

МАЙЯ ЧЕРЕПОВА

9 ТВОРЧЕСКИХ ПРАКТИК ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ



CREATIVE CAPSULE

9 ПРОСТЫХ МЕТОДОВ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

У ВСЕХ У НИХ
ЕСТЬ СКУЧНЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ,
НО Я ПРЕДЛАГАЮ ВАМ
ПРОСТО ПОПРОБОВАТЬ ИХ
И УЗНАТЬ, ЧТО РАБОТАЕТ
ДЛЯ ВАС.

1. ГРУСТНО?

>>> НАРИСУЙТЕ РАДУГУ



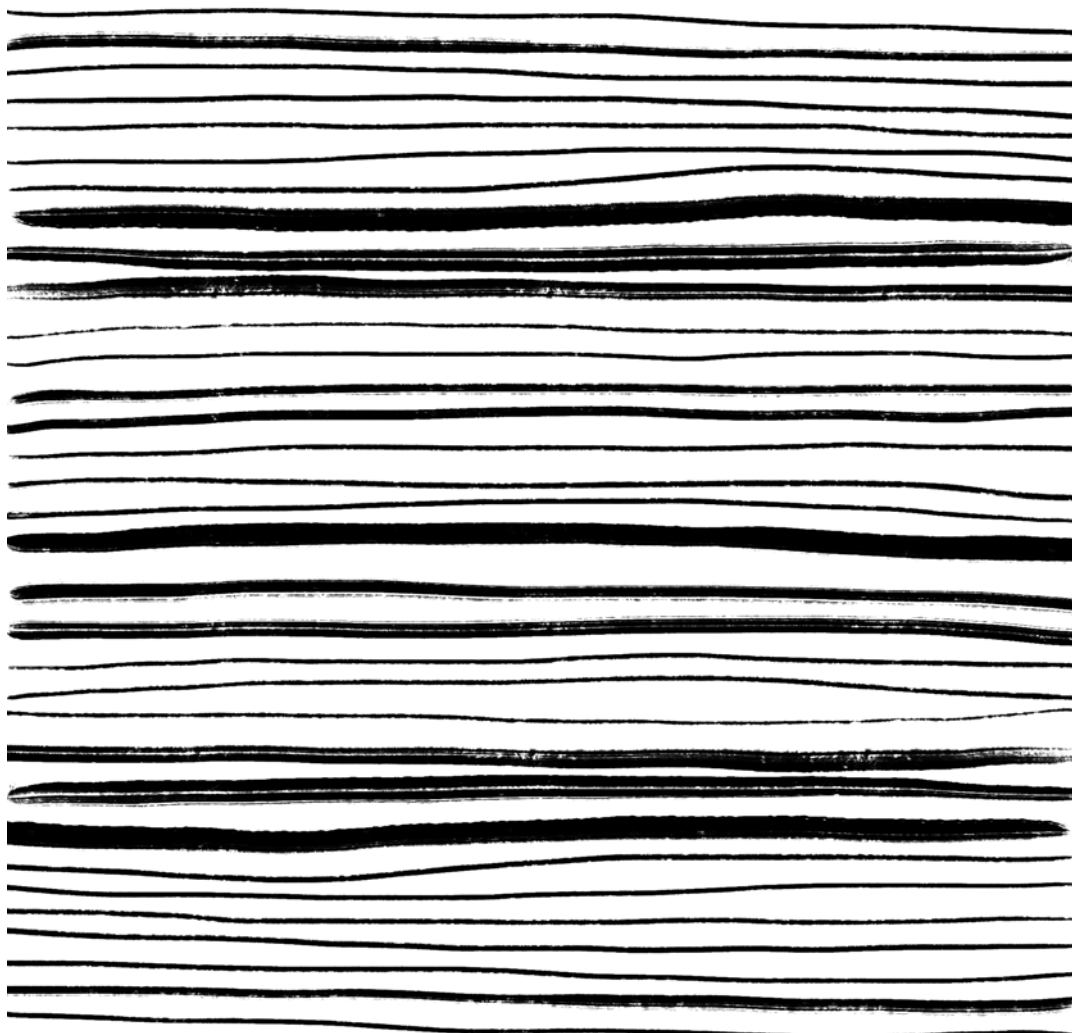
2. ГОСКЛИВО?

>>> НАРИСУЙТЕ ПЕЙЗАЖ



3. РАЗДРАЖЕНЫ?

>>> РИСУЙТЕ РОВНЫЕ ЛИНИИ



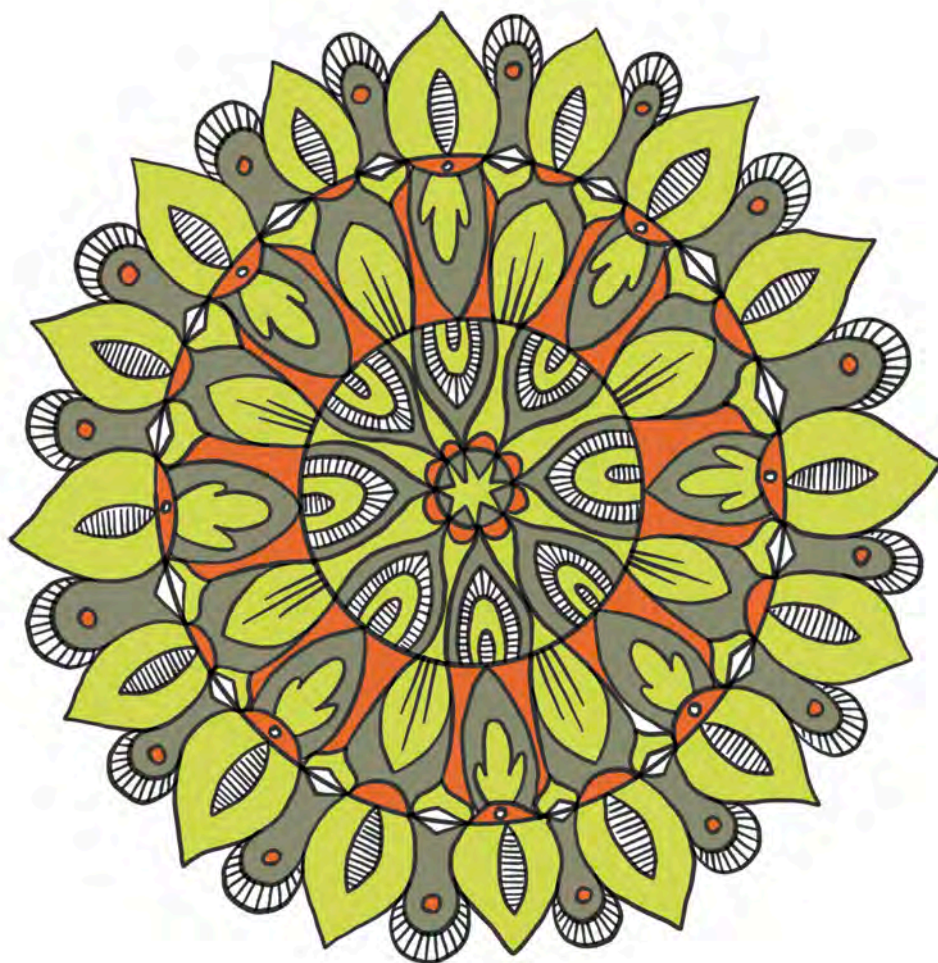
4. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАЗОЗЛИЛИСЬ?

>>> ПОРВИТЕ БУМАГУ
НА МЕЛКИЕ КУСОЧКИ



5. ЗАПУТАЛИСЬ?

>>> НАРИСУЙТЕ МАНДАЛУ



6. ЗАШЛИ В ТУПИК?
>>> РИСУЙТЕ СПИРАЛИ



7. НУЖНО РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ
ЭМОЦИЯХ?

>>> НАРИСУЙТЕ СЕБЯ



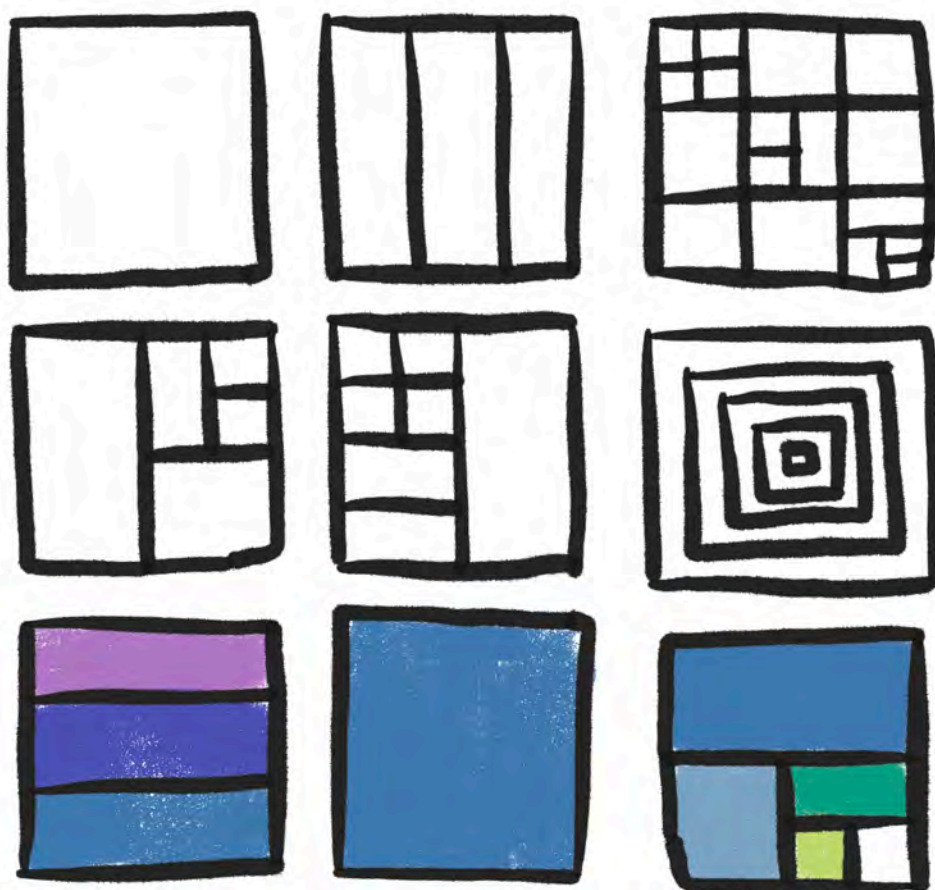
8. ОТЧАЯЛИСЬ?

>>> НАРИСУЙТЕ ДОРОГУ



9. ХОТИТЕ УПОРЯДОЧИТЬ МЫСЛИ?

>>> РИСУЙТЕ КВАДРАТЫ И СЕТКИ



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ

CREATIVE CAPSULE