

Inhalt

Vorwort 5

Fröhlichkeit 8

Zuversicht 56

Harmonie 106

Entspannung 156

Energie 206

Vorwort

Wer sehnt sich nicht im stressigen Alltag nach einer kleinen Auszeit, um das mentale Gleichgewicht wiederzufinden? Mit diesem Buch haben Sie die Möglichkeit sich eine Oase der Entspannung zu schaffen und Ihre innere Balance zu stärken.

Durch das Ausmalen der hier enthaltenen Motive fokussieren Sie Ihre Wahrnehmung und können durch die von ihnen gewählten Farben und Muster einen direkten Einfluss auf Ihr Gefühlsleben nehmen.

Die ausgewählten Motive sind speziell auf das Thema innere Balance abgestimmt. Das Buch ist in 5 Kapitel unterteilt, die Ihnen helfen, Ihre Emotionen zu lenken: Fröhlichkeit, Zuversicht, Harmonie, Entspannung und Energie. Blättern Sie durch die nachfolgenden Seiten und schauen Sie, welches Motiv Sie am meisten anspricht und kolorieren Sie es nach Ihrer persönlichen Gefühlslage. Wenn Sie gezielt, Ihre Emotionen beeinflussen möchten, können Sie das, durch eine gezielte Farbwahl: Blau und Violett wirken harmonisierend, Gelb fördert die Konzentration und Grün sorgt für Ruhe und Gelassenheit.

Colorieren



Farbstifte

Bunt- oder auch Aquarellstifte sind die beliebtesten Stifte zum Ausmalen. Sie sind leicht zu beschaffen und bieten eine Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten. Fließende Übergänge und zarte Farbabstufungen sind mit ihnen genauso möglich wie Farbmischungen. Sie decken jedoch nicht so gleichmäßig wie Faserstifte.



Faserstifte

Faserstifte gibt es in sehr unterschiedlichen Qualitäten. Achten Sie beim Kauf auf hochwertige Stifte, die nicht durchschlagen. Faserstifte haben einen kräftigeren und satteren Farbauftrag als Buntstifte. Für Farbabstufungen benötigen Sie im Normalfall mehrere Stifte in verschiedenen Schattierungen.

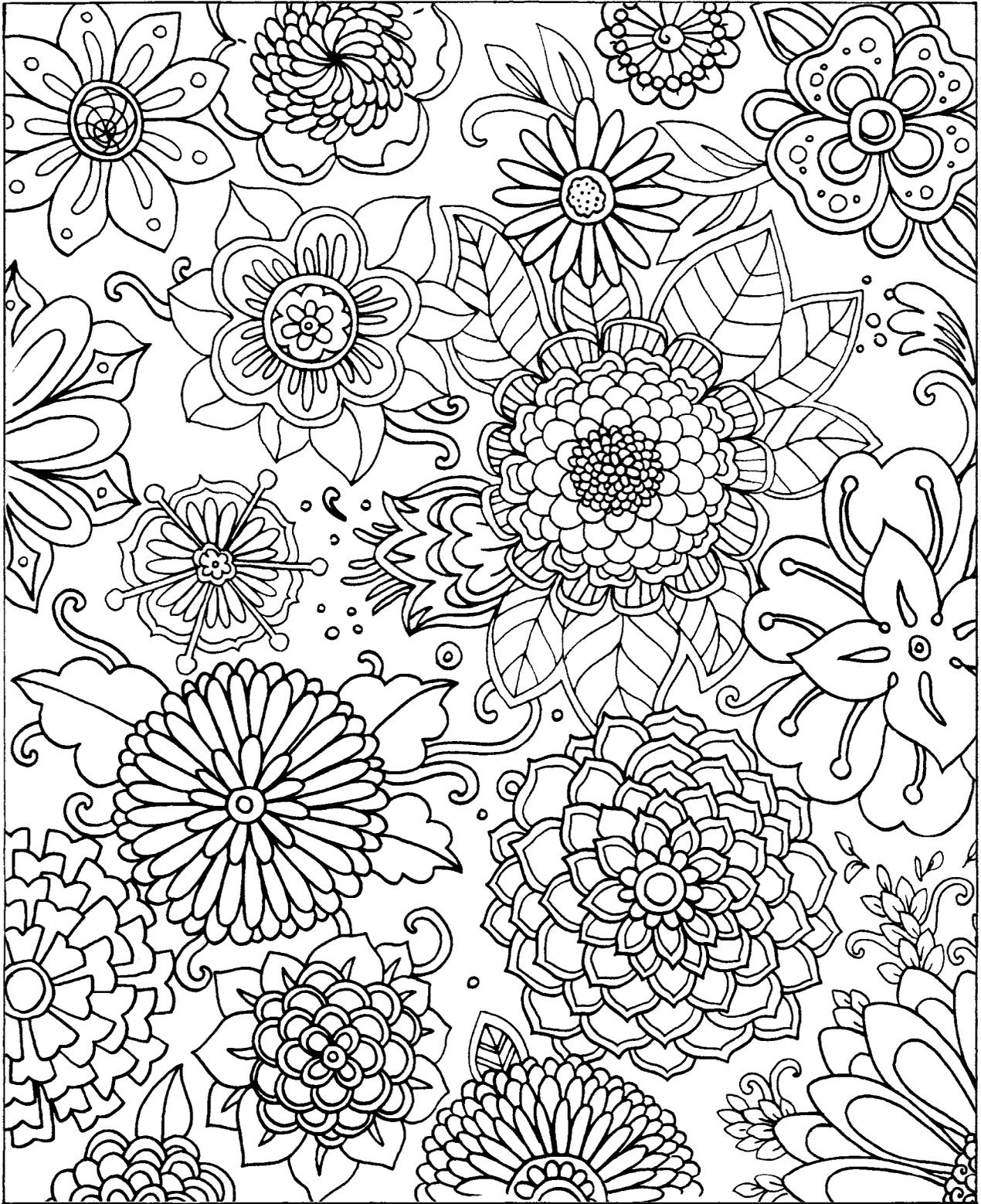


Kalte Farben

Zu den kalten Farben zählen vor allem Blau, aber auch bläuliche Grün- und Violetttöne. Sie haben einen beruhigenden und entspannenden Effekt, können aber auch unnahbar wirken. Nutzen Sie solche Farben für Bilder, die eine Auszeit von der alltäglichen Hektik bieten sollen und lassen Sie die Farben auf sich wirken.

Fröhlichkeit

Fröhlichkeit ist ein Gefühl der anhaltenden guten Laune und Freude. Eine solche Einstellung ist erlernbar, indem wir uns auf die positiven Seiten des Lebens konzentrieren und uns an kleinen Dingen erfreuen, aber auch, indem man sich im Laufe des Tages immer wieder Momente für das eigene Wohlbefinden schenkt. Gönnen Sie sich etwas Gutes und malen Sie ein schönes Bild aus. Die Motive in diesem Kapitel helfen Ihnen dabei. Sie finden unbeschwerte, lustige und heitere Figuren und Muster, die Ihre Laune schon beim Betrachten verbessern: Blumen, Ballons, Kleeblätter, leckere Cupcakes und viele beschwingte abstrakte Muster. Mit den richtigen Farben erwecken Sie sie dann zum Leben. Nehmen Sie am besten die strahlendsten und knalligsten Stifte, die Sie haben, um diese Bilder zu kolorieren. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und genießen Sie anschließend Ihr schönes Werk. Ihre Laune wird sich deutlich verbessern und Sie schaffen sich schöne Momente, über die Sie sich freuen können.



Zuversicht

Ein Schiff, das der stürmischen See trotzt, die erste Sonne nach einem langen Winter, Glückssymbole wie der chinesische Drache Long: diese und viele weitere Bilder voller Hoffnung und Zuversicht finden Sie im folgenden Kapitel. Alle Bilder sind speziell dafür konzipiert, positive Assoziationen zu wecken und uns auch in schweren Zeiten zu guten Gedanken zu verhelfen. Sie geben uns kleine Momente der Ruhe, in denen wir zu uns selbst finden können.

Nutzen Sie vor allem in diesem Kapitel die verschiedenen Farbwirkungen beim Kolorieren der Bilder. Ein helles Gelb weckt Optimismus, Grün steht für Hoffnung, Blau fördert den inneren Frieden und Violett gibt geistige Kraft. Orange ist hingegen die Farbe der Veränderung und fördert gleichzeitig das emotionale Gleichgewicht. Arbeiten Sie doch ausnahmsweise auch mit weißen Stellen, denn Weiß gilt als reinigende und heilende Farbe. Letztlich hängt die Wirkung aller Farben aber immer von Ihren persönlichen Empfindungen und der Situation ab, also experimentieren Sie und arbeiten Sie mit den Farben, die Ihnen intuitiv am meisten zusagen.

