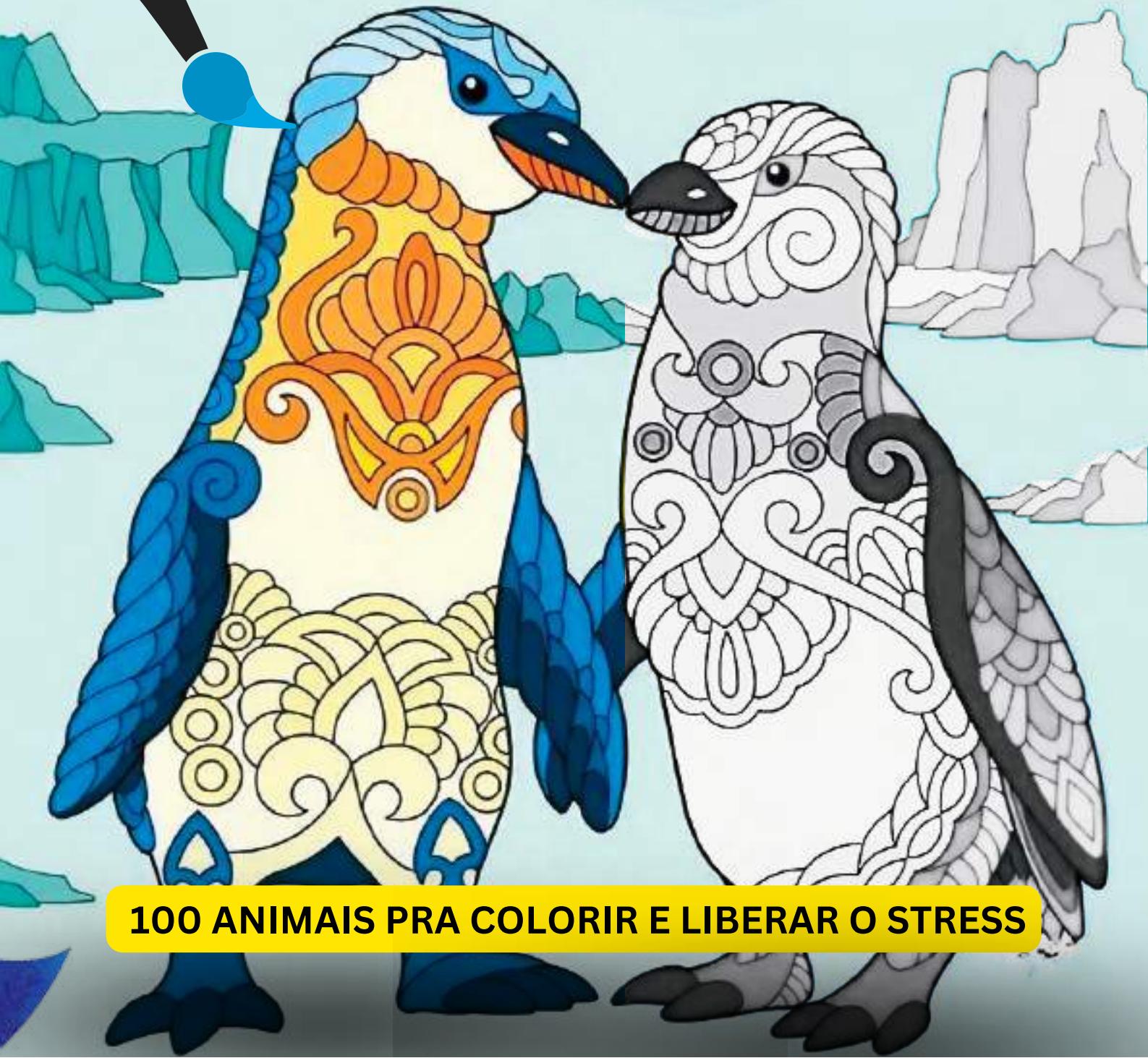


MANDALA

ANIMAIS MÍSTICOS



100 ANIMAIS PRA COLORIR E LIBERAR O STRESS

EXPLICAÇÃO DA TERAPIA DE COLORIR

O QUE É?

A TERAPIA DE COLORIR É UMA FORMA DE MEDITAÇÃO QUE ENVOLVE COLORIR DESENHOS SIMPLES OU INTRINCADOS COM LÁPIS OU CANETAS DE COLORAÇÃO, PARA AJUDAR A ALIVIAR O ESTRESSE E A TENSÃO MENTAL.

COMO FUNCIONA?

A ATIVIDADE REPETITIVA DE COLORIR MANTÉM O FOCO NA TAREFA E PERMITE QUE A MENTE DESCANSE, RESULTANDO EM SENTIMENTOS DE RELAXAMENTO E CALMA.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS?

A TERAPIA DE COLORIR PODE MELHORAR A CONCENTRAÇÃO, REDUZIR A ANSIEDADE E A DEPRESSÃO, BEM COMO MELHORAR A AUTOESTIMA E A SENSIBILIDADE AOS COLORES.



COMO USAR O LIVRO PARA ALIVIAR O ESTRESSE

ENCONTRE UM LOCAL RELAXANTE
PREPARE-SE PARA COLORIR EM UM AMBIENTE
TRANQUILO E CONFORTÁVEL, EVITANDO DISTRAÇÕES

ESCOLHA UMA MANDALA E COMECE
ESCOLHA UM DESENHO DE ANIMAL MANDALA QUE MAIS
GOSTAR E COMECE A COLORIR USANDO SUAS CORES
FAVORITAS E TÉCNICAS DE PREFERÊNCIA.

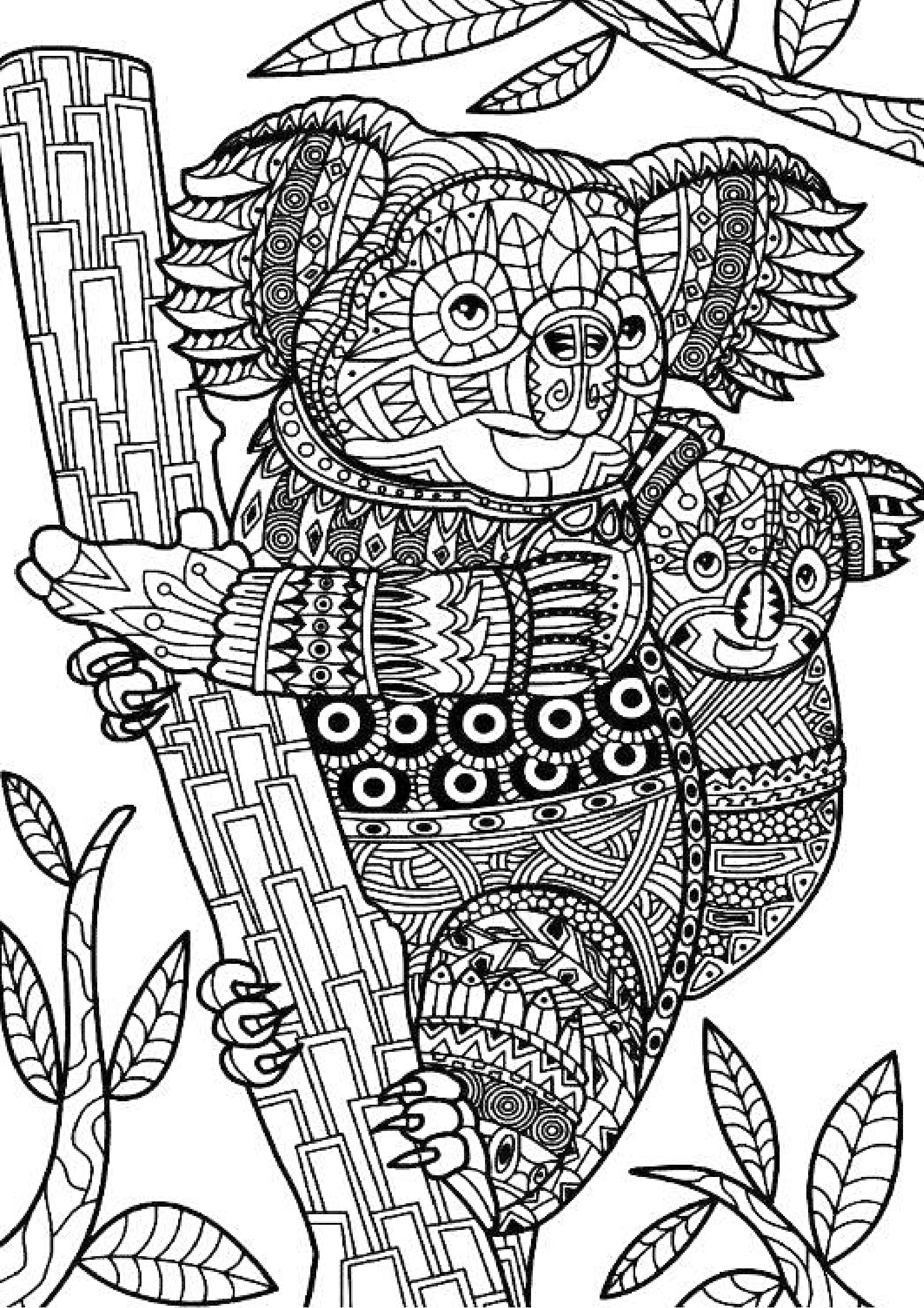
CONCENTRE-SE NA ATIVIDADE
CONCENTRE-SE EM COLORIR, PERMITINDO QUE SUA
MENTE DESCARREGUE SEUS PENSAMENTOS E REDUZA O
ESTRESSE.

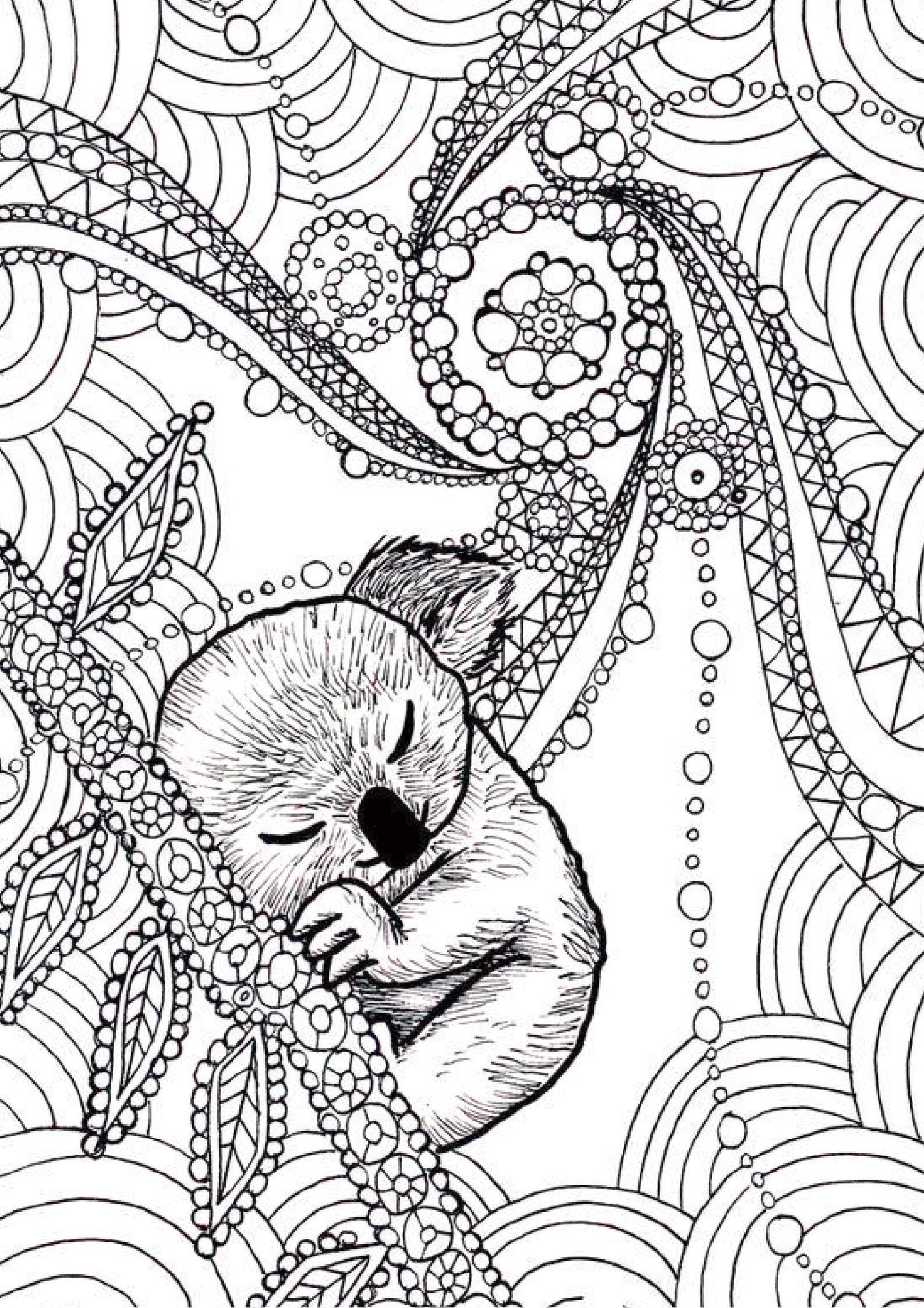
BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE MENTAL

"COLORIR MANDALAS É UMA DAS MANEIRAS MAIS EFICAZES DE ATINGIR UM ESTADO DE MEDITAÇÃO, PERMITINDO QUE O CÉREBRO DESCANSE E REDUZINDO O ESTRESSE E A ANSIEDADE." - DR. JOHN EDWARDS

CONSIDERAÇÕES FINAIS

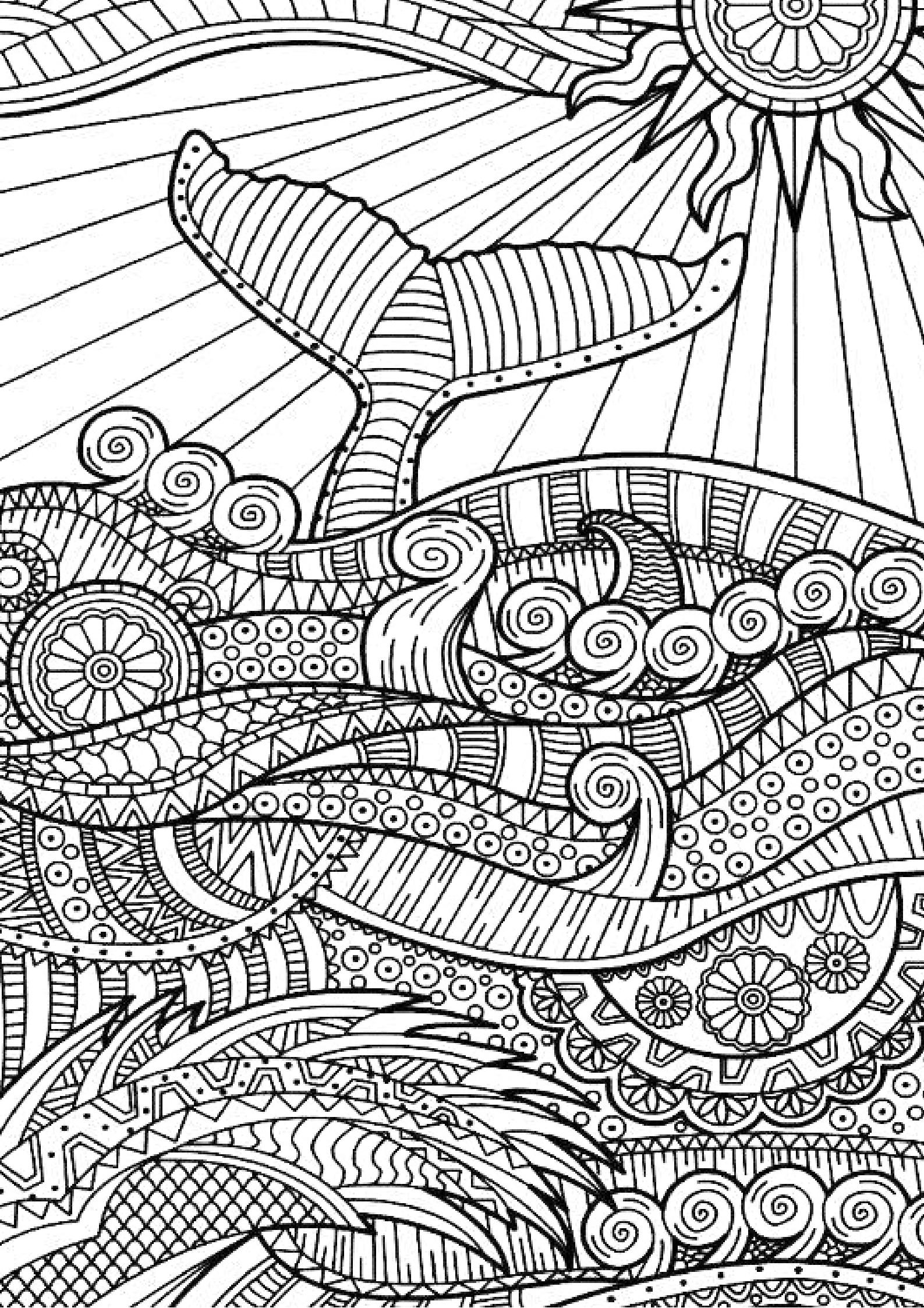
"O LIVRO DE COLORIR PARA ADULTOS DE ANIMAIS INCRÍVEIS É UMA OPORTUNIDADE ÚNICA PARA DESAFIAR A SUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO E CRIATIVIDADE, ENQUANTO ALCANÇA UM ESTADO DE MEDITAÇÃO PROFUNDA." - DRA. MARIA RODRIGUES

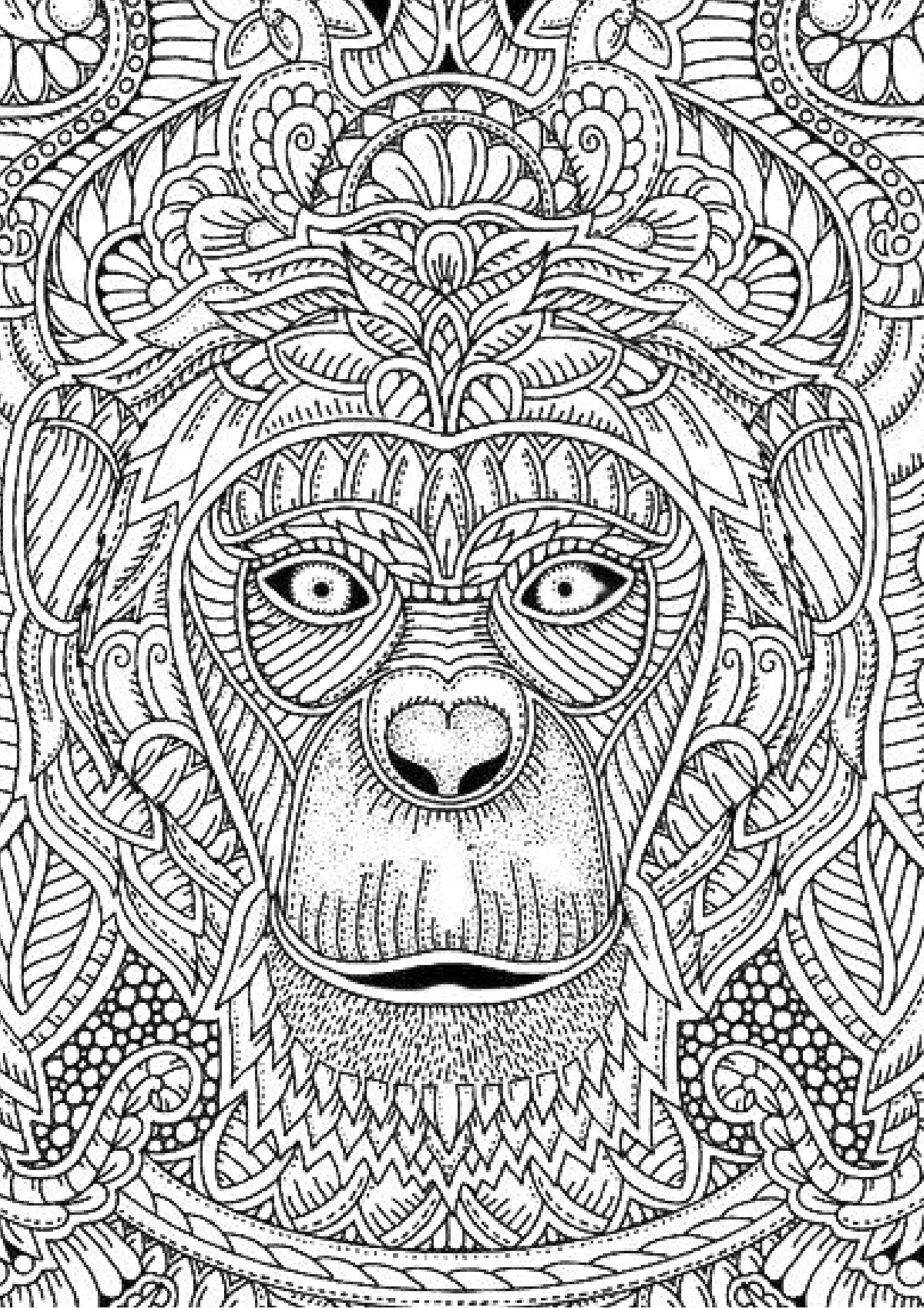














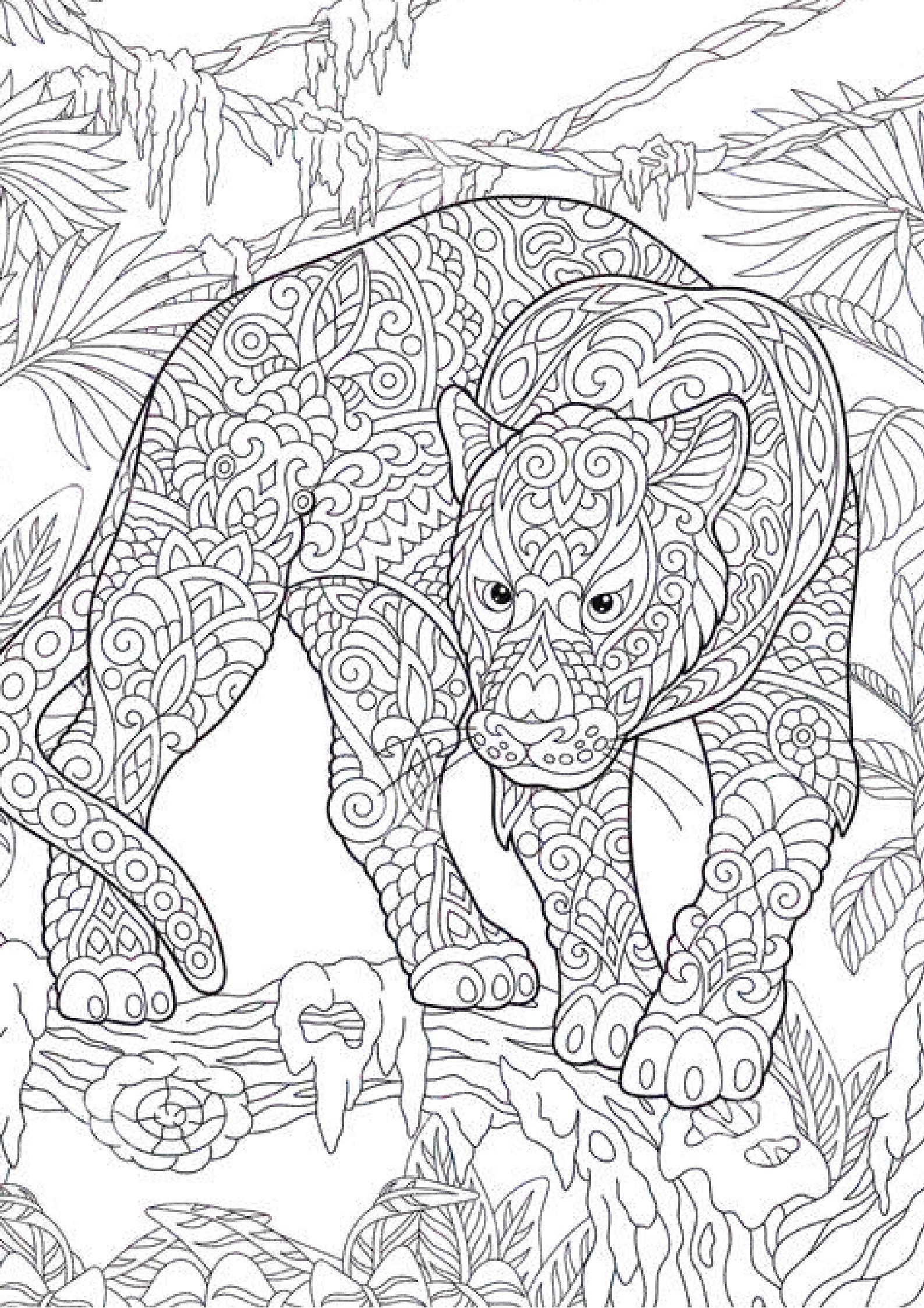


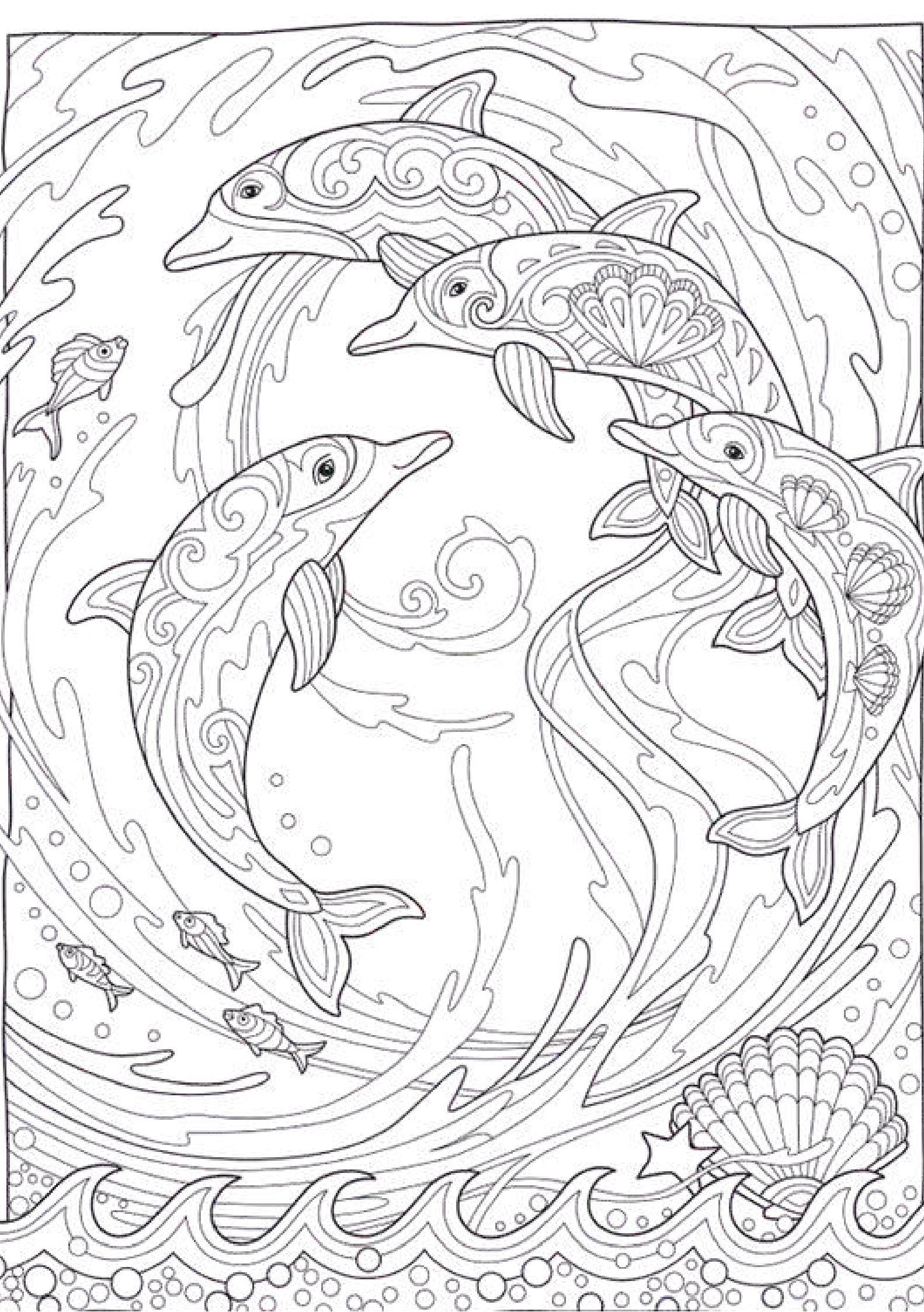






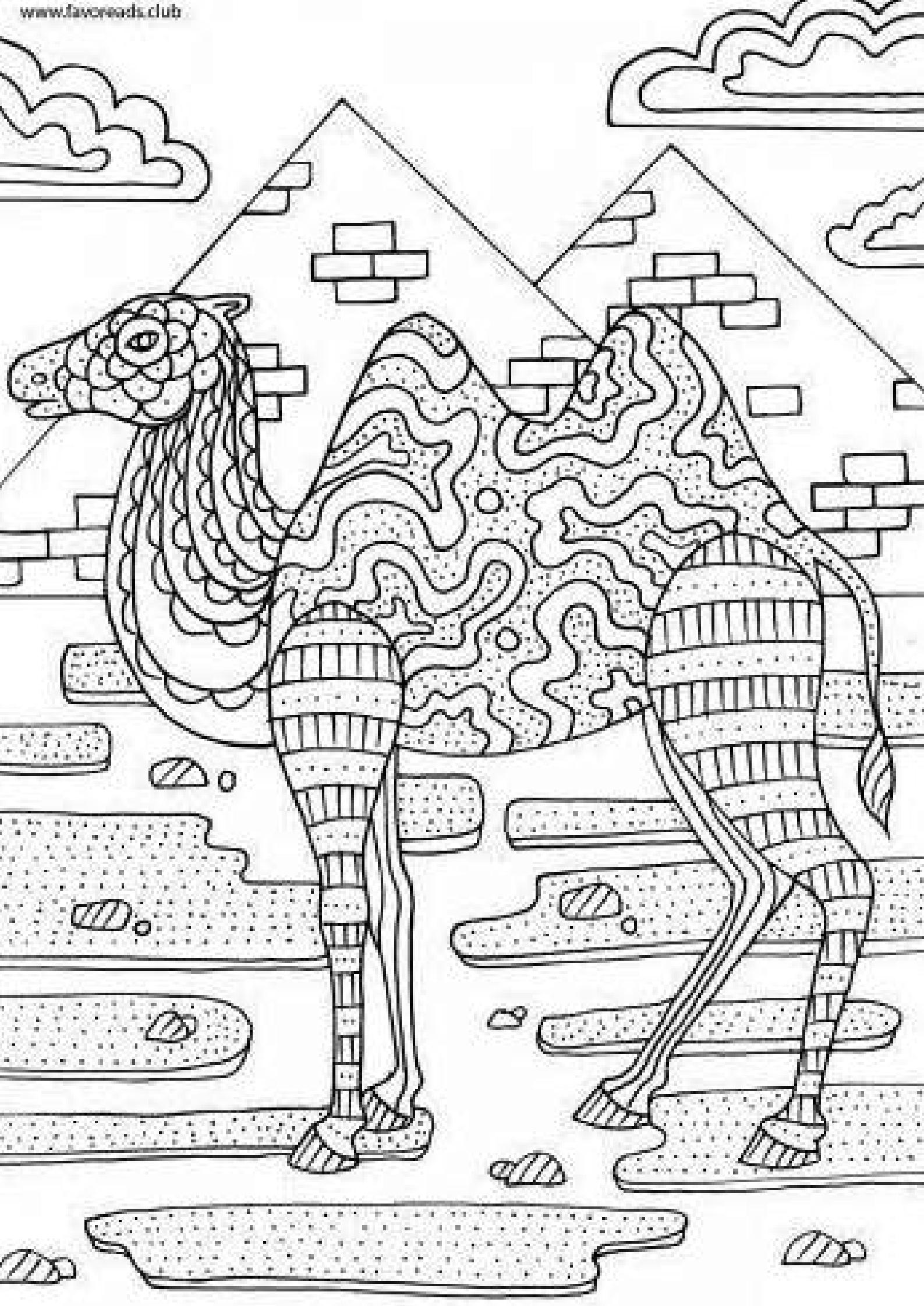


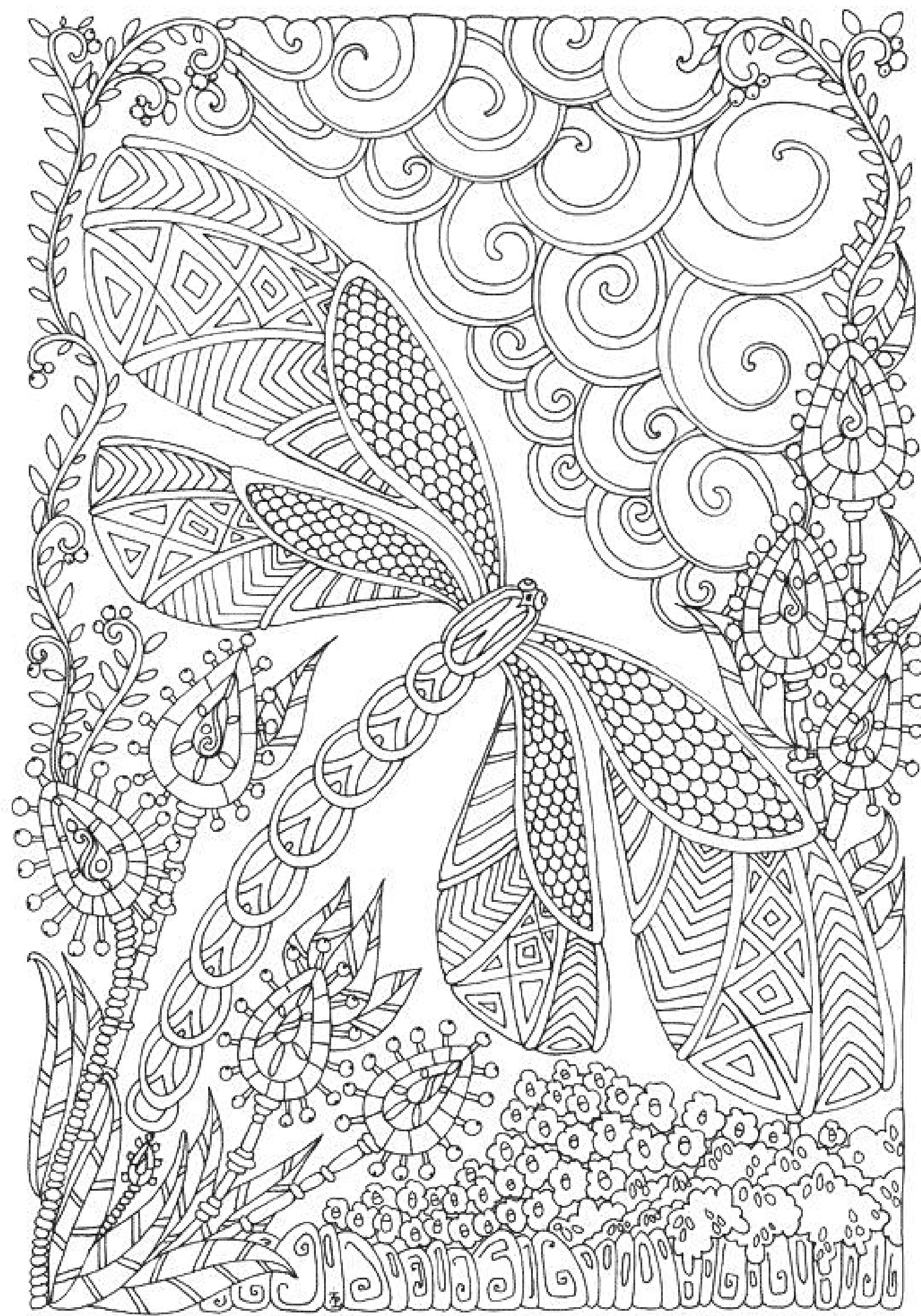


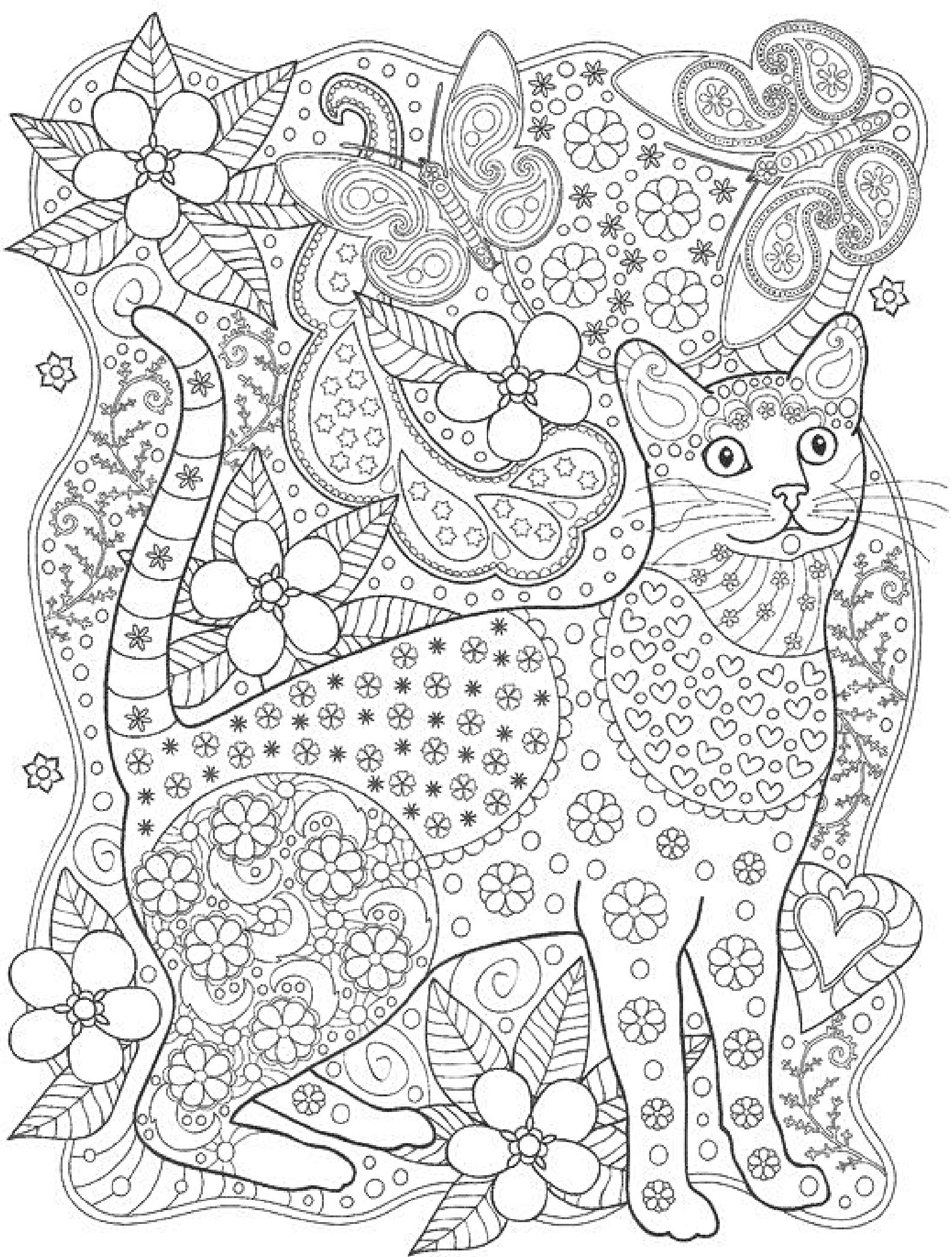


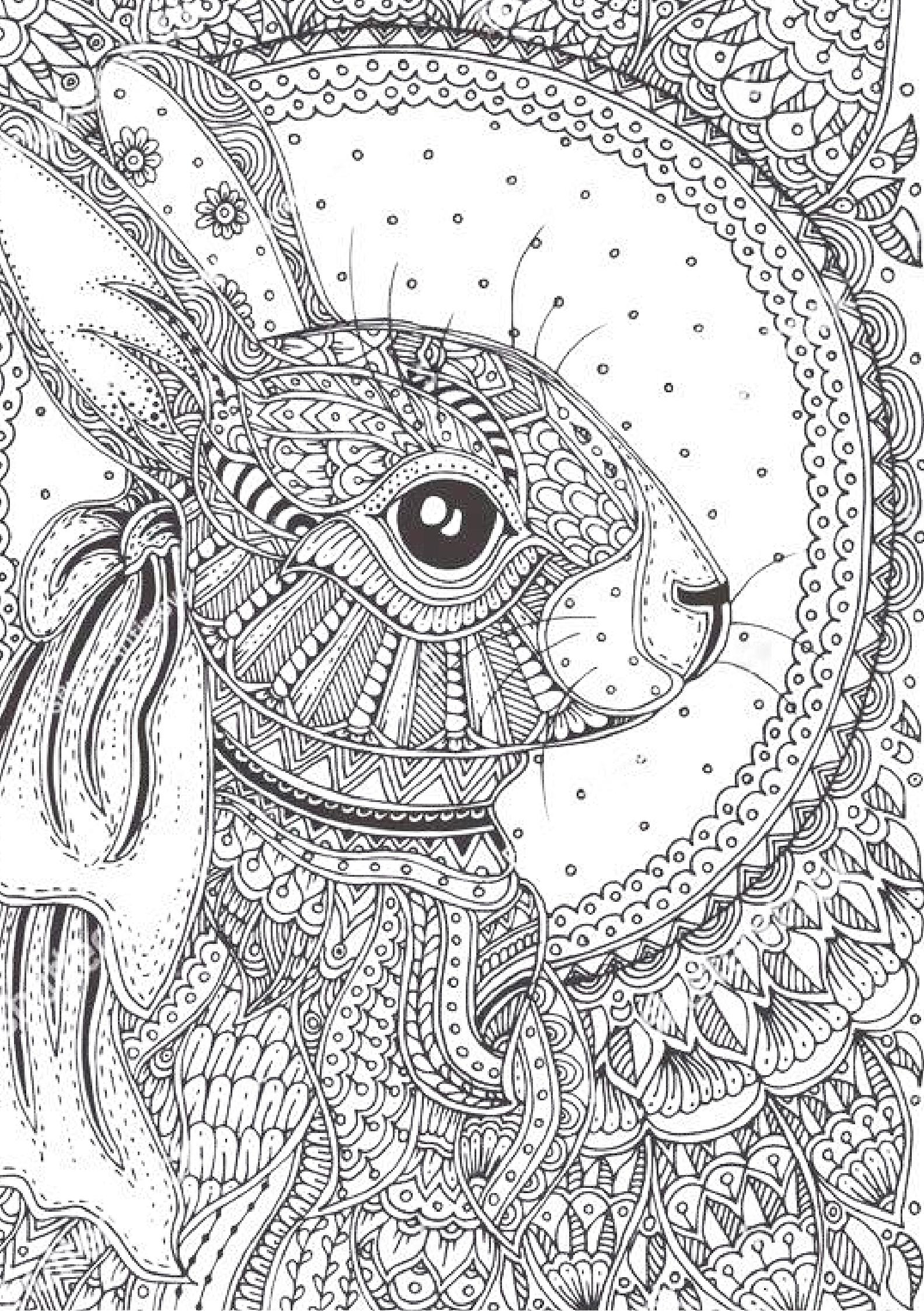






















Elephant







