

Voor mijn scheikundedocent die zei dat ik moest
stoppen met doodles tekenen in mijn werkboeken ...

Kijk me eens gaan, mevrouw Gleeson!

En voor mam en pap.

Dankjewel dat jullie niet boos waren over
de doodles in mijn werkboeken.



HOI LIEVE LEZER!

Als je dit boek hebt opgepakt, is het waarschijnlijk dat je  houdt van tekenen of  gestresst bent of zelfs in een burn-out zit en even op zoek bent naar een pauze. Als dit niet op jou van toepassing is, dan ben je misschien gewoon nieuwsgierig en dat is ook goed. Ik ben hoe dan ook blij dat je dit boek hebt opgepakt!


Dit boek is niet voor kunstenaars, kunstcritici of connaisseurs. Dit boek is ontworpen voor iedereen die vergeten is hoe het is om te tekenen zonder doel en om buiten de lijntjes te kleuren. Voor iedereen die het zat is om de hele dag naar een scherm te staren en voor iedereen die het gevoel mist van een pen op papier zetten. Dit boek is voor iedereen die weleens gestrest of vermoeid is.

In dit boek vind je gekke en geweldige tekenopdrachten. Begin waar je wilt en teken zolang als je hart begeert. De eerste stap is altijd het moeilijkst. De eerste pagina's zijn zo ontworpen dat ze voor iedereen die het wil proberen een makkelijke start zijn. Denk er niet te lang over na, ga er gewoon voor. Niemand hoeft ooit jouw creaties te zien. Geef jezelf de tijd en de ruimte om je helemaal over te geven aan het moment. Ik raad je aan om al je schermen uit te zetten terwijl je aan je tekeningen werkt. Zet wat kalmerende muziek op en plan elke dag een specifiek tijdstip in voor het doodlen om er een mindfulle gewoonte van te maken.


DOODLEWEETJES

Stress is een van de meest voorkomende gezondheidsrisico's en kan leiden tot vermoeidheid, burn-out en een verzwakt immuunsysteem.


Onderzoek suggereert dat het tekenen van doodles het beloningscentrum van je hersenen kan activeren en de hoeveelheid stresshormonen in je lichaam kan verminderen.



Tekenen kan helpen om ingewikkelde gevoelens en emoties die onderdrukt worden, te uiten en te verwerken.



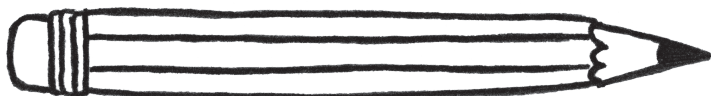
Onderzoek suggereert dat tekenen je geheugen kan verbeteren.



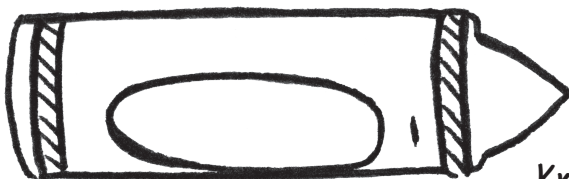
Tekenen kan helpen om het oneindige piekeren en het hebben van ongewenste gedachten te stoppen.

WAT HEB JE NODIG?

Je hebt niet veel nodig – één potlood is genoeg. Voeg kleur toe, als je dat wilt, met kleurpotloden of krijt, maar voel je niet verplicht. Tip: test pennen en markeerstiften op de laatste pagina om te checken of ze goed samengaan met het papier in dit boek.



Potloden



Krijtjes

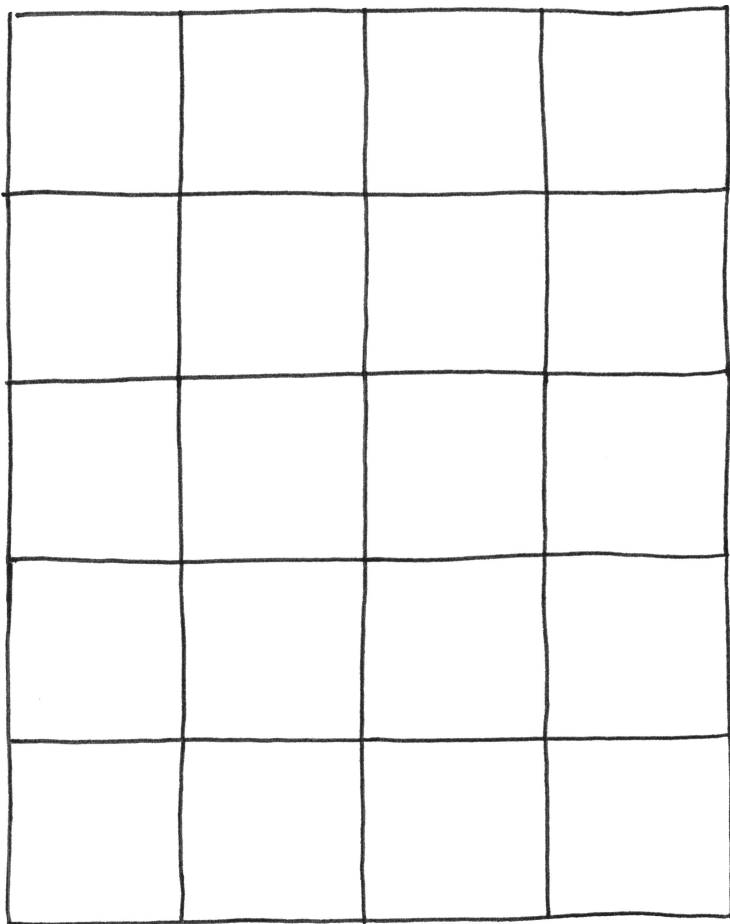
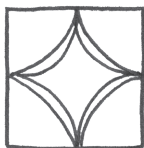
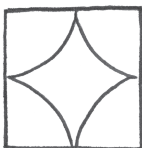


Pennen



Markeerstiften

**TEKEN DIT STERRENPATROON IN ELK
VIERKANT VAN HET RASTER HIERONDER.**

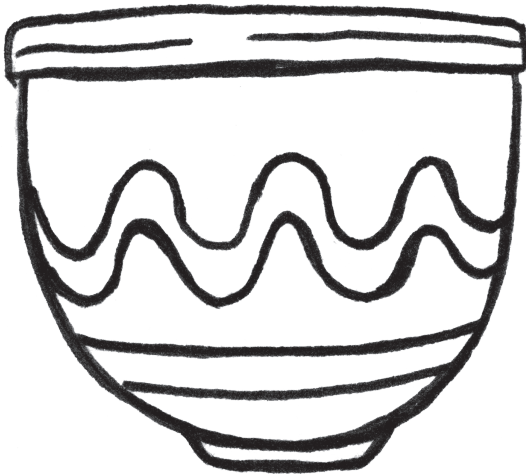


Teken een doorlopende lijn van lussen en hartjes.

Begin aan de rand van de pagina en werk naar het midden toe.



Teken grote en kleine krullen
tot de pagina gevuld is.



Teken een cactus in deze pot.

A hand-drawn pattern of overlapping circles, resembling a stylized sun or a decorative border, located in the bottom-left corner of the page. The circles are drawn with thick black lines and are arranged in a way that they overlap each other, creating a sense of depth and movement.

Maak het patroon af.