

Måla dig lugn PDF

Mia H Grönroos



Det här är bara ett utdrag ur Måla dig lugn bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Mia H Grönroos

ISBN-10: 9789176174579

Språk: Svenska

Filesize: 3351 KB

BESKRIVNING

Att färglägga är lika lugnande för hjärnan som att t.ex. ägna sig åt Qi Gong eller mindfulness. Precis som dessa aktiviteter leder färgläggning till förbättrad psykisk hälsa, minskad oro och bättre fokus. Måla dig lugn är skapad av konstnären Angela Porter och terapeuten Lacy Mucklow som har mångårig erfarenhet av konstterapi. Alla mönster och motiv i boken är noga utvalda, framtagna och bearbetade för att ge maximal avstressning och rofylldhet. Boken är indelad i sex teman: Mandalaklassiska motiv för att uppnå lugn och koncentration. Mönster från naturen naturinspirerade mönster har en mycket lugnande inverkan. (Tre olika kapitel: Skogen, Flora & fauna, Naturliga mönster) Geometrisk mönstersymmetrisk former med repetitiva mönster har en mycket meditativ påverkan. Vattenatt visualisera och följa vattnets rytm och flöde har rogivande effekt.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Rätt inredning hemma kan göra dig mycket lugnare - se listan här ... Förutom att måla väggarna eller tapetsera kan man få fram färgerna med ...

Köp din Måla dig lugn hos kalenderkungen. Bra priser och snabba leveranser.

Måla dig till harmoni - ny trend ... Målningen ska ge lugn och harmoni och har ... Metoden med att måla och använda sig av konst för att uppnå harmoni ...

MÅLA DIG LUGN

[Fortsätt läsa...](#)