

# KLEUR OF ZWART

## NA ALLE KLEURADVIEZEN...

Kijk in het formulier bij de kleuren die je niet in je kast hebt. Wat is hun boodschap? Is er iets bij wat jij wel wilt uitstralen?

## VRAAG: HOE VAAK DRAAG JE ZWARTE KLEDING?

Beantwoord onderstaande checklist, en voeg eventueel antwoorden toe die voor jou van belang zijn.

- Ik heb alleen zwarte kleding.
- Ik combineer zwart hoogstens met wit of grijs of beige.
- Je kunt veel kleding kopen in zwart. Lekker makkelijk.
- Ik hou niet van opvallen en draag daarom zwart.
- Zwart geeft mij een gevoel van eigenheid.
- Ik draag voornamelijk zwart omdat ik een maatje meer heb.
- .....

## OEFENINGEN

Zoals je nu weet hebben kleuren een eigen energie/vibratie die jou een bepaalde uitstraling geeft. Het is daarom jammer als je je beperkt tot één kleur, want je beperkt je dan ook tot één uitstraling.

Ben je bereid iets minder zwart te gaan dragen? Zo ja, dan kun je onderstaande stappen nemen.



## KLEUR EN HARMONIE VERVOLG

### STAP 1

Ga voor de spiegel staan in de zwarte kleding die je vaak aanhebt en kijk nu eens niet naar je kleding, maar voornamelijk naar jezelf.

Wat zie je? Als je jezelf niet zou kennen, hoe zou de persoon in de spiegel dan op je overkomen?

### STAP 2

Doe nu je favoriete zwarte kleding aan en kijk dan nog eens. Wat is het verschil? Voel je verschil?

### STAP 3

Combineer deze kledingstukken met een klein kleurig accent.

Misschien heb je geen kleurige kleding in huis, maar neem dan iets anders. Je hoeft niet meteen iets te kopen.

Een bloem in een andere kleur die je toevallig in huis (of in de tuin) hebt.

Of een sjaal. Maar als je ook die niet in een kleur hebt, neem dan desnoods een handdoek, theedoek of wat dan ook - in een kleur.

Sla het om, speld het op of bind het om je middel. En kijk dan weer.

In het begin zal het heel onwennig zijn, maar kijk vooral naar jou.

Wat is je conclusie na deze oefeningen? Denk eraan: er zijn geen foute antwoorden. Het gaat erom dat je je ervan bewust wordt, wat zwart met je doet. Fysiek en emotioneel.

Zoals we eerder zeiden: wat voor jou werkt, werkt voor jou. Maar misschien kan het beter. In de zin dat je zichtbaarder wordt en daardoor ook meer persoonlijke kracht krijgt. Zwart geeft op zichzelf kracht, maar als dat een andere kracht is dan jij als persoon hebt, is er misschien nog wat te doen.

**BEDANKT DAT JE DEZE CURSUS HEBT  
WILLEN VOLGEN**