



Джин Хэйнс

АКВАРЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

СИЛА ЦВЕТА ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ, ПОЗИТИВНОГО
НАСТРОЕНИЯ И ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Приветствие

Живопись поднимает настроение и поддерживает нас во время жизненных взлетов и падений.

Если вы позитивно относитесь к окружающему миру, все расцветает яркими красками. Некоторые люди от природы наделены способностью видеть лучшее во всем; я же едва ли к ним отношусь. Но с того момента, как я научилась рисовать, мои настроение и мировосприятие изменились к лучшему. Я стала гораздо более позитивным человеком и научилась видеть лучшее в любой ситуации, которую подбрасывала жизнь. А трудностей у меня бывало немало — впрочем, как у всех. И мелких неприятностей, и крупных.

Я обнаружила, что живопись может обладать мощным целительным эффектом. Она успокаивает и вдобавок приносит с собой неожиданное чувство оптимизма, которое при правильном использовании способно изменить жизнь. Я вспоминаю свою жизнь и понимаю, что рисование и работа в цвете часто мне помогали. Регулярная практика оздоравливает душу и ум. Она обогащает, вознаграждает и может исцелять. Она дарит энергию и открывает глаза на происходящее, помогая взглянуть на все иначе. Посвящая свое время творчеству, мы пожинаем бесконечные плоды, порой сами о том не догадываясь.

Занятия искусством не просто отвлекают от рутины; они во многом улучшают наш быт. Когда я рисую, то отправляюсь в тот уголок своего сознания, где нет места напряжению и стрессу. Это чистая правда. Есть ряд упражнений с цветом, к которым я обращаюсь только для того, чтобы улучшить самочувствие. Время, посвященное творчеству, помогает обрести спокойствие ума, улучшить настроение и повысить мотивацию.



Для меня работа с цветом — своего рода занятия йогой: это мой способ успокоиться, замедлиться настолько, что, откладывая кисти в сторону, я чувствую себя новым человеком. Я ощущаю, что не только мой ум, но и все мое существо задействовано в этой практике. И когда я заканчиваю рисовать, прежние тревоги часто кажутся менее значительными.

Трудно поверить, что одно лишь рисование помогает преодолеть трудности и улучшить жизнь, но это чистая правда. И это уже доказано. Я на страницах своей книги докажу, что акварель может стать лекарством от проблем.

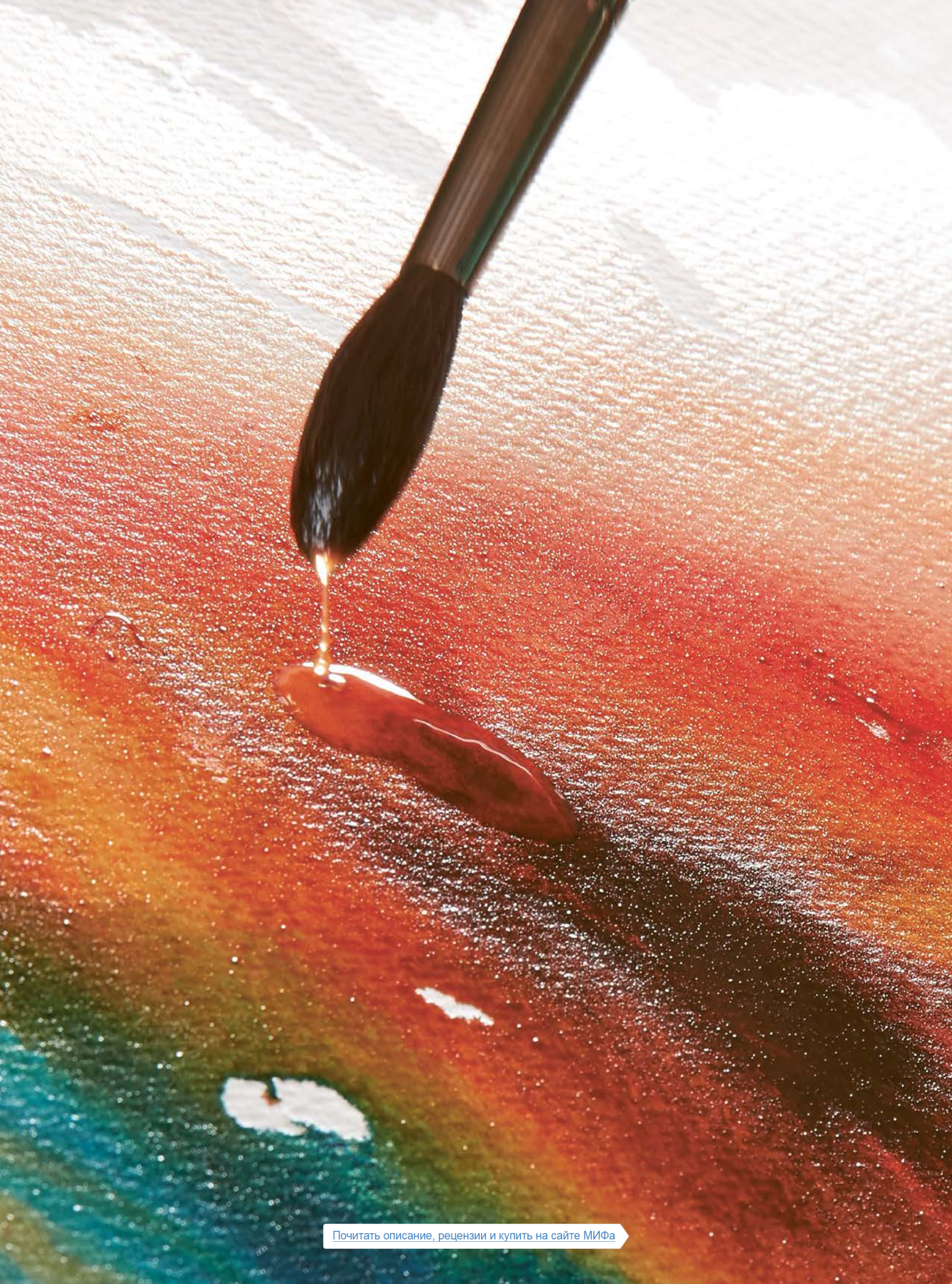
Чтобы начать, почти ничего не нужно, достаточно желания попробовать.

*У вас все получится.
Начнем с позитивного
настроения!*



С О Д Е Р Ж А Н И Е

Приветствие	6
Притча о морской звезде	10
Зачем раскрашивать свою жизнь в позитивные цвета?	12
Путь к изменениям	18
Инвентарь: все очень просто	22
Из тьмы	28
Сила цвета	32
Шаг навстречу позитиву	38
Сила индивидуальности	42
Укрепляем уверенность	48
Наблюдение за временами года	56
Переходим к деталям	66
Движение к цели	74
Жизненные планы	82
Ценность позитивного списка желаний	89
Позитивная творческая энергия	96
Легкие, как перышко	112
Повторение	122
Глоссарий	126
Алфавитный указатель	128



Притча о морской звезде

Приветствую вас на страницах своей книги, которая, надеюсь, поможет изменить вашу жизнь и станет источником вдохновения. Начну с известной притчи, которую однажды слышала. Не знаю, выдуманная эта история или реальная, но ее рассказывают люди по всему миру. Герои разные, но мораль одна.

Представьте: вы стоите на прекрасном пляже, над головой ясное голубое небо, впереди и под ногами — бескрайние белые пески. Прислушавшись, вы замечаете шум океана. Какое блаженство!

Турист в отпуске набредает на заброшенный пляж; вдруг вдалеке он видит на песке сотни маленьких предметов. Приблизившись, он понимает, что это морские звезды, выброшенные на берег приливом. Юноша из местных собирает их и бережно относит в море.

Турист подходит ближе и хвалит юношу за добрые дела, которые, увы, никак не спасут ситуацию. Он объясняет, что звезд с лишком много, все не спасти, да и времени на это не хватит. Говорит юноше, что тот зря тратит время и не может изменить судьбу всех существ, выброшенных на берег.

Юноша на миг останавливается и внимательно смотрит на туриста. Затем наклоняется, аккуратно поднимает очередную звезду и бережно бросает в море. Широко улыбается, оглядываясь на озадаченного туриста, и произносит: «Но я изменил судьбу этой звезды». А ведь это правда.

Каждый способен что-то изменить, если будет мыслить позитивно, и именно в этом суть моей книги. Она о том, что настрой, с которым мы подходим к жизни, задачам и трудностям, много значит, и позитивный настрой возвышает дух и помогает преодолеть уныние, истощающее душу.

Для вас начнется новая жизнь, и для этого достаточно начать рисовать.

*Добро пожаловать
в мою новую книгу!*





Видишь звезду —
загадай желание
56 × 38 см



Зачем раскрашивать свою жизнь в позитивные цвета?

Самое простое рисование помогает вам достичь позитивного настроения. Благодаря ему вы станете увереннее в себе, счастливее и энергичнее.

Улучшаем свою жизнь

Я так убежденно пишу о том, что рисование может изменить отношение к жизни и помочь преодолеть препятствия, поскольку убедилась в этом на своем опыте и, преподавая живопись по всему миру, видела, как это занятие меняет жизни людей. На следующих страницах мы обсудим, почему стоит заняться живописью.

Я регулярно встречаю художников и получаю письма от людей со всего света, прочитавших мои книги, и все они описывают собственный опыт, рассказывают, как работа с цветом и рисование помогли улучшить их жизнь во многих смыслах. Улучшилось самовосприятие, стало легче преодолевать трудности, уровень стресса снизился; многие даже признаются, что чувствуют себя моложе. Может, в будущем мне стоит написать книгу об акварели как источнике молодости!



Энергия цвета

38×38 см

Свободно перемешивающиеся потеки краски на бумаге приносят радость и в процессе работы, и при взгляде на готовую картину



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

