

Track stjernen

Gør det lidt sjovere at tracke din udvikling med et drys af kreativitet, der gør det sjovt faktisk at bruge trackeren.



Formål

En tracker hjælper dig med at følge med i dine vaner, mål eller humør over tid. Når du skriver ting ned eller markerer dem dag for dag, bliver det mere konkret - og det gør det lettere både at holde motivationen og at opdage mønstre. Men husk, at en tracker aldrig skal give dårlig samvittighed - i hvert fald ikke i det hellige lille frirum, som vi kalder en art journal. Du kan lave en tracker med lige præcis det mål, der er rigtigt for dig!



1. Titel

Skriv 'Tracker' eventuel med en over- eller undertitel. Hvis du vil bruge din bogstavstencil, kan du skrive de i siden (lodret) med de store bogstaver eller horisontalt med de små bogstaver.



3. Tegn trackeren

Klister gerne først et dot-klistermærke på siden med din tracker, da det er nemmere at tegne (selv lige linjer) med det. Tegn nu dit koncept for trackeren på din ene side. Jeg kan anbefale dig at tegne det med en blyant først, da det er mindre endeligt end en tusch, eller tælle dots for at sikre dig en god ensformig afstand mellem dine linjer.



4. Spilleregler

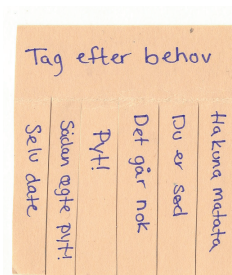
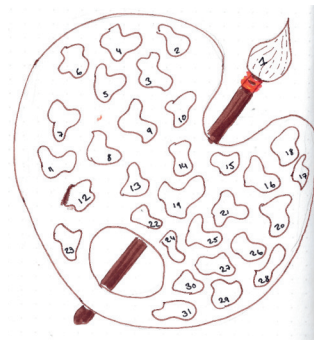
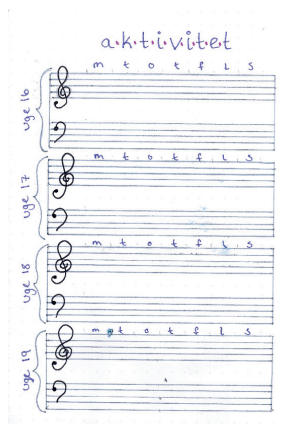
Brug et område (enten på den anden side eller under din tracker), hvor du definerer, hvordan du vil udfylde din tracker hver dag.

6. Farvelæg

Så er der ikke så meget tilbage andet end at farvelægge dine eventuelle tegninger og gøre dit bedste for at huske at bruge din tracker. Det er en dejlig god undskyldning for at finde din art journal frem hver dag ;)

2. Vinklen

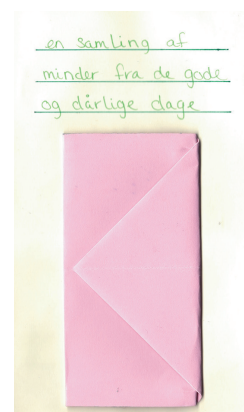
Find din kreative vinkel på din tracker. Det eneste krav er, at du på en måde kan markere 30/31 felter eller hvor lang tid din tracker skal gælde for. Er det 4 vaffelis med 7 kugler? En side fyldt med bær, der kan farvelægges? Et nodeark du kan fylde ind? Tag evt. udgangspunkt i noget, du elsker!



5. Interaktivt element

Gør din tracker lidt sjov og unik med et interaktivt element!

Du kan folde en kuvert ud af et A5-papir til at gemme minder, motivation eller andet, der passer til det, du tracker. Se hvordan du gør i videoguiden. I eksemplet til venstre har jeg lavet lidt "pyt motivation", som man kan tage, og kun klistret toppen fast i min art journal.



Noter til dig selv:

Læring, følelser, iagttagelser og alt derimellem.
