



Håndenslinjer.dk

Vejledning til hvordan du skal tegne din blindtegning

Det skal du bruge:

- Et hvidt A4-papir
- En tynd tusch (helst 0,7 mm, gerne sort)

Forberedelse til blindtegningen:

For at få det mest præcise udtryk er det vigtigt at følge vejledningen:

- Sørg for, at papiret ligger stabilt og ikke glider. Du kan placere noget tungt på et hjørne eller få hjælp til at holde det.
- Øverst på din tegning skriver du dit navn, alder, telefonnummer og e-mail.
- Hvis du har et specifikt spørgsmål, du ønsker analyseret i relation til din blindtegning, så tilføj det under de øvrige oplysninger.
- Luk øjnene et øjeblik og mærk efter, hvordan du har det. Det er helt normalt, hvis der dukker tanker og følelser op.
- Hvis du har et specifikt spørgsmål i tankerne, så fokuser på det, mens du sidder med lukkede øjne.
- Brug din 0,7 mm tusch i den hånd, du normalt skriver med.
- Lad den hånd, du skal tegne, bliver tung og rolig fx lad den hænge afslappet ned langs siden i et øjeblik.

Nu er du klar til at gå i gang med din blindtegning:

1. Når din hånd føles afslappet, løfter du den op i øjenhøjde.
2. Kig kun på din håndflade – det er vigtigt, at du holder fokus her og **ikke** kigger ned på papiret mens du tegner din håndflade.
3. Tegn omridset af håndfladen. Du starter ved håndleddet ved tommelfingeren og derefter rundt om alle fingrene og slut ved håndleddet efter lillefingeren, se **illustrationen** på side 2.
4. **VIGTIGT:** Du må **ikke** kigge på papiret, mens du tegner, og når du er færdig, må du **ikke** rette i din tegning. Det handler om at acceptere resultatet af din blindtegning, da der ikke er noget, der skal se "rigtigt" ud – det vigtige er det umiddelbare udtryk.
5. Skriv et "**T**" ved tommelfingeren på din tegning.
6. Scan din tegning, eller tag et billede af hele papiret og send det til haandenslinjer@gmail.com.
7. Betal til **MobilePay 150500** (Samsara), når du har sendt din tegning.



Håndenslinjer.dk

Vejledning til hvordan du skal tegne din blindtegning

Det kan måske virke mærkeligt med disse "regler", men de er afgørende for, at jeg kan analysere din blindtegning bedst muligt.

Du vil modtage min skriftlige analyse af din blindtegning direkte på e-mail, senest 14 dage efter at jeg har modtaget din blindtegning, og betalingen er gennemført.

Rigtig god fornøjelse med din blindtegning!

De bedste hilsener

Lars J. Kristoffersen

Vejledning til at tegne din håndflade:

Husk at tilføje følgende oplysninger på din tegning: dato, navn, alder, telefonnummer og e-mail.

