

TRUDY DIJKSTRA

Dierenmandala's kleuren

Dieren beleven
en kleur geven



Uitgeverij Akasha

Voorwoord



Mandala's inkleuren is een ontspannende bezigheid: met je kleurpotlood volg je de vormen en de kleuren die je kiest, geven je een koesterend gevoel en doen iets met je stemming. Ook dieren kunnen je ontspanning geven en gevoelens bij je oproepen. Door de dierenmandala's in dit boek te kleuren, kun je je helemaal met een dier verbinden. Alle dieren, aaibaar of niet, kunnen je op vele manieren raken, bijvoorbeeld doordat je je aangetrokken voelt door hun vorm, kracht of eigenschappen. Door ze in te kleuren kun je ervaren wat het dier met jou doet.

Mijn eerste boek Dieren in de mandala gaat alleen over dieren die hier in Nederland en België voorkomen. Voor dit boek heb ik mijn keuze laten vallen op dieren van over de gehele wereld. En zo kun je de ene dag voor een kat of kangaroo kiezen en de andere dag voor een leeuw of nachtvlinder.

Kijk er ook eens naar waarom je dit dier uitkiest. Is het de vorm, of de vacht, is het zijn kracht, of juist de kwetsbaarheid, of herinnert dit dier je aan een ontmoeting tijdens een vakantie? Probeer tijdens het inkleuren contact te maken met het dier van je keuze en laat je verrassen door wat er aan informatie bij je binnenkomt.

Natuurlijk kun je de beer bruin maken en de jaguar geel met zwarte vlekken. Maar meer uitdagend is het om

intuïtief een kleur te pakken en hiermee aan de slag te gaan. Zo kan je olifant paars of roze worden in plaats van grijs.

Maak als je de mandala hebt ingekleurd eens twee lijstjes: één voor het dier en één voor de kleuren die je hebt gebruikt. Zet op de ene lijst wat je aantrekt in het dier en op de andere lijst wat de kleuren in je oproepen. Vergelijk deze lijstjes daarna met elkaar. Soms kun je zo prachtige inzichten in jezelf krijgen. Onthoud echter dat dit altijd momentopnamen zijn. Een volgende keer kan het weer heel anders uitpakken.

Een dag zonder kleur is een dag zonder magie. Ik wens je mooie en inspirerende ontmoetingen met de dieren en veel kleurrijke uren toe.

Wijster, januari 2010

Trudy Dijkstra

www.dehartspiegel.com

trudydijkstra@kpnmail.nl









