

把你手邊所有的顏色，



開始亂塗之後，如果發現已經開始變成規律的塗了，那可以試試再改變一下方向、再次放空自己、再次「亂塗」。有可能會發現維持一個「亂塗」並不是很容易的事。

這邊用亂塗的

都塗上來：

(如果有哪一個顏色，讓你聯想到什麼，可以把它寫在顏色旁邊)



無尾香蕉
動物學校
NOTAIL & BANANA
animal school

制定「整齊」的規則，開始規規矩矩的將上方塗滿。過程中看看自己的感覺是什麼？整齊可能也是一件有點累的事情。

「亂塗」的過程中會不知不覺地整齊起來，但在「整齊」的過程中，也會很想「亂塗」起來。這是一個練習的方式，讓自己在兩種方式間自由穿梭，在規則中意識到可以「更自由一點」。

這邊整齊地塗