



Путь к изменениям

Регулярная практика рисования способна изменить восприятие проблемы и реакцию на нее.

Я хочу, чтобы вы задумались о себе и о том, почему вас привлекла книга под названием «Акварельные практики. Сила цвета для исцеления, позитивного настроения и внутренней опоры». Слово «позитивный» может характеризовать многие аспекты нашей жизни — от мышления до активных действий. Когда я начала писать эту книгу, я уже ощущала себя довольно уверенной личностью: меня мало что задевало или могло всерьез выбить из колеи. Но раньше я была совсем другой.

Я росла очень робким ребенком, боялась высказаться вслух, даже отвечать, когда меня спрашивали. В первой школе учителя думали, что у меня проблемы с речью. Мои родители считали, что детей должно быть видно, но не слышно; вот я и выросла ребенком, которого не слышно. Сейчас я могу сказать, что Наверстала упущенное: я много выступаю на мероприятиях, связанных с рисованием, часто перед сотнями людей. Как мне удалось так измениться? Откуда взялась уверенность, как такие огромные перемены в характере и личности вообще стали возможны?

Обретение храбрости

В это трудно поверить, но именно рисование придавало мне мужества всю мою жизнь. Оно помогало сбежать от реальности, когда мир меня пугал, — например, когда я боялась, что у меня рак. Рисование помогало заводить друзей — и их появилось немало за годы обучения на различных художественных курсах. Оно так укрепило мою уверенность в себе, что, столкнувшись с проблемой, я уже не думаю «ничего не получится»; я сразу ищу пути решения. Если рисование смогло изменить меня, то изменит и вас.

Рисование как старый друг, к которому можно обратиться в минуты уныния. Где бы я ни была, меня всегда утешат кисти и любимые цвета.

Избавление от страха

Регулярная практика рисования способна изменить восприятие проблемы и реакцию на нее. Лично мне мешали счастливо жить робость и неспособность пробовать новое из-за страхов. Позитивное рисование поможет разобраться с ними. Есть ли в вашей жизни конкретные страхи, которые вы хотели бы преодолеть, или проблемы, которые нужно решить, чтобы улучшить жизнь?

Знайте свои слабости

Я многого достигла благодаря рисованию — и вам это тоже под силу. Я знала свои слабости; до сих пор понимаю, в чем они.

Я была застенчивой и не умела даже рта раскрыть.

В детстве мне часто говорили, что мне не удастся, вместо того чтобы сконцентрироваться на том, что у меня получится. У меня не было уверенности в себе, я считала себя никчемной. Но теперь я знаю, что это не так. Я всего боялась: летать самолетами, водить машину... серьезно, список моих страхов вас бы поразил; любой, кто встречался со мной лично, уже не может поверить, что я всего этого боялась. Все эти проблемы помогло решить рисование. И вы с его помощью тоже сможете преодолеть любые трудности и избавиться от всех своих неприятных черт, если будете честны с собой.

Возьмите контроль в свои руки

Творчество дарит чувство контроля. Даже простое действие, например выбор цветов и их сочетаний для картины, уже дает ощущение контроля над ситуацией. Я покажу вам, как выбор правильных цветов и техник может повлиять на мировосприятие и ощущение благополучия.

Честность

Сначала составьте список всего, что вы хотите изменить в себе и в жизни. Если вы способны хоть что-то исправить — что угодно, — надеюсь, моя книга поможет достичь этой цели.

Прежде чем мы перейдем к рисованию, подготовьтесь и убедитесь, что у вас есть все нужные материалы и инструменты. Многого не понадобится; для начала хватит нескольких инструментов.

*Переверните страницу — там вас ждет
новое приключение!*

Позитивная энергия

28 × 33 см

Один лишь цвет может менять настроение, а рисование — простой инструмент выработки здорового, положительного настроя





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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)