

DET ENDA DU BEHÖVER ÄR
PAPPER + PENNA OCH 5 MINUTER

LÖKFULL PAUS

med papper + penna



WWW.COACHCREATIVE.COM

Linda Michelin



Hej!

Visst kan det vara svårt att hitta pauserna, och tid för lekfullt skapande? Lätt att tänka att det blir sen, när det finns tid... Eller tro att det behövs massa specialmaterial och nya färger.

Jag ger dig här 3 enkla övningar som tar mindre än 5 minuter var. Och det enda du behöver är papper och penna. "No excuses" - eller hur?!

Hoppas att detta ska inspirera dig att hitta stunderna och de enkla sätten att leka mellan varven. Det gör gott!

Kreativitet skapar livskraft!

Linda



WWW.COACHCREATIVE.COM

Linda Michelin

ÖVNING 1

MATERIAL: PAPPER OCH PENNA

*LEKFULL PAUS
MED PAPPER & PENNA*

KLOTTER-LEK

Detta är antagligen det mest enkla som går att komma på,
och ändå kommer vi inte alltid ihåg det ;)

Ta ett papper, vilket som helst. (Det kan vara din skrivbok, ett gammalt kuvert som ska slängas, ett reklamblad som ska återvinnas etc).

Fyll pappret med klotter. (Klotter kan vara streck, mönster, bokstäver, cirklar, linjer som går runt runt eller precis vad som helst.) Om just den friheten av att rita vad som helst blir överväldigande så sätt pennan i mitten av pappret och dra en linje som aldrig slutar. Bara låt pennan gå. Till slut brukar motståndet lossna och det kan kännas lekfullt istället. Se om du kan låtsas att det är pennan som styr dig och inte tvärtom.

Du kan variera tempot, trycket och såklart penna.

Ibland slutar leken så. Men om du vill kan du fortsätta med att se om du kan urskilja något i virrvarret. Är det något som framträder? Något du vill lägga till i klottret? Kanske vill du ge klottret ett namn? Färglägga? Följ impulserna!

WWW.COACHCREATIVE.COM

Linda Michelin

ÖVNING 2

MATERIAL: PAPPER OCH PENNA

*LEKFULL PAUS
MED PAPPER & PENNA*

FORM FÖR FANTASI

Du kan använda precis vilken penna och vilket papper som helst.

Se dig omkring och välj något litet eller stort som du ritar av formen på. Det kan vara så litet som en sten eller ett blad, eller något stort som en takkrona eller ett vackert bokskåp.

Denna form på pappret är nu starten på ett fantasi-djur. Bladet du ritade av kanske blir örat på en kanin-häst. Eller takkronan får bli till en toppig skalbagge med väldigt bred mun?

Absolut inget kan gå fel. Ge gärna fantasi-djuret ett namn.
Och ja, det går bra att rita flera!

Om det finns motstånd i att rita djur, så testa fantasi-växter istället.
Det viktiga är inte VAD det blir utan ATT det blir.

Tips! När du ritat av din form och ska skapa ett djur eller en växt kan du vrida pappret för att se formen från ett annat håll. Det kan hjälpa dig om du fastnar.

WWW.COACHCREATIVE.COM

Linda Michelin

ÖVNING 3

MATERIAL: PAPPER OCH PENNA

*LEKFULL PAUS
MED PAPPER & PENNA*

BEGYNNELSEBOKSTAVS-DIKT

Du kan använda precis vilken penna och vilket papper som helst.

Gillar du att leka med ord så är du som jag. Denna övning går att variera i det oändliga såklart men här kommer en variant som du kan prova själv eller tillsammans med andra.

Utgå från ett långt ord eller några korta ord. Skriv ordet/orden lodrätt på pappret.
Då har du nu ett gäng bokstäver på rad under varandra.

Skriv ett ord på varje rad, och ordet ska börja på den bokstav som redan står där. Om du vill kan du låta orden hänga ihop och bilda mening, men det är absolut inget krav.

Klar!

Läs nu orden uppifrån och ned. Du får gärna ta en liten paus efter exempelvis vart tredje ord så att du får till en rytm.

Tips! Om ni är flera så läs upp era "dikter" för varandra. Det kan bli riktigt roligt att föreställa sig att ta dikten på stort allvar!

Fortsätt!

Hoppas att du nu testat dessa övningar och fått upp ögonen för hur enkelt det kan vara och vad lite som behövs för att få det att hända.

Fortsätt leken och pausandet! Det är bra för humör, hälsa och kreativitet.

Vill du testa fler övningar?

Eller öka din egna kreativa egentid?

Connecta med mig på Instagram eller besök hemsidan där du hittar fler övningar, onlinekurs och annat. www.coachcreative.se

Linda

Dipl Samtalsterapeut och Coach
med kreativa uttryckssätt

Frågor eller hälsningar?

Hör gärna av dig!

insta: @coachcreative

linda@coachcreative.se



WWW.COACHCREATIVE.COM

Linda Michelin