

Оглавление




Прыжок 10

Рисовать может каждый 12

В чем польза живописи 16

Создаем настроение 22

Что необходимо 28



Цветовая заливка 33

Простые пейзажи 34

Упражнения
на цветовую заливку 38

Преодоление преград 44

Природа дарит покой 54

Мысли для успокоения 60

Тихая гавань 65

Что это и где? 66

Поднять настроение 70

Источник энергии и силы 74

Пески времени 82

Цвет солнца 88

Целебные травы 94

Ничего, кроме
голубого неба 100

Целебная лаванда 104

Благополучие 110

Внутренний покой 116

Это умиротворяющее
чувство 119

Жизненный опыт 120

Позитивный настрой 124

Алфавитный указатель 128





Прыжок

Я стояла у бортика бассейна в его глубокой части и вглядывалась в воду. Ноги подгибались. Желудок скрутило в тугий узел. От страха я не могла вымолвить ни слова. Все началось несколько недель назад. Из-за работы мужа мы переехали в Гонконг. Раньше я никогда не жила за границей, и все было в новинку. Вскоре нас пригласили провести выходные на отдаленных островах. Это популярный вид отдыха и отличный способ расслабиться. С друзьями мы отчалили на джонке. День выдался жарким, и все были рады нырнуть за борт в прохладное море. Но я только смотрела на них. До меня донеслось, как муж кому-то говорит: «Джин ужасно боится воды». И он был прав. Я боялась.

Плавание пугало меня с детства. Я ловко избегала ситуаций, где пришлось бы входить в открытое море или бассейн. Но здесь я оказалась среди людей, которые не только любили воду, но и чувствовали себя в ней непринужденно. Одна из женщин сказала, что учила плавать людей с боязнью воды, и предложила мне частные уроки. Я согласилась, несмотря на сомнения. За несколько недель занятий моя уверенность возросла. За простыми упражнениями в мелкой части бассейна последовали более смелые. Я была уверена в своих навыках до того рокового дня. Тогда меня спросили: смогу ли я прыгнуть в воду в глубокой части бассейна? Прошла как будто целая вечность, пока я стояла. Уставившись на то, чего боялась больше всего.

Тело словно вышло из-под контроля. Возможно, это было самым большим препятствием.

Я прыгнула.



Во время погружения перед глазами промелькнуло все плохое, что случилось со мной в жизни. Как будто я смотрела кино. И вдруг с моих плеч спал груз. Появилось незнакомое мне ощущение свободы. Я отпустила прошлое.

Воспоминание о том дне живо и теперь, годы спустя. Женщина, научившая меня побеждать собственные страхи, стала моей подругой. Она стоит передо мной в художественной мастерской. И повторяет мои слова, сказанные на первом уроке плавания: «Я не могу. Я хочу, но не могу — боюсь».

Неужели она говорит о живописи? Пришла моя очередь избавить подругу от страха. Я рассказала о волшебстве этого занятия и о том, как акварель изменила мою жизнь. Творчество — незыблемая скала в бушующем океане жизни. Простые движения кистью помогали мне преодолевать трудности и невзгоды. Я много путешествовала, я жила в разных странах и везде заводила таких же увлеченных новых друзей. Я столкнулась с ужасом онкологического заболевания и скорбью после смерти близкого человека. Мне не понаслышке знакомы и переживания от множества рутинных проблем. Но стоит взять в руку кисть и увидеть разливающуюся по бумаге краску, и настроение улучшается. Форма ухода от реальности в лечебных целях стала не только здоровой привычкой, но и стимулом для неожиданно удачно сложившейся карьеры.

И причиной, по которой написана эта книга.

В ней я расскажу, как искать покой в живописи...
и наслаждаться процессом!



Энн и я в Таиланде

Рисуем с подругой, которая научила меня плавать.



Рисовать может каждый

«Любой может обрести внутренний покой, просто играя с цветом».

Странно, но живопись многими взрослыми воспринимается как сложная и полная стресса деятельность. А ведь для детей это едва ли не самый приятный способ времяпровождения. Что происходит, когда мы взрослеем?

Может быть, становимся серьезными и утрачиваем дух приключений? Или считаем, что любая деятельность должна преследовать цель, заканчиваться удовлетворяющими нас результатами? Такие мысли придают давят. Любое увлечение превращается в рутину. В работу, которая должна быть сделана, и притом хорошо.

С рисованием точно так же. Еще не взяв в руки кисть, мы испытываем колоссальное давление. Разум лелеет большие надежды на положительный результат, а в случае неудачи испытывает разочарование. Никому не нравится чувствовать себя никчемным.

Миф

Бытует заблуждение, что уж если взялся рисовать, то должен создать нечто потрясающее. И другое, еще более странное, — право взяться за кисть надо заслужить. Я действительно встречала людей, считающих, что они недостаточно хороши для этого дела. Главный вопрос: кто это сказал?

Смысл живописи не в том, чтобы написать картину, которую можно показать друзьям или повесить на стену. Рисование значит намного больше. Это образ жизни. Несомненно, кто-то избирает живопись своей профессией. Но даже эти люди подвержены стрессу из-за желания преуспеть. В своей книге я перехожу от стресса к умиротворению и покою. Это путь к высотам безмятежности. И подходит он всем и каждому, вам в том числе.