

УДК 379.82
ББК 77.056я92
P54

EMILY WALLIS
ANTI-STRESS DOT-TO-DOT

© Emily Wallis 2015

First published 2015 by Boxtree, an imprint of Boxtree, a division of Macmillan Publishers International Limited

P54 **Рисуем** по точкам. Лучшие головоломки. — Москва : Эксмо, 2019. — 96 с. — (Арт-терапия. От точки к точке).

ISBN 978-5-04-098332-2

От точки к точке — наблюдайте, как под вашими руками постепенно возникают удивительные картины! Позвольте себе отдохнуть после трудного дня, соединяя точки.

Не беспокойтесь о порядке точек и не паникуйте, если совершили ошибку, — одна пропущенная линия не разрушит общей картины. Сосредоточьтесь на проявляющемся изображении и почувствуйте умиротворяющий ритм чисел.

Многие люди по всему миру уже оценили терапевтическое действие подобных книг. Попробуйте и вы! После первой же картины вы почувствуете себя полностью отдохнувшим человеком, готовым к новым свершениям.

УДК 379.82
ББК 77.056я92

Сегодня сложно найти время, чтобы вырваться из бурлящего потока современной жизни и расслабиться по-настоящему. Работа, сделанная своими руками, – один из лучших способов очистить ваш разум. Позвольте повседневным заботам ускользнуть от вас и, переходя от точки к точке, сосредоточьтесь на том, как перед вами постепенно проявляется изображение. Это очень просто! В конце вы сможете насладиться удивительными картинами, которые у вас получились.

Не беспокойтесь о порядке точек и не паникуйте, если совершили ошибку, – одна пропущенная линия не разрушит общей картины. Сосредоточьтесь на проявляющемся изображении и почувствуйте умиротворяющий ритм чисел.

При желании вы сможете добавить рисункам немного индивидуальности. Можно сделать примерный набросок карандашом или соединять линии более точно с помощью ручки. Разные методы будут давать новые результаты. Соединив все линии, вы сможете раскрасить получившуюся картинку.

Каждая страница подарит вам новую возможность творить. Неважно, каким способом, как и где вы будете рисовать, мы надеемся, что вы получите удовольствие от этой книги.





