



Казалось бы, зачем взрослому человеку раскрашивать картинки? А вы попробуйте, и будете приятно удивлены. Это потрясающее занятие не только вызовет у вас ощущение погружения в радостные детские воспоминания, но и снимет стресс. Вы отключитесь от сиюминутных проблем, почувствуете удовольствие от творчества и игры воображения, расслабитесь и успокоитесь.

Исследования и практика современной психологии доказали, что арт-терапия помогает снизить стресс, улучшает настроение и способствует восстановлению.





РАСКРАШИВАЕМ

Рисунки в этом разделе книги
очень детальные и сложные.
Раскрашивайте мелкие детали
разными цветами или заполняйте их
целиком одним цветом вместе
с более крупными.
Не бойтесь пересекать
границы рисунка!





