



HEALING ART 2010 CALENDAR by EVA DILLNER

HEALING ART
2010 CALENDAR

Copyright © 2009 EVA DILLNER

Calendar template courtesy of Juliana Halvorson (graphmaster.com) via Adobe InDesign Exchange Freeware.

Translations by Eva Dillner facilitated by Google at translate.google.com

All rights reserved. No part of this calendar may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the written permission from the author. Eva Dillner asserts the moral right to be identified as the author of this work.

ISBN 978-91-978231-0-4

Printed by Lightning Source USA/UK

Published by Divine Design
Eksjö, Sweden
www.divinedesign.nu



Eva Dillner is a writer, artist, therapist and teacher specializing in creative and therapeutic processes for inspiration and transformation. Through her company Divine Design she publishes books and art calendars as well as audio and e-books in Swedish and English. Sign up for her newsletter at www.divinedesign.nu

This is only my second art calendar. The 2009 Art of Now Calendar was an experiment that taught me a lot. It came out too late to hit the stores, but with feedback from my inner circle, I've made several improvements. I bought a new camera and the difference is remarkable. Taking pictures of art is an art. To capture the essence of the painting in the right light is part photographer, part nature and part camera. They all have to be in synch.

This year I've added stories. While chatting with a friend, I had shared anecdotes about the art for the 2009 calendar. She felt the stories brought the art to life bringing a whole new dimension to each image. We brainstormed about how to weave the stories into the calendar. I didn't want to reduce the images nor the calendar squares, to make room for text. Luckily, this year's art is either square or portrait, leaving room for snippets of story on the display pages.

The essence of my art is to enter that naturally creative state, where you let go and surrender to what is NOW. When you connect with the spontaneous flow of inspiration you become one with the flow. There are many ways to reach this state of being, such as meditation, toning, therapy, walks in nature or creative dance. All roads lead to Rome, or in this case to the state of I AM. Sometimes it feels light, other times dark, it can be big or little, stormy or still. There is a sense of play involved, when you least expect it you've created art! I love to experiment with colors, to explore what happens if I use a brush, or why not a sponge, a credit card or my fingers? If emotions bubble up in the now, I paint them...

Let time stand still while you ponder the paintings. Let your eyes rest, let them float through the art, allow yourself to be swept away on a "walkabout" of the mind. The longer you meditate on a painting, the more you will see. All of a sudden it comes alive. What you see is yours to see. Some people experience my art as healing. Some see joy, where others see pain. Some become fascinated with what the image represents. What makes intuitive art so exciting, is that you can get ten different interpretations from ten different people. Try turning the images and discover something new when it's upside down, or on it's side...

To enhance the creative process, I love to use Creative Dance, Sound Meditations and Shen Therapy. My love of dancing resurfaced when I moved back to Sweden in the late 90's. A naturally therapeutic process, Creative Dance is about experiencing and expressing who you are, moment to moment, while listening to all kinds of music from all over the world. It's a great way to become better friends with your body.

Sound Meditations can be anything from a playful exploration of name singing to sacral overtones. In my workshops we explore chakra tones, turbo hugs, breath and movement exercises and HU song, which is an ancient Tibetan chant that functions like the tuning fork of the soul. Toning helps you find your voice, open up your throat, connect better with your self and the two halves of the brain, deepens your breathing and helps you be here now.

Shen Therapy is a healing method based on physics to release emotional and physical tensions in the biofield. It is one of the best therapies I've found to heal trauma and abuse.



Eva Dillner är författare, konstnär, terapeut och kursledare med fokus på kreativa och terapeutiska processer för inspiration och transformation. Genom sitt förlag Divine Design ger hon ut böcker och konstalmanackor men även ljud och e-böcker på engelska och svenska. Anmäl dig till nyhetsbrevet på www.divinedesign.nu

Det här är bara min andra konstalmanacka. Måla i nuet 2009 kom ut för sent för att finnas i butikerna, men genom vännerna har jag fått otroligt bra feedback, och inspiration att göra den ännu bättre. Jag köpte en ny och bättre kamera och det syns i bilderna. Att fota konst är en konst, där samspelet mellan fotografen, ljuset och kameran är vad som skapar helheten.

I år har jag lagt till berättelser. En av mina vänner frågade om bilderna från 2009's almanacka. När hon fick höra historien om själva tavlan eller hur motivet växt fram så upplevde hon att konsten blev mer levande. Vi funderade lite om hur jag skulle kunna väva in berättelser i kalendern, men jag ville inte minska ner storleken på bilderna eller kalenderrutorna för att ge utrymme för text. Som tur var är bilderna i år antingen fyrkantiga eller stående så det blev naturlig plats för lite text om varje bild.

Mitt måleri handlar om att släppa loss och komma in i det kreativa flödet, där det som är NU, bejakas. När vi kommer i kontakt med det naturliga flödet av inspiration, blir vi ett med skapandet. Det finns många sätt att komma in i detta tillstånd, genom t ex meditation, frigörande dans, terapi, promenader i naturen eller tonsång. Alla vägar leder till Rom, eller som i detta fall till tillståndet JAG ÄR.

Ibland är det ljust, ibland är det mörkt, det kan vara stort eller litet, storm eller stilla. Det är mycket lek i det hela, när man minst anar det blir det något. Jag älskar att experimentera med färger, att utforska vad som händer om jag använder pensel, eller varför inte svamp, kontokort eller fingrarna? Om nuet bjuder på känslor målar jag dem...

Ge dig tid att se och betrakta målningarna. Låt blicken vila, låt den glida genom målningen, låt den svepas med på en upptäcktsfärd. Ju längre du mediterar på en tavla, ju mer kommer du att se. Den blir helt plötsligt levande. Vad du ser är ditt att se. En del upplever min konst som helande. En del ser glädje, där andra ser sorg. En del blir fascinerade av vad bilden handlar om. Det är så spännande med intuitiv konst, från tio olika åskådare kan man få tio tolkningar av vad målningen vill säga. Testa att vända på bilden, se vad som kommer fram upp och ner, eller vid ett kvarts varv...





Med boken Våga Leva som vägvisare finns många möjligheter att utforska kreativa och terapeutiska processer. Här hittar du många övningar som jag själv använder för att måleriet ska bli så fritt och flödande som möjligt. Läs om Shen-terapi och biofältets flöden, känslornas påverkan på kropp och psyke, skillnaden på vad som är mitt eller ditt, de olika faserna i förlösande terapi: avslappning, förlösning och integration. Genom Frigörande Dans och Meditation i Ton blir du vän med din kropp och lär dig lyssna till den. Ur stillheten kommer rörelsen, var och en i sin egen takt. På mina kurser utforskar vi teman och leker till all slags musik. När kroppen rör sig dansar hjärnan. Vi varvar dansen med tonlekar, chakratoner och HU-sång, som är en gammal tibetansk chant som fungerar som själens stämgaflöde.

Light and dark are like two sides of the same coin. You can't have one without the other. I painted the dark circle at the same time a friend of mine passed over to the other side. The light one I painted months later, to help her heal her earthly experiences. I wanted to frame these two back to back, but was advised not to for technical reasons. When I hung them in my house, they ended up on opposite sides of the same wall - back to back like nature intended!



Ljus och mörker är som två sidor av samma mynt. Du kan inte ha den ena utan den andra. Jag målade den mörka cirkeln samtidigt som en vän gick över till andra sidan. Den ljusa cirkeln målade jag flera månader senare, för att hjälpa henne hela sin upplevelse här på jorden. Jag ville rama in dessa två som fram- och baksida, men det fungerade inte i praktiken. När jag hängde upp dem i mitt hus, hamnade de på motsatta sidor av samma vägg - helt naturligt, precis som jag tänkt!

January

Sunday							Monday							Tuesday							Wednesday							Thursday							Friday							Saturday																																																							
December 2009														February 2010																												1														2																																									
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S																																																																																				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6																																																																																					
6	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12	13																																																																																				
13	14	15	16	17	18	19	14	15	16	17	18	19	20																																																																																				
20	21	22	23	24	25	26	21	22	23	24	25	26	27																													New Years Day																																																							
27	28	29	30	31	28																																																																																												
3														4														5														6 														7														8														9													
10														11														12														13														14 														15														16													
17														18														19														20														21														22														23 													
														Martin Luther King Jr.'s Birthday																																																																																			
24														25														26														27														28														29														30 													
31																																																																																																	



I have a lot of fun when I paint. When I don't have to worry about drips or spatters I go wild. Here I used a spray bottle with water to help the paint run. The result feels like an altarpiece, like it belongs in a church. What do you see?

Jag har mycket roligt när jag målar. När jag inte behöver oroa mig om det droppar eller skvätter brakar jag loss. Här använde jag en sprayflaska med vatten för att få färgen att rinna. Resultatet känns som en altartavla, som skulle passa i en kyrka. Vad tycker du?

Off and on I do a lot of circles, perhaps inspired by the Sufi dancers who twirl to connect with God and the Earth... here I got playful and dotted with a sponge, then I really got going and turned the brush and used the handle tip to create the squiggles.

The more I let go, the more interesting things happen. Sometimes, it ends up a mess, which is part of the process, and I start over or go to the sink and scrub.

Here the canvas is glued to masonite making the edges part of the the art. Professional framers do not approve of glueing canvas, but I think the results were worth breaking the rules. I like to push the limits, in case you hadn't noticed.

Av och till målar jag en hel del cirklar, måhända inspirerad av Sufidansarna som snurrar för att komma i kontakt med Gud ... så kom lekfullheten fram, jag duttade med en svamp, sen vände jag på penseln och använde skaftet för att skrapa fram de dansande linjerna.

Ju mer jag släpper taget, desto mer intressanta saker händer. Ibland kan det sluta som en enda röra, men det är en del av processen, och då är det bara att börja om från början eller gå till diskhon och skura.

Här är duken limmad på masonit så att kanterna fick vara med i helheten. Riktiga inramare skulle aldrig limma en duk, men jag tror att resultatet var värt att bryta mot reglerna. Jag gillar att tänja gränserna, som ni kanske märkt.



March

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday																																																																																					
	1	2	3	4	5	6																																																																																					
☾ 7	8	9	10	11	12	13																																																																																					
14	☉ 15	16	17	18	19	20																																																																																					
Daylight Savings Time Begins			St. Patrick's Day			First Day of Spring																																																																																					
21	22	☽ 23	24	25	26	27																																																																																					
28	29	● 30	31		<p>February 2010</p> <table border="1"> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							<p>April 2010</p> <table border="1"> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
S	M	T	W	T	F	S																																																																																					
	1	2	3	4	5	6																																																																																					
7	8	9	10	11	12	13																																																																																					
14	15	16	17	18	19	20																																																																																					
21	22	23	24	25	26	27																																																																																					
28																																																																																											
S	M	T	W	T	F	S																																																																																					
					1	2	3																																																																																				
4	5	6	7	8	9	10																																																																																					
11	12	13	14	15	16	17																																																																																					
18	19	20	21	22	23	24																																																																																					
25	26	27	28	29	30																																																																																						
Palm Sunday		Jewish Passover																																																																																									







Speaking of scrubbing, this one's been in the bathtub, several times. I can stare at this one forever and still discover something new.

Sometimes you'll need to let it rest, hang it up for a while and meditate on it. Or turn it a few times. I've strung clothes lines in my studio and simply hang works in process with clothes pins.

På tal om att skura, så har denna varit i badkaret, flera gånger. Jag kan stirra på den här hur länge som helst och ändå upptäcka något nytt.

Ibland måste man låta det vila, hänga upp den en stund och meditera på den. Eller vända den några varv. Jag har satt upp tvättlinor i min ateljé och hänger upp dukarna som är på gång med klädnypor.

April

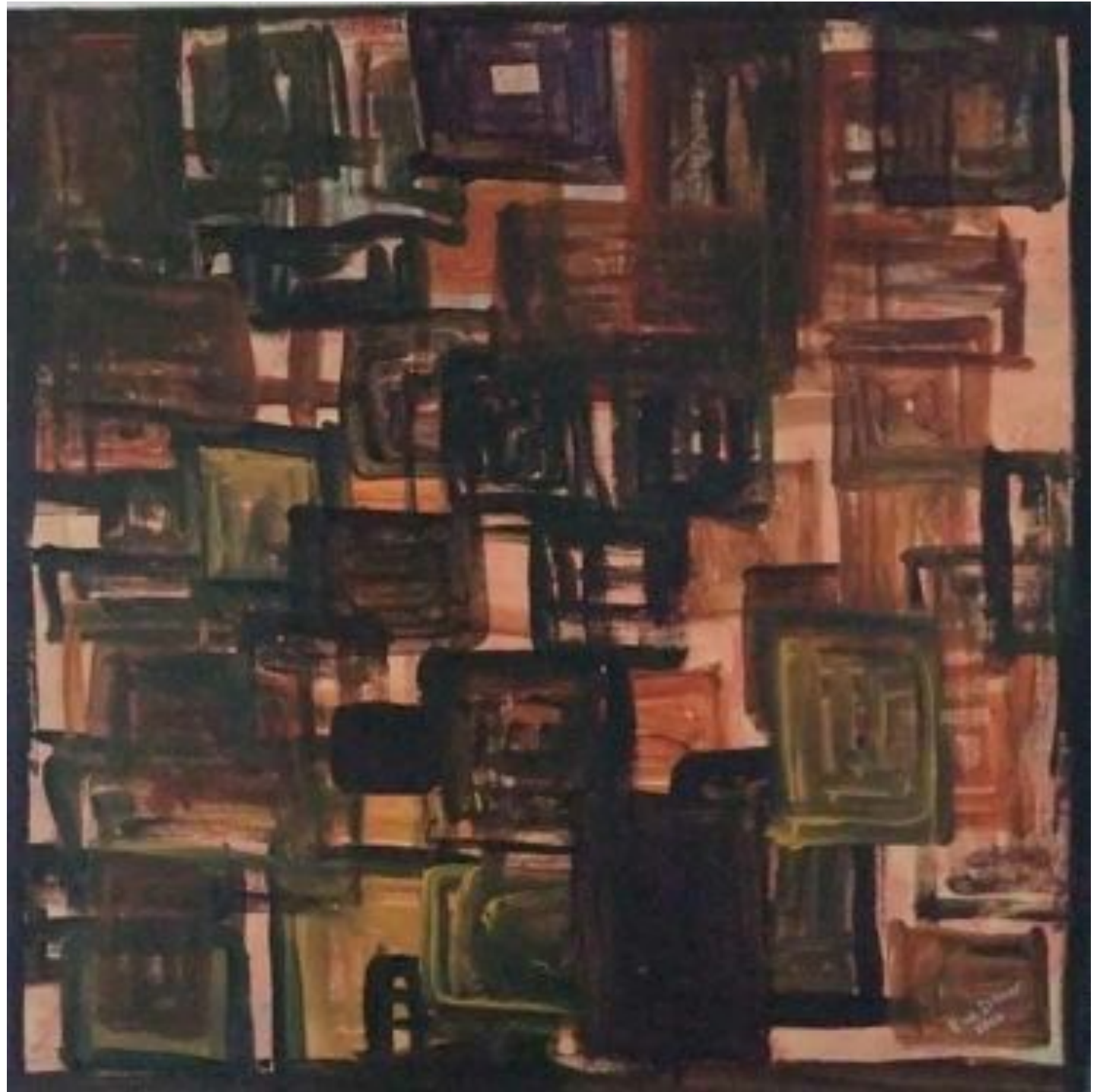
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday																																																																																											
<p>March 2010</p> <table border="1"> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				<p>May 2010</p> <table border="1"> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								1	2	3
S	M	T	W	T	F	S																																																																																											
	1	2	3	4	5	6																																																																																											
7	8	9	10	11	12	13																																																																																											
14	15	16	17	18	19	20																																																																																											
21	22	23	24	25	26	27																																																																																											
28	29	30	31																																																																																														
S	M	T	W	T	F	S																																																																																											
						1																																																																																											
2	3	4	5	6	7	8																																																																																											
9	10	11	12	13	14	15																																																																																											
16	17	18	19	20	21	22																																																																																											
23	24	25	26	27	28	29																																																																																											
30	31																																																																																																
4	5		6	7	8	9	10																																																																																										
Easter Sunday					April Fool's Day	Good Friday																																																																																											
11	12		13		14	15	16	17																																																																																									
18	19		20		21	22	23	24																																																																																									
25	26		27		28	29	30																																																																																										
					Earth Day																																																																																												

Since I have experienced burn out and discovered the way back to life, I thought the Swedish Social Security would be interested in my help to rehabilitate the people on sick leave who sit at home and wait ... but it was like knocking on Fort Knox. Then one of my painting friends was called to be examined, a full week of measuring and testing to determine that she was burned out. Rehabilitation? No, that was not on the agenda.

My anger was immediate, I grabbed hold of the darkest colors we had and painted, furiously, for their stupid narrow mindedness. Strangely enough, there's light behind all the tightly clenched boxes ...

Eftersom jag varit utbränd och lärt mig hitta tillbaka till livet, trodde jag att Försäkringskassan skulle vara intresserad av min hjälp att rehabilitera de sjukskrivna som sitter hemma och väntar ... men det var som att knacka på en mur. Så skulle en av mina målarvänner på utredning, en hel vecka att mätas och testas för att fastställa att hon var utbränd. Rehabilitering? Nej, det kom inte på fråga.

Min ilska var omedelbar, jag grabbade tag i de dunklaste färger vi hade och målade, ursinningt, deras förbannade trångsynthet. Konstigt nog är det ljus bakom alla inburade fyrkant-er...



May

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday																																																																																					
						1 May Day																																																																																					
2	3	4	5 Cinco De Mayo	6 National Day of Prayer	7	8																																																																																					
9 Mother's Day	10	11	12	13	14	15 Armed Forces Day																																																																																					
16	17	18	19	20	21	22																																																																																					
23	24 Victoria Day (Canada)	25	26	27	28	29																																																																																					
30	31 Memorial Day				<p>April 2010</p> <table border="1"> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		<p>June 2010</p> <table border="1"> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
S	M	T	W	T	F	S																																																																																					
				1	2	3																																																																																					
4	5	6	7	8	9	10																																																																																					
11	12	13	14	15	16	17																																																																																					
18	19	20	21	22	23	24																																																																																					
25	26	27	28	29	30																																																																																						
S	M	T	W	T	F	S																																																																																					
			1	2	3	4	5																																																																																				
6	7	8	9	10	11	12																																																																																					
13	14	15	16	17	18	19																																																																																					
20	21	22	23	24	25	26																																																																																					
27	28	29	30																																																																																								




After the closed off squares, my painting changed completely. Although I used a lot of water here, it feels like flames shooting out of a volcano. My emotions have radically shifted here.

My friend that went to be mangled by the Social Security team likes this painting, it is her favorite.

Efter de byråkratiska fyrkanterna blev det något helt annat. Visserligen använde jag mycket vatten, men det känns som eld sprutar ur en vulkan. Mitt sinne förändrades markant under målandets gång.

Min vän som skulle manglas av Försäkringskassan gillar den här tavlan, det är hennes favorit.

June



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday																																																																																											
		1	2	3		4																																																																																											
6	7	8	9	10	11																																																																																												
13	14	15	16	17	18																																																																																												
	Flag Day																																																																																																
20	21	22	23	24	25																																																																																												
Father's Day	First Day of Summer			St. Jean-Baptiste Day																																																																																													
27	28	29	30		<div style="text-align: center; font-size: small;">May 2010</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>S</th><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<div style="text-align: center; font-size: small;">July 2010</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th>S</th><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1 2 3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S							1 2 3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
S	M	T	W	T	F	S																																																																																											
						1																																																																																											
2	3	4	5	6	7	8																																																																																											
9	10	11	12	13	14	15																																																																																											
16	17	18	19	20	21	22																																																																																											
23	24	25	26	27	28	29																																																																																											
30	31																																																																																																
S	M	T	W	T	F	S																																																																																											
						1 2 3																																																																																											
4	5	6	7	8	9	10																																																																																											
11	12	13	14	15	16	17																																																																																											
18	19	20	21	22	23	24																																																																																											
25	26	27	28	29	30	31																																																																																											

My outburst at the Social Security organization resulted in three paintings at one go. This is the third. For me it feels like healing, that I have now transformed my feelings.

Mitt utbrott över Försäkringskassan resulterade i tre tavlor på en gång. Detta är den tredje. För mig känns det som healing, att nu har jag transformerat mina känslor.



July





Sunday							Monday							Tuesday							Wednesday							Thursday							Friday							Saturday																																																							
<small>June 2010</small> S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30														<small>August 2010</small> S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30																																										1														2														3													
 4 Independence Day														5														6														7														8														9														10													
 11														12														13														14														15														16														17													
 18														19														20														21														22														23														24													
25														 26														27														28														29														30														31													



Several years later, I am on Öland and painting. I have changed places in the barn after the first week and feel I need a new structure. I tape straight lines and paint in the rectangles, one after another, layer upon layer, quietly, meditatively, with lots of patience. Somewhere in the process, I get a pain in my heart. I continue to paint. When I talk to the teacher about my painting, the insight comes like a bolt of lightning. I have painted the new Social Security organization! What a difference, right? Process painting can take us through many exciting journeys.

Flera år senare står jag på Öland och målar. Jag har bytt plats i ladan efter första veckan och känner att jag behöver en ny struktur. Här blir det ett rejält stilbrott. Jag tejpår rutor och målar, en efter en, lager på lager, stillsamt, meditativt, med massor av tålmod. Någonstans i processen får jag ont i hjärtat. Jag fortsätter att måla. När jag berättar för läraren om min tavla kommer insikten som en blixtn från klar himmel. Jag har målat den nya Försäkringskassan! Vilken skillnad, eller hur? Processmåleri kan ta oss igenom många spännande resor.

August

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday																																																																																									
1	2 	3	4	5	6	7																																																																																									
8	9 	10	11	12	13	14																																																																																									
15 	16	17	18	19	20	21																																																																																									
22	23 	24	25	26	27	28																																																																																									
29	30	31			<p>July 2010</p> <table border="1"> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<p>September 2010</p> <table border="1"> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	18		19	20	21	22	23	24	25		26	27	28	29	30			
S	M	T	W	T	F	S																																																																																									
				1	2	3																																																																																									
4	5	6	7	8	9	10																																																																																									
11	12	13	14	15	16	17																																																																																									
18	19	20	21	22	23	24																																																																																									
25	26	27	28	29	30	31																																																																																									
S	M	T	W	T	F	S																																																																																									
				1	2	3	4																																																																																								
5	6	7	8	9	10	11																																																																																									
12	13	14	15	16	17	18																																																																																									
19	20	21	22	23	24	25																																																																																									
26	27	28	29	30																																																																																											

Too many orbs, said the guru.

I disagree.

*It feels magical, mystical, like walking
in the forest during a full moon.*

Or, like a trip into space.

I have always been a dreamer.



*För många klot, tyckte gurun. Jag
håller inte med.*

*Här känns det trolsk, magiskt, som att
vandra i skogen vid fullmåne.*

Eller som en resa i rymden.

Drömmare har jag alltid varit.

September

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday																																																																																																																	
			☾ 1	2	3	4																																																																																																																	
5	6 Labor Day	7	☉ 8	9	10	11 Patriot Day																																																																																																																	
12 Grandparent's Day	13	14	☾ 15	16	17	18																																																																																																																	
19	20	21	22	● 23	24	25																																																																																																																	
26	27	28 First Day of Autumn	29	30	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="7">August 2010</th> <th colspan="7">October 2010</th> </tr> <tr> <th>S</th><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th> <th>S</th><th>M</th><th>T</th><th>W</th><th>T</th><th>F</th><th>S</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td> </tr> <tr> <td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> <td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td> <td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> </tr> <tr> <td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td> <td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td> </tr> <tr> <td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>31</td> </tr> </tbody> </table>		August 2010							October 2010							S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	1	2	3	4	5	6	7							1	2	8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9	15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16	22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23	29	30						24	25	26	27	28	29	30														31
August 2010							October 2010																																																																																																																
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S																																																																																																										
1	2	3	4	5	6	7							1	2																																																																																																									
8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9																																																																																																										
15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16																																																																																																										
22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23																																																																																																										
29	30						24	25	26	27	28	29	30																																																																																																										
													31																																																																																																										



Det är bara så jäkla kul att måla. Här hällde jag den vita färgen ovanpå lager som skrapats och tvättats. Eftersom färgerna är delvis transparenta så lyser det igenom på ett alldeles speciellt sätt.

För att behålla den våta färgens glans avslutade jag med ett skikt hårspray (miljövänlig sådan) annars finns det fixativspray.

Painting is such a blast. Here, I poured the white paint on top of layers that had been scraped and washed. Since the color is partially transparent, the light shines through in a very special way.

To preserve the wet paint look I topped off with a bit of hairspray (all natural ingredients) but fixative would work as well.



*Oops!
More orbs.*

*But exciting to see what emerges when you scratch the surface.
Like life itself.*

*Oj!
Mera klot.*

*Men spännande vad som kommer fram när man skrapar på ytan.
Som livet självt.*

November

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday																																																																																												
	1	2	3	4	5	6 																																																																																												
	All Saints Day	Election Day																																																																																																
7	8	9	10	11	12	13 																																																																																												
Daylight Savings Time Ends				Veteran's Day																																																																																														
14	15	16	17	18	19	20																																																																																												
	21	22	23	24	25	27																																																																																												
				Thanksgiving Day																																																																																														
	28	29	30																																																																																															
First Sunday of Advent					<p>October 2010</p> <table border="1"> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<p>December 2010</p> <table border="1"> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
S	M	T	W	T	F	S																																																																																												
					1	2																																																																																												
3	4	5	6	7	8	9																																																																																												
10	11	12	13	14	15	16																																																																																												
17	18	19	20	21	22	23																																																																																												
24	25	26	27	28	29	30																																																																																												
31																																																																																																		
S	M	T	W	T	F	S																																																																																												
				1	2	3	4																																																																																											
5	6	7	8	9	10	11																																																																																												
12	13	14	15	16	17	18																																																																																												
19	20	21	22	23	24	25																																																																																												
26	27	28	29	30	31																																																																																													



Last day on the course. I was actually done, had painted more than enough. But then my friends were doing one more pass. Yes, why not, I thought, there will be at least a beginning... Well it was more than that. It just flowed, and that was that. Painting done.

Sometimes it's layer after layer after layer, with washing and scrubbing and toil. Sometimes it's done in a jiffy. Such is the creative process.

Sista dagen på kursen. Jag var egentligen färdig, hade målat mer än tillräckligt. Men så skulle vännerna ta ett pass till. Ja, varför inte tänkte jag, det blir i alla fall en början... Nja det blev mer än så. Det bara flödade på och så var den tavlan klar.

Ibland är det lager efter lager efter lager, med tvätt och skrap och slit. Ibland blir det bara klart på ett kick. Sådan är den kreativa processen.

