

# Inhoud

## VOORWOORD

### INLEIDING

Een Art Journal is...	1
What's in a name?	5
Wat mag je van deze cursus verwachten?	6
De kracht van creativiteit	7
Omarm je creativiteit	8
Iets over privacy en me-time	11
In goede tijden en in slechte tijden	13
Een persoonlijke meerwaarde	13
De kostprijs	14

## DEEL 1: VERTREK

<u>Hoofdstuk 1: Benodigdheden</u>	17
Een Art Journal	17
Hou rekening met je gevoel	17
Enkele opties om te overwegen	18
Mijn persoonlijke ervaring	20
Een boekje kopen?	22
Een alternatief: een boekje recycleren	24
Een alternatief: zelf een boekje maken	26
Overige benodigdheden	31



<u>Hoofdstuk 2: Schattentocht</u>	54
<u>Hoofdstuk 3: Orde in de chaos</u>	57

## **DEEL 2: TECHNIEKEN**

<u>Hoofdstuk 4: Kleuren, vormen en compositie</u>	61
<u>Hoofdstuk 5: (Achtergrond)technieken</u>	72
Techniek 1: (Droge) Scumblingtechniek	72
Techniek 2: Stipplingtechniek	75
Techniek 3: Scraping of schraaptechniek	76
Techniek 4: Verfröller of lino roller	78
Techniek 5: Structuur aanbrengen met “Molding pasta”, Gesso of “Pouring medium”	79
Techniek 6: Gekleurde Gesso aanbrengen	81
Techniek 7: Uitlopers	82
Techniek 8: Patchwork achtergrond	83
Techniek 9: Stempels	84
Techniek 10: Aquarel-look-a-like achtergrond	87
Techniek 11: Grote tekeningen	89
Techniek 12: Watergebaseerde creaties	90
Techniek 13: Stof	91
Techniek 14: Gesso	92
Techniek 15: Handschrift	93
Techniek 16: Foto uit een magazine overbrengen	94
Techniek 17: Schilderen met thee	95



Techniek 18: Een beetje zout graag	97
Techniek 19: Collages	97
Techniek 20: Moddeling pasta en huishoudspullen	100
Techniek 21: Stencils	101
Techniek 22: Een stukje gekleurd touw	102
Techniek: Extra's	103
<u>Hoofdstuk 6: Een woordje om af te sluiten</u>	104

### **DEEL 3: HEART JOURNALING**

<u>Hoofdstuk 7: Angst voor het witte blad wegwerken</u>	108
Blijf in het moment	108
Ligt de omgeving jou?	109
Test het even uit	109
Mag er een muziekje bij?	109
Mijn persoonlijke oplossing	110
Een variant	110
Nog een idee	111
Zoek naar voorbeelden	111
<u>Hoofdstuk 8: Opwarmingsoefeningen</u>	112
Opwarmingsoefening 1: Basisvormen	112
Opwarmingsoefening 2: Beslis niet zelf	113
Opwarmingsoefening 3: Ademkracht	113
Opwarmingsoefening 4: Gebruik eens een andere hand	114



<u>Hoofdstuk 9: 30 dagen Heart Journaling oefeningen</u>	115
Oefening 1: Maak je hoofd eens helemaal leeg	115
Oefening 2: Woorden worden een verhaal	117
Oefening 3: Kracht van muziek in het vertalen van gevoel	119
Oefening 4: Wat is je gevoel op dit moment?	122
Oefening 5: Wat wil ik?	124
Oefening 6: Wie ben jij vandaag?	127
Oefening 7: Wat houdt jou bezig?	129
Oefening 8: Wat je haat of waar je boos van wordt	131
Oefening 9: Een cartoon over je dag	133
Oefening 10: Wat wil ik bereiken over 1 jaar?	135
Oefening 11: Woede en frustraties uiten	136
Oefening 12: Mijn angst	137
Oefening 13: Mijn verjaardagstaart	138
Oefening 14: Wat komt, komt	139
Oefening 15: Wat maakt jou uniek?	140
Oefening 16: Welk dier ben jij?	141
Oefening 17: Je lievelingsseizoen	144
Oefening 18: Verluchting in je hoofd	145
Oefening 19: Seizoenen en je persoonlijke eigenschappen	147
Oefening 20: Jezelf en je spiegelbeeld	151
Oefening 21: Mijn ideale dag	153
Oefening 22: Jouw persoonlijke wandelroute	155
Oefening 23: De betekenis van tijd	156



Oefening 24: Energiegevers en energienemers	158
Oefening 25: Ik wil je nog iets vertellen	160
Oefening 26: Mijn naam is...	162
Oefening 27: Ik vergeef	163
Oefening 28: Ontknoop jezelf	165
Oefening 29: Jij, je familie, je vrienden en kennissen	167
Oefening 30: De boom	169
<u>Hoofdstuk 10: Reflectiemoment</u>	170

## **DEEL 4: EXTRA'S**

<u>Hoofdstuk 11: Meditatief tenenschilderen</u>	173
<u>Hoofdstuk 12: Werken met gedichten</u>	182
Oefening 1: Een elf	182
Oefening 2: Versvorm collage	183
Oefening 3: Een Tridel	185
Oefening 4: Haiku	186
Oefening 5: Associatiegedichten	187
<u>Hoofdstuk 13: Schoonschrift</u>	188
<u>Hoofdstuk 14: Algemene reflectievragen</u>	195
<u>Hoofdstuk 15: Affirmaties</u>	196
<u>Hoofdstuk 16: EHBO bij Art Journaling</u>	202
Help! Wat ik maak, trekt op niks! Een levenslesje in (im)perfectie	202



Help! Moet dat Art Journalen nu echt? Een woordje over Verplichting	205
Help! Ik wil toch écht iets veranderen aan mijn pagina. Een woordje over aanpassingen	206
Help! Ik doe telkens maar hetzelfde. Een woordje over stijl	206
Help! Ik weet niet waarover ik kan Journalen. Een woordje over ideeën en inspiratie	208
Help! Mijn acrylverf droogt te snel uit op mijn bord	210
Help! Mijn lijm geeft rimpelingen	211
Help! Ik kan niet goed tekenen	211

## AFSCHEID

