

# Что рисовать, если вы устали?

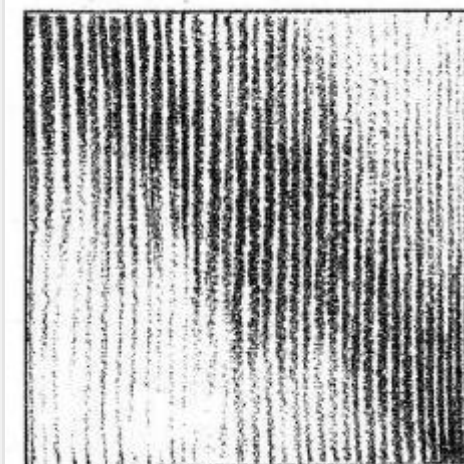
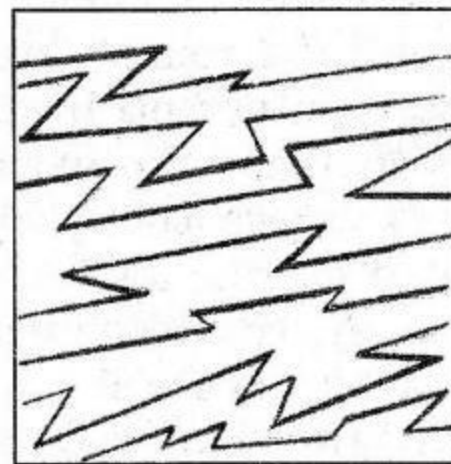
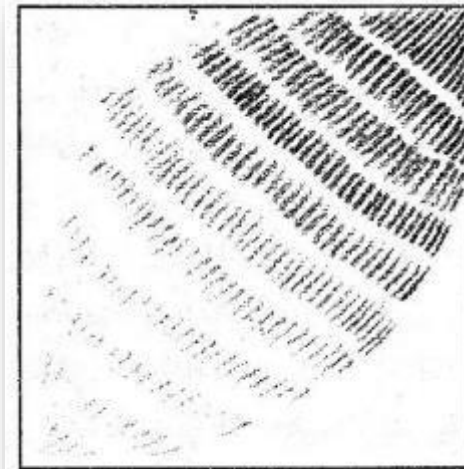
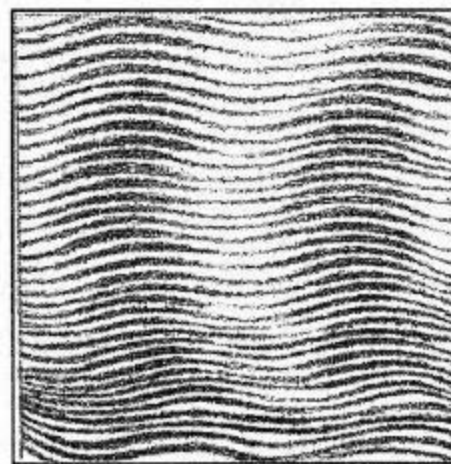


**Что рисовать, если вы устали?** У каждого из нас бывают минуты печали и грусти. От нас потребуется только взять в руки бумагу и карандаш и просто начать рисовать. Неважно как. А некоторое время спустя мы обретем удивительную гармонию и спокойствие.

Устали — рисуйте цветы



Злитесь — рисуйте линии

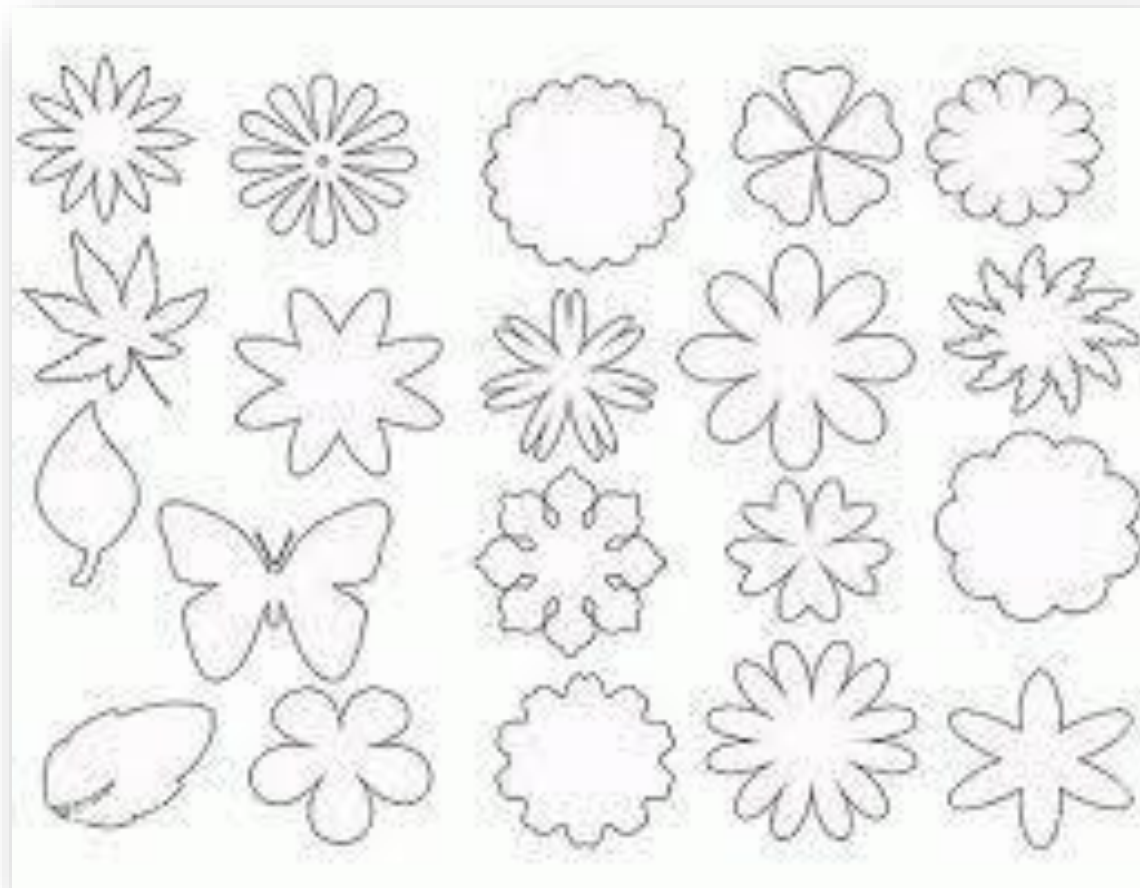




Что-то болит — лепите



Скучно - заполните листок  
бумаги разными цветами

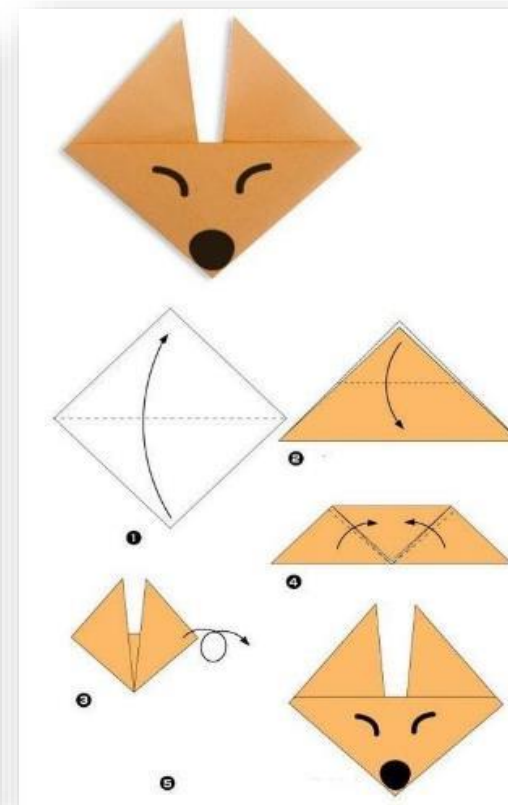


**Страшно** — плетите макраме или  
делай аппликации из тканей





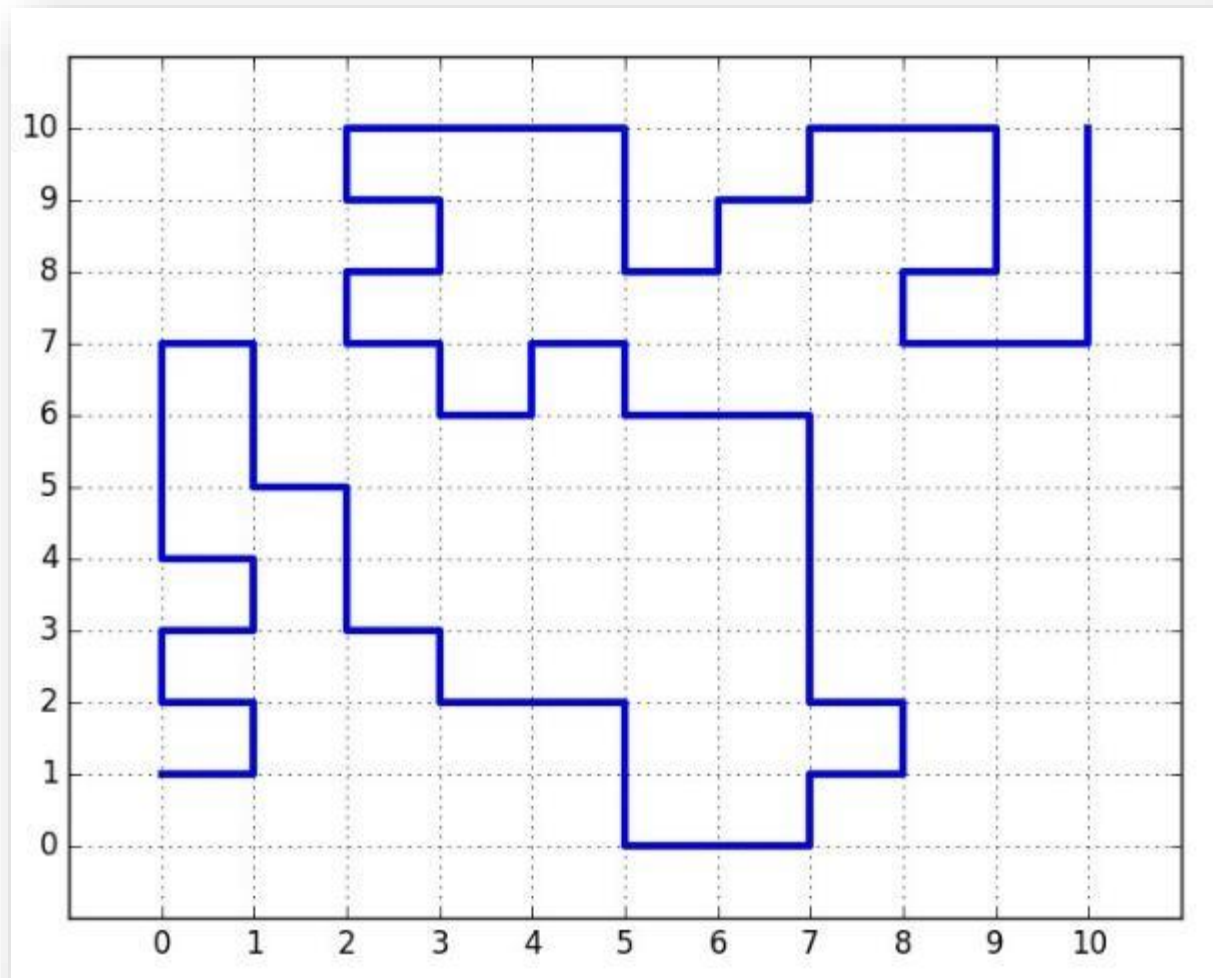
**Возмущаетесь** - рвите **Беспокоитесь** - бумагу складывайте  
оригами на мелкие кусочки



Напряжены — рисуйте узоры



Важно **вспомнить** —  
рисуйте лабиринты





Разочарованы — Отчаялись — рисуйте дороги сделайте копию картины



Надо быстро Хотите **понять свои чувства** — **восстановить силы**  
— рисуйте автопортрет, рисуйте  
пейзажи

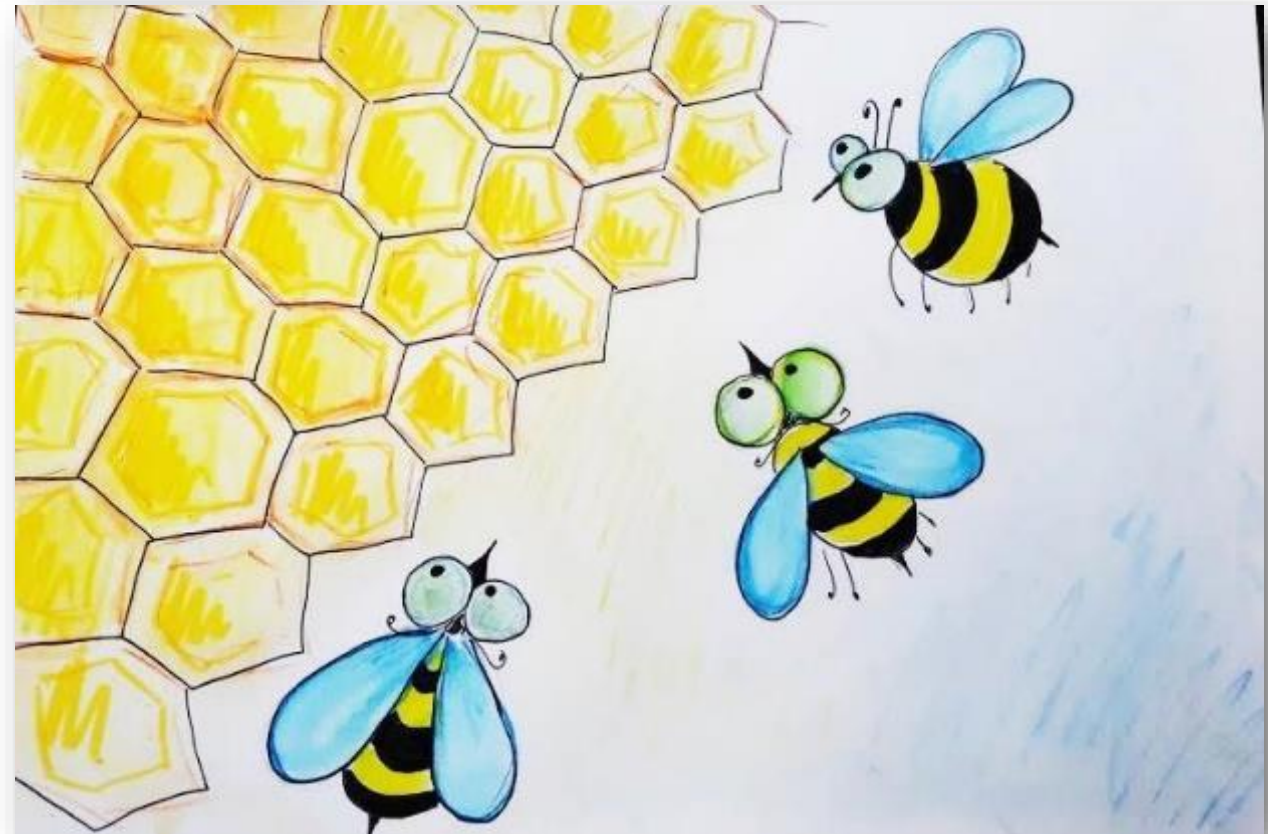




Важно **запомнить**  
**состояние** — рисуйте  
цветовые пятна



Если надо  
**систематизировать**  
**мысли** — рисуйте соты  
или квадраты



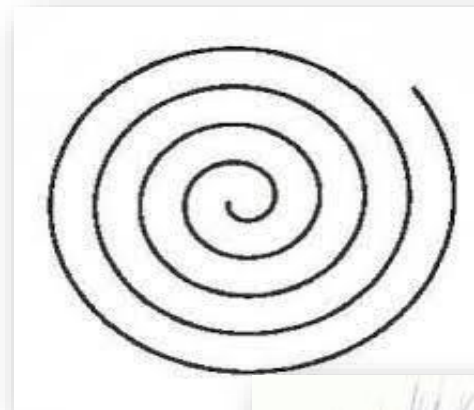
Хотите **разобраться в себе** и своих **Важно сконцентрироваться на**  
желаниях — сделайте коллаж **МЫСЛЯХ** — рисуйте точками





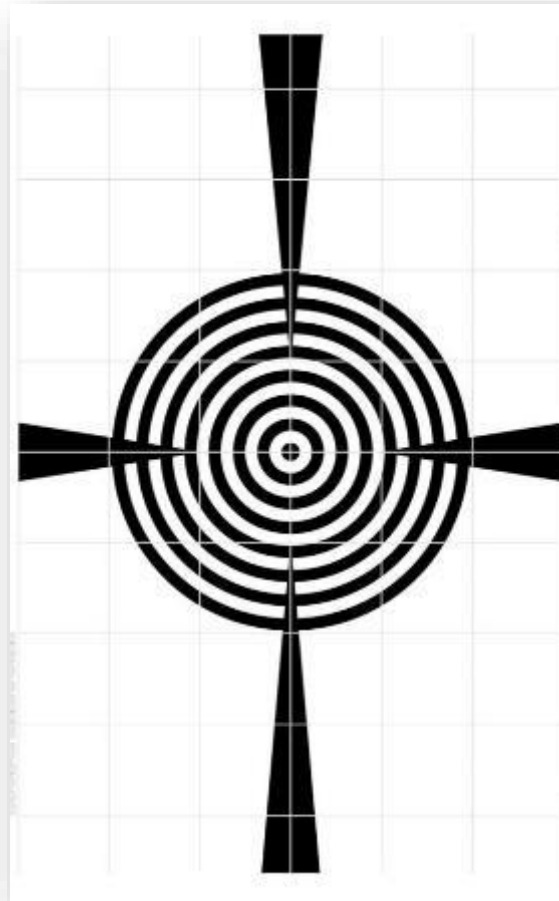
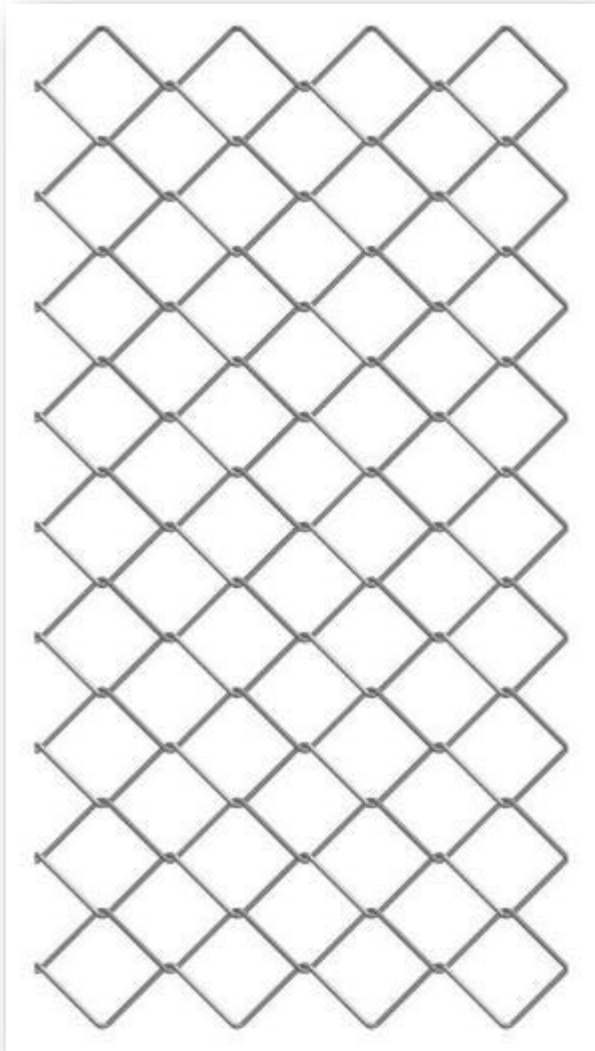
Для поиска оптимального  
выхода из ситуации — Чувствуете, что «застряли» и надо рисуйте

спирали



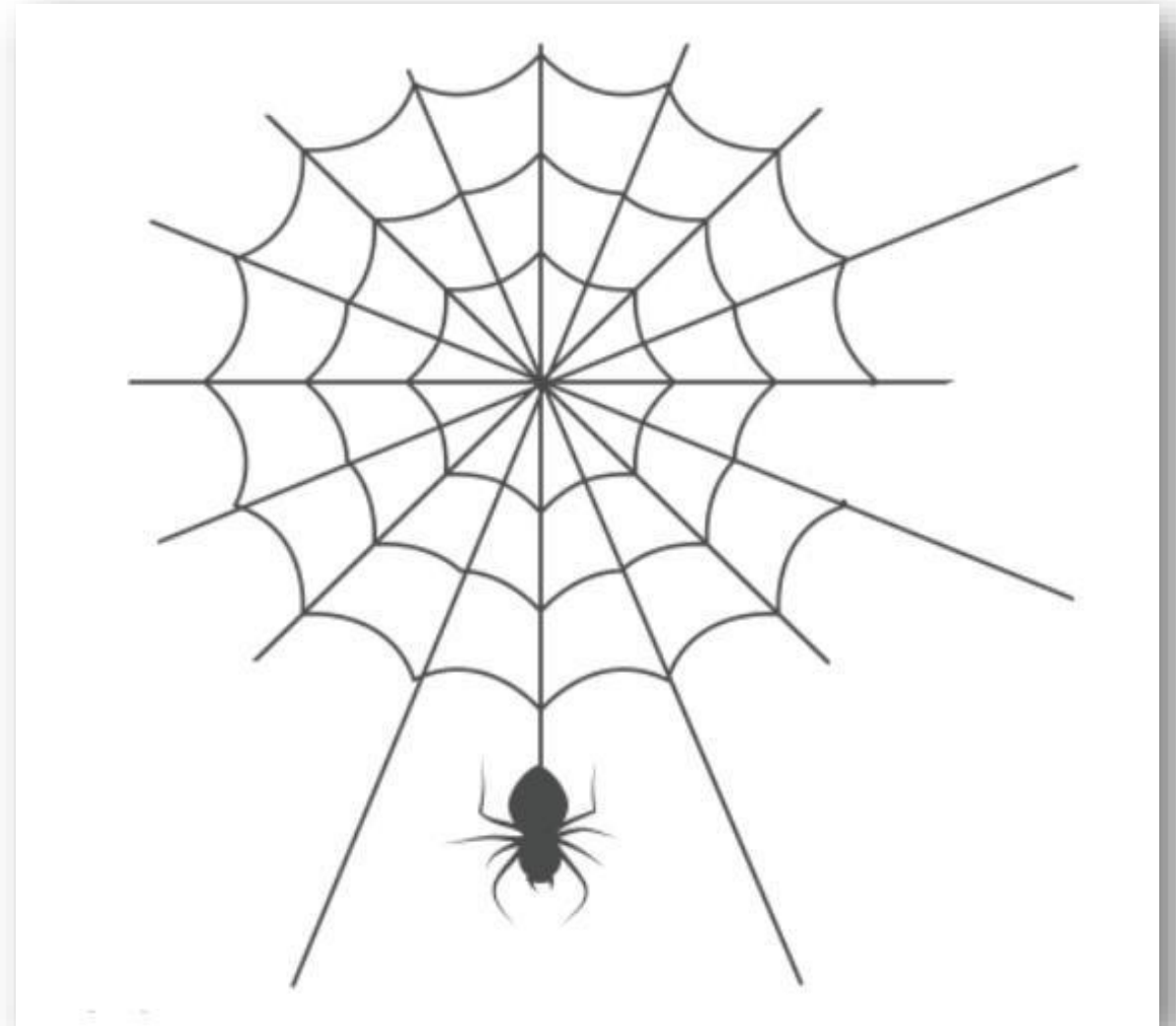
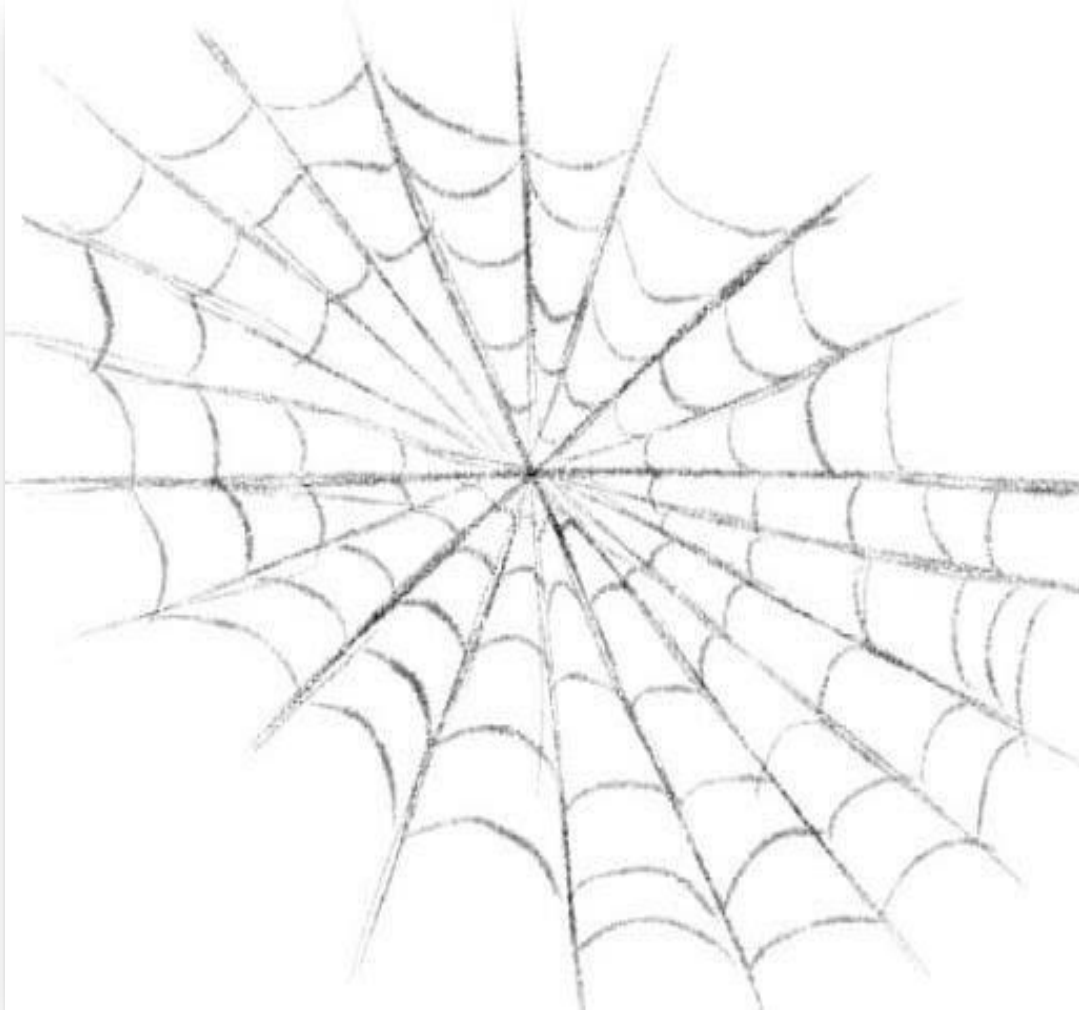
волны и круги двигаться дальше — рисуйте

Хотите **сконцентрироваться на цели** — рисуйте сетки и мишени





# Самостоятельная работа



# Ресурсы

1. <http://obaldenno.com/article/470/23-sposobapostavit-mozgi-na-mesto>
2. <http://barmaleikin.com/expert-advice/%D1%87%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8.html>

