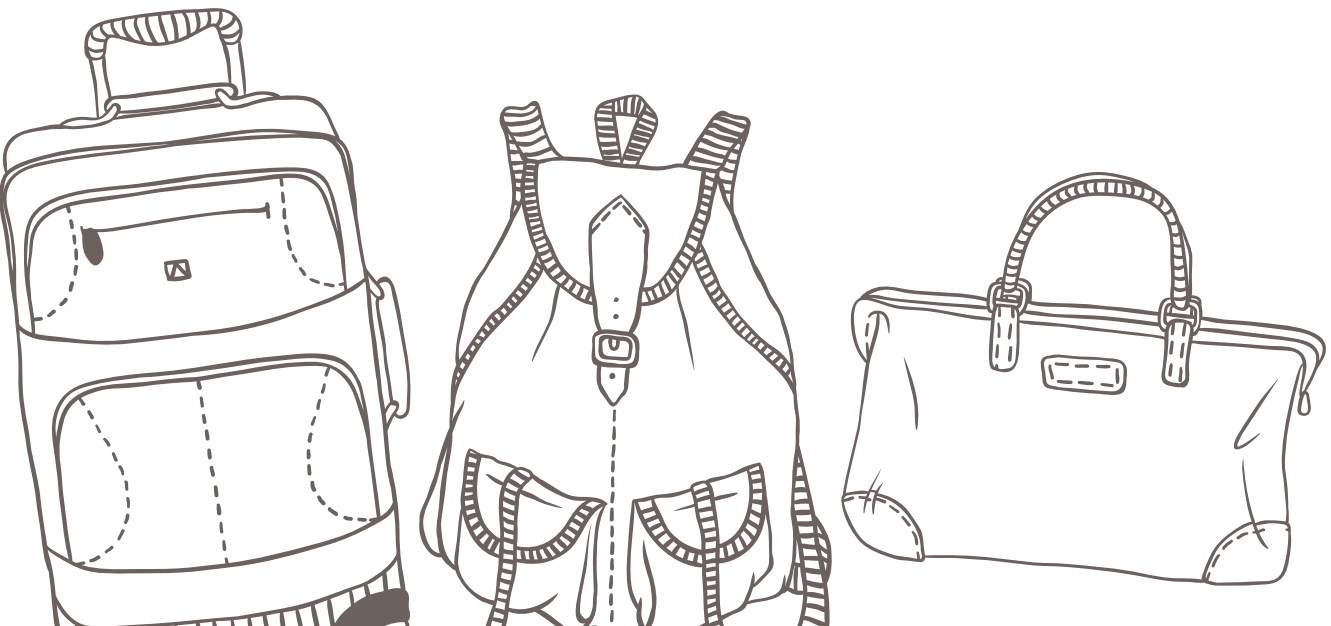


**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

Розмальовуючи, відпочивай серцем

Ви відчуваєте інколи, що світ довкола пригнічує? Бажаєте вирватися із сірих буднів та хоч на кілька хвилин поринути в інший, барвистий світ, кудись далеко-далеко?

Якщо саме так трапилося із вами, то найкраще на хвилину-другу взяти кольорові олівці, фломастери чи фарби. Адже коли ви починаєте розмальовувати, то забуваєте про все навколо й поринаєте думками у світ любові та спокою. Для цього не потрібно мати якихось особливих талентів, усе, що вам потрібно – лише бажання. Це своєрідна медитація, котра допомагає вашому мозку розслабитися та пробуджує творче начало. І вже після короткої паузи ви знову спокійні та сповнені сили!



У цьому альбомі ви знайдете 50 розмальовок, які перенесуть вас у далеку Японію, Саудівську Аравію, ви потрапите до ацтеків та майя. Оберіть малюнок на власний смак і починайте розмальовувати. Не існує жодних правил! Немає різниці, візьмете ви фломастери, кольорові олівці чи фарби. Дозвольте собі довільно обирати кольори, опираючись лише на відчуття. Поступово ви заспокоїтесь, почнете думати лише про хороше.

Деякі картини не є завершеними, вони спонукають створювати власні мотиви чи доповнювати розпочате. Залучайте фантазію! Коли завершите, вирвіть із альбому той малюнок, який вас найбільше надихає. Знайдіть собі місце, де ви могли би усамітнитися і, розглядаючи його, пориньте думками у світ мрій. Скоро ви відчуєте, що ваші м'язи розслаблюються, а вашу душу наповнюють спокій та гармонія.

Достатньо розмальовувати 5 чи 10 хвилин щодня, аби забути про депресії та втому!

