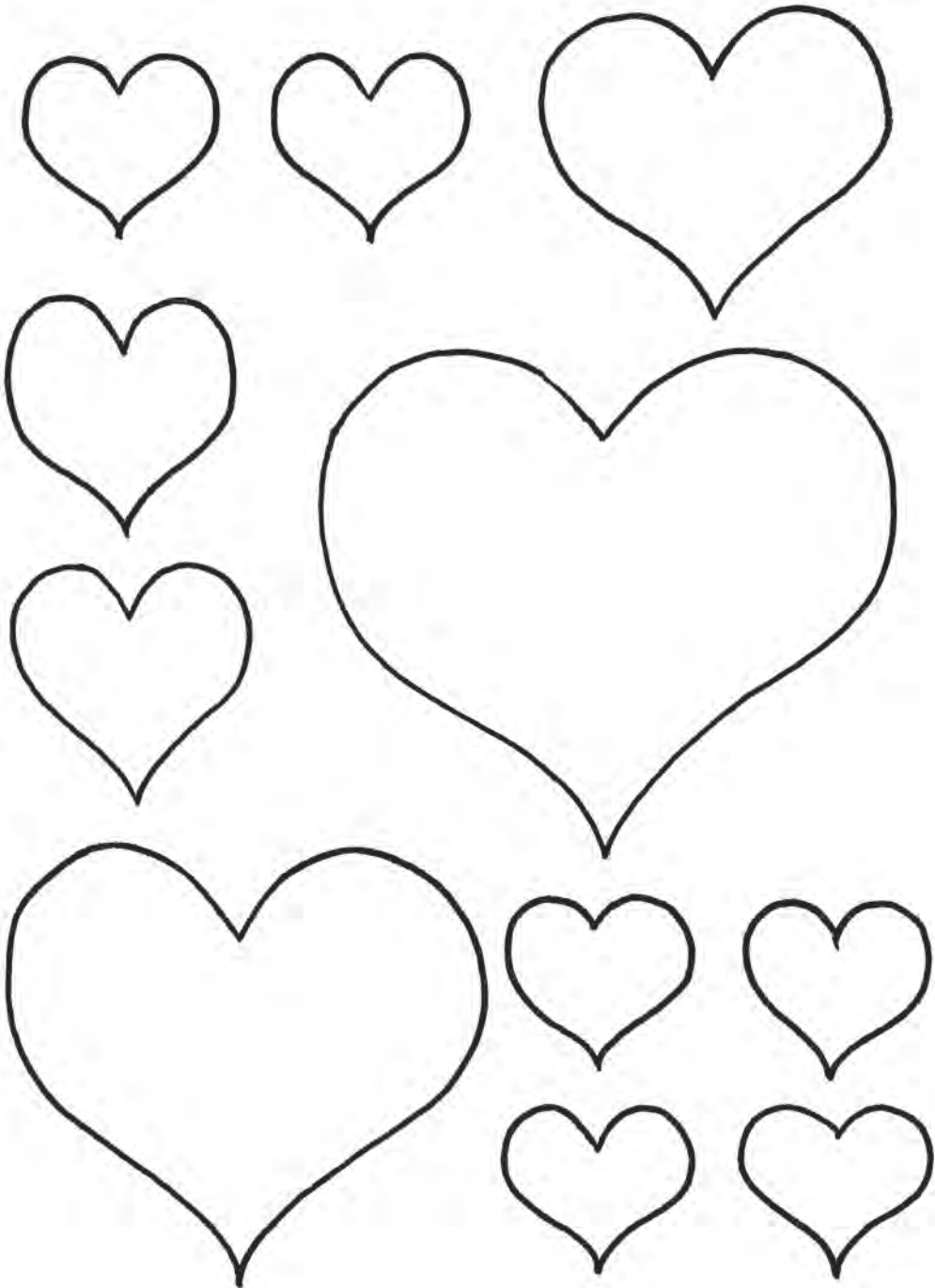








Vul de vormen in met je eigen patronen en ontwerpen

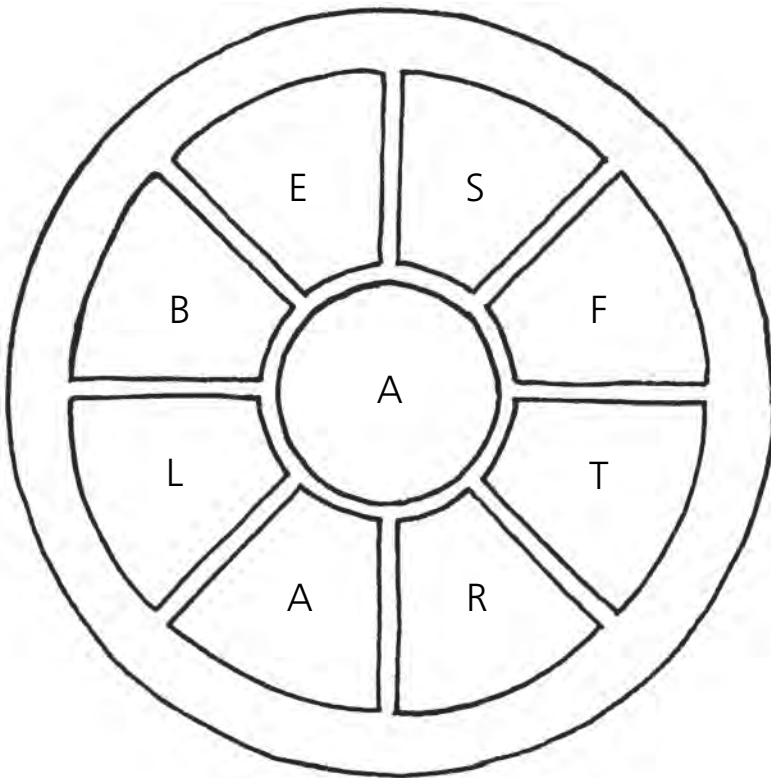






# Woordwiel

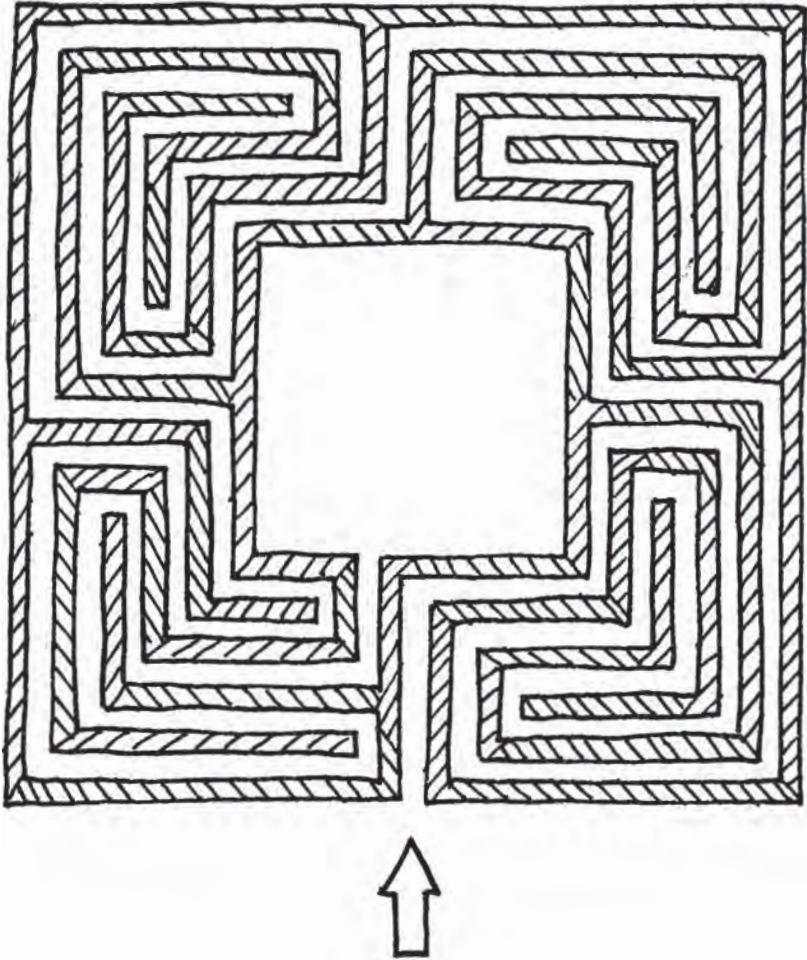
Maak met deze letters woorden van drie of meer letters. Gebruik in elk woord de middelste letter. Geen meervoudsvormen, afkortingen of namen.



# Labyrint

In tegenstelling tot een doolhof, die meerdere mogelijke paden en richtingen biedt, heeft een labyrint maar één pad dat naar het middelpunt leidt.

Begin bij de pijl en zoek je weg naar het midden.



Maak de wijnrank af, voeg vlinders en bladeren toe





# Woordladder

Vorm een nieuw woord door per sport van de ladder één letter in het woord te veranderen. De aanwijzingen staan er al, maar niet in de juiste volgorde.

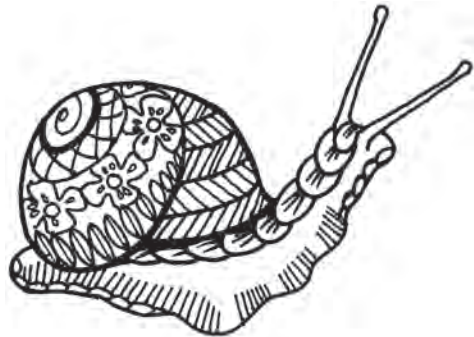


In je oor na een concert

Knaagdier

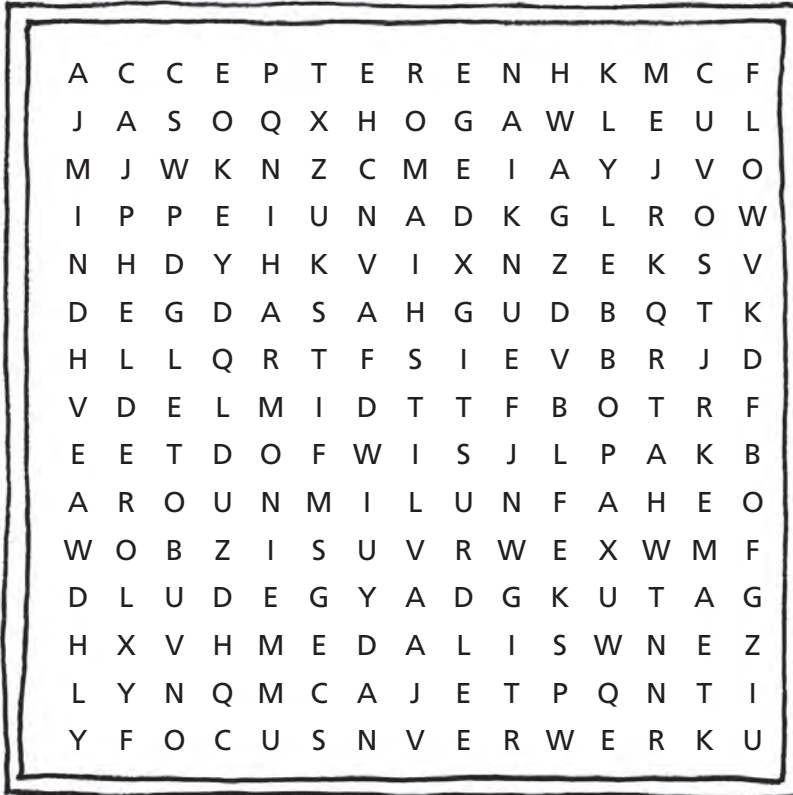
Spraakafwijking

Na het kauwen



# Woordzoeker: Mindfulness

Zoek de woorden die hieronder zijn aangegeven in de woordzoeker. De woorden kunnen verticaal, horizontaal, van links naar rechts, van rechts naar links of diagonaal gelezen worden.



ACCEPTEREN  
ADEM  
BEGIN  
BEWUST  
FLOW  
FOCUS

GEAARD  
GEDULD  
HARMONIE  
HEDEN  
HELDER  
KALM

MIND  
RUSTIG  
STIL  
VERWERK  
VREDE  
ZEN

