



SOLUNE

— STUDIO —

MINI INNER PRACTICE:

Teken je gevoel

Geef op een creatieve manier vorm aan wat er van
binnen leeft.

BY SOLUNE STUDIO





Teken je gevoel

Wat houdt dit precies in?

Soms zijn gevoelens moeilijk onder woorden te brengen. Gedachten kunnen blijven rondcirkelen, terwijl je diep vanbinnen allang voelt wat er speelt. Creatieve expressie kan helpen om dat wat vanbinnen leeft op een andere manier zichtbaar te maken.

Teken je gevoel is een eenvoudige oefening waarbij je jouw emoties, gedachten of innerlijke beleving vrij op papier laat ontstaan. Je hoeft hiervoor niet mooi te kunnen tekenen of creatief te zijn. Het gaat niet om het resultaat, maar om de ruimte die je jezelf geeft om te voelen en te uiten.

Door zonder oordeel te tekenen, ontstaat er vaak meer rust, helderheid en inzicht. Soms zegt een eenvoudige lijn, vorm of symbool meer dan woorden ooit zouden kunnen.



Laat je gevoel spreken.

Soms zijn woorden niet genoeg om uit te drukken wat er in je leeft. Door te tekenen geef je jouw gevoel de ruimte om zichtbaar te worden. Er hoeft niets mooi of perfect te zijn; alles wat ontstaat is goed.



Teken zonder oordeel.

Laat verwachtingen los en vertrouw op jouw intuïtie. Kies kleuren, vormen of lijnen die op dit moment bij je passen. Denk niet na over het resultaat, maar laat je hand vrij bewegen over het papier.



Ontdek wat jouw tekening vertelt.

Neem na afloop rustig de tijd om naar jouw tekening te kijken. Welke kleuren, vormen of emoties vallen je op? Soms ontstaat inzicht direct, soms pas later. Vertrouw erop dat jouw creatie precies laat zien wat op dit moment gezien mag worden.

Visualisatie oefening:

Voordat je begint met tekenen, nodig ik je uit om eerst een moment voor jezelf te nemen.

Sluit rustig je ogen en haal een paar keer diep adem.

Stel je vervolgens een plek voor waar jij je volledig veilig en vrij voelt. Misschien is dat een plek in de natuur, aan zee, in een bos of ergens die alleen in jouw verbeelding bestaat.

Neem de tijd om deze plek rustig te bekijken.

Wat zie je? Wat hoor je? Wat voel je?

Sta vervolgens stil bij de vraag:

"Hoe voel ik mij op dit moment?"

Laat alles wat er naar boven komt er gewoon zijn, zonder het te beoordelen of te veranderen.

Open daarna rustig je ogen en neem dat gevoel mee naar de volgende oefening.



Intuïtief creëren

DE OPDRACHT

Voordat je begint, verzamel je de materialen die je graag wilt gebruiken.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Potlood of fineliner
- Kleurpotloden of stiften
- Papier of een schetsboek
- Eventueel pastelskrijt

Er is geen juiste of verkeerde manier om deze oefening uit te voeren. Het gaat niet om een mooie tekening of een perfect eindresultaat. Deze oefening draait om het uiten van wat er op dit moment in jou leeft.

Laat alle verwachtingen los. Je hoeft niets te bedenken of te plannen. Vertrouw erop dat jouw hand vanzelf zal bewegen en laat lijnen, vormen en kleuren ontstaan zonder ze te beoordelen.

Probeer tijdens het tekenen in het moment te blijven. Wanneer je merkt dat je gaat nadenken of jezelf beoordeelt, adem dan rustig in en uit en keer terug naar je gevoel. Geef jezelf de ruimte om intuïtief te creëren. Alles wat op papier verschijnt is goed. Laat controle los, vertrouw op jouw gevoel en laat het creatieve proces zich vanzelf ontploegen.

Neem de tijd, wees mild voor jezelf en geniet van het proces. Het gaat niet om perfectie, maar om expressie.

Reflecteer op jouw creatie

Neem na het tekenen rustig de tijd om naar je creatie te kijken.

Reflectievragen

Wat valt mij als eerste op?

Welke kleuren of vormen trekken mijn aandacht?

Welk gevoel herken ik hierin?

Heeft mijn tekening mij iets duidelijk gemaakt?

Wat neem ik mee uit deze oefening?

Waarom deze Mini Inner Practice?

Soms zeggen beelden meer dan woorden. Deze Mini Inner Practice helpt je om jouw gevoel op een intuïtieve en creatieve manier tot uiting te brengen. Laat verwachtingen los en geef jezelf de ruimte om vrij te creëren.



Over Solune Studio

Deze Mini Inner Practice is met liefde ontwikkeld door Solune Studio en maakt onderdeel uit van de Inner Practices: praktische oefeningen die je ondersteunen in bewustwording, zelfreflectie en persoonlijke groei.

Wil je verder verdiepen?

Op de website van Solune Studio vind je meer gratis en verdiepende Inner Practices, Inner light sessies, het Solune traject en andere vormen van bewustwording, expressie en integratie.



Tot snel

Ik hoop dat deze creatieve oefening je heeft geholpen om op een andere manier stil te staan bij wat er in jou leeft.

Creatieve expressie gaat niet over mooi of perfect. Het gaat over voelen, ontdekken en jezelf de ruimte geven om vrij te creëren.

Heb je behoefte aan extra ondersteuning of begeleiding? Ook dan ben je van harte welkom bij Solune Studio.

Met liefde,
Marissa van Gils
Solune Studio