



Linda treter

3 nøkler til maleglede

GJØR MALING TIL DIN GLEDE

Kom i malegleder

Det eneste som står mellom deg og et ferdig maleri er noen gode og produktive malestunder.

Du har kanskje begynt å male, men så har motivasjonen forsvunnet.

Det er helt OK, for vi har alle vært der 😊

Så hva gjør du da, når malegleden ikke er på topp, og du ikke har lyst til å male?

DU MALER LIKEVEL

Helt til du kommer i flyt og kjenner at malegleden er der.

Malegleder betyr at du kommer i en så god flyt at du savner det å male når du ikke maler.

Det kan være noe å tenke på når du føleret at det ikke går fremover.

Det vesentlige er å gjøre malingen til en vane. Du trener deg rett og slett opp til å si:

«Nå skal jeg kose meg med malingen!»

Bruk mine 3 malenøkler til å skape en vane, så du kommer i flyt – og får oppfylt drømmen din om å male fine malerier:

3 nøkler



1

Samme tid



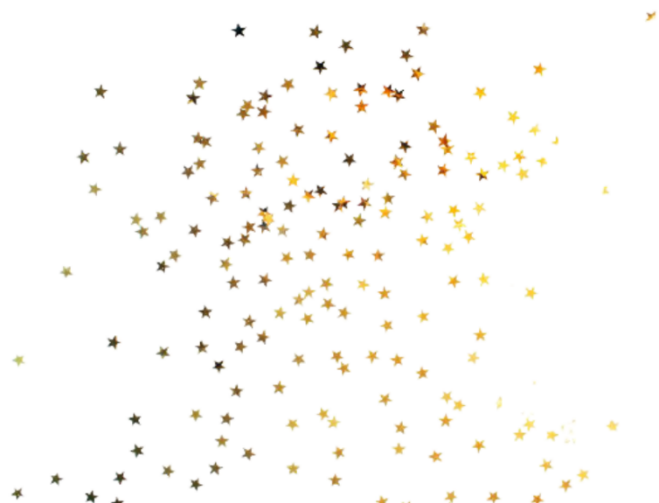
2

Samme sted



3

Samme nysgjerrighet



Samme tid



Nøkkel 1

Bestem deg for om du vil male en time hver dag, eller om du heller vil ha litt lengre økter. For eksempel 3 ganger to ganger pr uke.

Finn ut om du vil male på et bestemt tidspunkt.

For eksempel annenhver dag kl. 18-19. Eller hver mandag og torsdag kl. 17-19.

Legg det inn i kalenderen, og gjør malingen til din koselige hobby 😊



Huk av



Ja, jeg har lagt
maleøkten i kalenderen





Samme sted/rituale

Nøkkel 2

Det beste er om du kan finne et fast sted der du kan være uforstyrret hver gang du skal male. Du kan for eksempel lage en egen malekrok – om det er på et arbeidsrom, i stuen eller på kjøkkenet.

Hvis du ikke kan male på samme sted hver gang, kan du skape et rituale. Noe du gjør hver gang du maler.

Det kan for eksempel være å drikke den samme teen hver gang. Eller å høre på den samme musikken. Det hjelper deg til å sette rammen for maleøkten, slik at du lettere kjenner maleleden.

Du kan jo ha både et fast sted OG et rituale. Det er helt opp til deg selv 😊



Fyll inn

1-3 konkrete ting jeg alltid gjør som skaper en god atmosfære for å komme i malelede



Samme nysgjerrighet/åpenhet

Nøkkel 3

I den første kreative fasen handler det om kvantitet, ikke om kvalitet.
Det betyr at du IKKE skal tenke noe særlig over om det du maler blir fint – ei heller om andre liker det.
Du skal bare kose deg med maling – fargene, gummisparkelen og penslene.

Dette er jo noe av grunnen til at øvelse gjør mester.
Lek er ikke bare for barn. Å nei da, nå skal du få leke igjen – skjønt på en annen måte.

Etter hvert vil du oppdage at det bor masse liv og røre i deg.
Du vil oppdage at du kan skape mange fine malerier.
Tror du at du klarer det?

Legg en plan – og vær nysgjerrig og åpen for det som da blir tydelig for deg selv 😊



Min vei til maleglede

Gjør en avtale med deg selv. Finn en fast tid, et fast sted og åpne opp for undring, nysgjerrighet og glede for hver maleøkt.

For eksempel: Jeg maler hver dag fra kl. 18-19 i malekroken min

Jeg maler _____ kl. _____



i malekroken min og nynner til denne musikken _____



Besøk også min hjemmeside:

<https://www.lindatveter.no>



 @Lindas.malestudio  @linda.tveter