

София Ким

Горячие раскраски для взрослых



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 791
ББК 75.5
К40

Ким С.

Горячие раскраски для взрослых / С. Ким — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 83 с.

ISBN 978-5-532-04297-1

Говорят, что в каждом из нас живет художник. Правда, не все могут нарисовать настоящий шедевр самостоятельно, однако раскрасить уже готовые очертания не так уж и сложно. Раскраски для взрослых — это и отличное развлечение, и эффективное средство от стресса, и хороший повод отвлечься от повседневных хлопот. Такое хобби позволяет выразить себя через рисунок, проявить свой внутренний мир. В этой книге вы найдете 100 картинок с пикантными сюжетами и сексуальными девушками.

ВОЛШЕБНЫЙ МИР РАСКРАСОК

Мечтали взять в руки карандаши и наполнить цветами раскраску, но стеснялись? Теперь весь мир поощряет это занятие. Взрослые увлекаются раскрасками и уверяют: это медитативное и антистрессовое хобби. Рисунки совсем не детские: сложные орнаменты, причудливые линии, множество мелких деталей. Раскраски для взрослых позволяют выпустить эмоции на волю без ущерба для окружающих.

Раскрашивать просто – нужно выделить главную деталь рисунка, сделать ее ярче и значимее. Во время рисования психологи советуют довериться интуиции и настроению в выборе цветов. Раскраска позволяет выпустить на волю эмоции: гнев, умиротворение, радость, замешательство. Доверяя себе, вы станете обращать внимание и на других. Каким цветом пользуется человек в определенный момент времени, что он чувствует?

Раскраски можно применить в декоре квартиры или дома. В любом случае, они принесут пользу: вы сможете отвлечься от хаотичных мыслей, сосредоточиться на себе и успокоиться. Остается только выбрать между узорами, фантастическими рыбами и птицами, геометрическими линиями.

На раскрасках для взрослых может быть нарисовано всё, что угодно. Основное отличие их от детских – обилие мелких деталей и узоров. Хотя каждая раскраска совершенно уникальна, их всё же можно объединить в некоторые группы. Различают раскраски для арт-терапии, раскраски антистресс, животный мир. Также снова в моду вошли медитативные раскраски мандал.

Ученые заинтересовались модной тенденцией – и открыли, что польза раскрасок не ограничивается успокоением. Психологи провели исследования и на молодых людях, и на представителях старшего возраста. Обе группы показали положительные результаты. Оказалось, что раскраски – это не только способ расслабиться. Они развивают художественный вкус, внимание и логику, поднимают

самооценку, позволяют лучше узнать себя и даже компенсируют детские желания, хранящиеся в подсознании.

Раскрашивание – это активная арт-терапия. Терапевтический эффект основан на нескольких вещах.

Во время раскрашивания человек сосредотачивается на процессе, при этом все злободневные проблемы отходят на второй план. Более того, повторяющиеся и мелкие предметы на картинках способствуют погружению в состояние, близкое к медитации.

Появляется возможность проявить фантазию. К сожалению, чем старше мы становимся, тем меньше у нас таких возможностей. Однажды ко мне на работе подошла начальница со словами «У меня для тебя есть творческое задание!» и предложила написать отчёт о том, почему мы не успеваем вовремя сдать проект заказчику. Ох уж это «творчество»! После таких рабочих будней, настоящее блаженство – это открыть раскраску и нарисовать фиолетового крокодила в голубой цветочек (при этом нещадно вылезая фломастером за края).

Развивается мелкая моторика. Давно известно, что писать от руки полезнее, чем пользоваться клавиатурой, но что делать, если это умение просто перестало вписываться в современную жизнь? Достаточно вооружиться карандашом и начать раскрашивать, эффект – тот же. Рискну предположить, что это даже будет профилактикой от туннельного синдрома, которым так запугивают всех любителей компьютерных мышей.

Лечение цветотерапией. У науки нет прямых доказательств того, что красный цвет вызывает агрессию, а зелёный – успокаивает, но именно так считается испокон веков (наверное, неспроста). Современная психология тоже не стоит на месте и изобретает множество «разноцветных» упражнений. Например: «Выберите два цвета, один – который вам в данный момент симпатичен, второй – который вам не нравится. Раскрасьте рисунок, используя только эти два цвета. Проанализируйте свои эмоции».

Но если говорить совсем откровенно, в арт-терапии раскрашивание – это только первый шаг к чему-то большему, первая ступенька в самовыражении. Не успеете оглянуться, и вот вы уже лепите из пла-

стилина свои потаённые страхи или шьёте куклу, которая является прообразом ваших положительных качеств в настоящем.

Любому, кто решится опробовать на себе целительное действие антистресс-раскраски, придётся преодолеть немало стрессов на пути к внутренней гармонии.









