

## Een geïnspireerd portret tekenen

Je hoeft hiervoor geen bewijzen te leveren of actief op zoek te gaan naar informatie. Zowel het portret als wat er doorkomt, laat je ontstaan in de overtuiging dat het goed is zoals het is en tot je komt.

Stem je af op de Spirituele wereld als geheel, niet op een bepaald persoon, óf concentreer je op de eigen innerlijk. Als je het gevoel hebt verbonden te zijn, contact te hebben, met de Spirituele wereld of met je innerlijk, begin je te tekenen.

Alles wat er komt is goed, de manier waarop je begint, waar je begint, wat je tekent, het is goed, het is geïnspireerd. Het kan dus zijn dat je eerst wat grove lijnen op papier zet waar nog helemaal niets aan te herkennen is. Je zou kunnen beginnen met het eerste wat je opvalt, een neus, een oog, het haar, wat dan ook.

Neem je tijd en laat het gewoon ontstaan want ook hier zit intelligentie achter. Probeer te registreren wat er in jezelf gebeurt, wat verandert er aan of in je lichaam, aan je gezicht? Zijn er emoties, wil je snel door of liever de tijd nemen? Wat valt je op terwijl je aan het tekenen bent en wat valt je op aan de manier van tekenen en hoe de informatie tot je komt?

Na deze oefening hebben we de resultaten in de groep besproken. Dat is waar de opname in de app mee begint.

Heel veel succes, maar vooral veel plezier!