



Введение

Бывают дни, когда мне просто нужно сделать перерыв. Отдохнуть от стрессов повседневной жизни, от миллиона мелких задач и обязанностей, которые заполняют мой список неотложных дел. Отдохнуть от окружающего мира с его круглосуточным циклом новостей. Знаете, в чем я нуждаюсь больше всего? Мне нужно время для себя самой. Держу пари, вы в этом тоже нуждаетесь. Я права?

Поэтому я собираюсь остановиться и предоставить такую возможность вам. Отложите в сторону счета, выключите телефон, уберите подальше свой планшет.

В ваших руках находится инструмент, который поможет вам расслабиться, снять стресс, раствориться в себе – пусть ненадолго и только если вы сами себе позволите это. Помните свое детство – как вы с головой уходили в раскраски и забывали обо всем на свете? И вот перед вами книжка-раскраска для взрослых. В ней представлены произведения в стиле дзен-дудлинга, и значимость их заключается в том, что рисование на бумаге простых повторяющихся узоров оказывает успокаивающее действие и раскрепощает творческие способности. Раскрашивание уникальных вдохновляющих узоров наверняка поможет вам очистить голову от ненужных мыслей, приятно провести время и на выходе иметь красивое произведение искусства, достойное того, чтобы повесить его в рамке на стену.

Поэтому берите цветные карандаши, фломастеры, акварельные карандаши или даже акварельные краски, найдите тихое и удобное место... и раскрашивайте, следуя указаниям своего сердца. Медитируйте и растворитесь в себе. Найдите радость в простых вещах.

Кристи

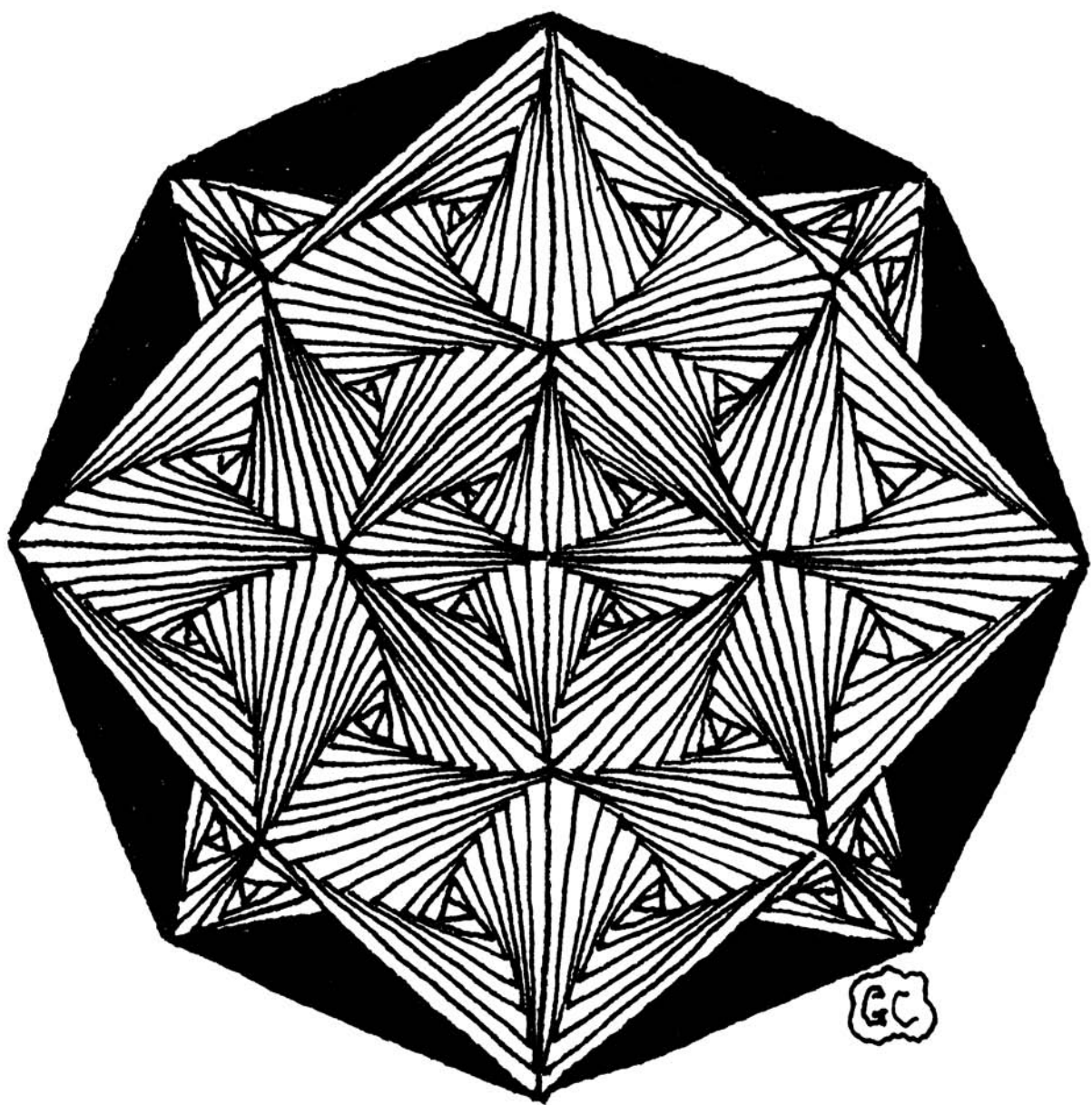
(Особо хочу поблагодарить художников, чьи работы представлены на этих страницах. В качестве первоисточников использовались книги-альбомы «Zentangle® Untangled», «The Zentangle® untangled Workbook», «Creative Tangle», «Zen Doodle: Tons of Tangles», «Zen doodle: oodles of doodles». Более подробную информацию о художниках вы можете найти в указанных изданиях.)

Предыдущая страница:

БОРДЮР ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКОВ

Кэсс Холл

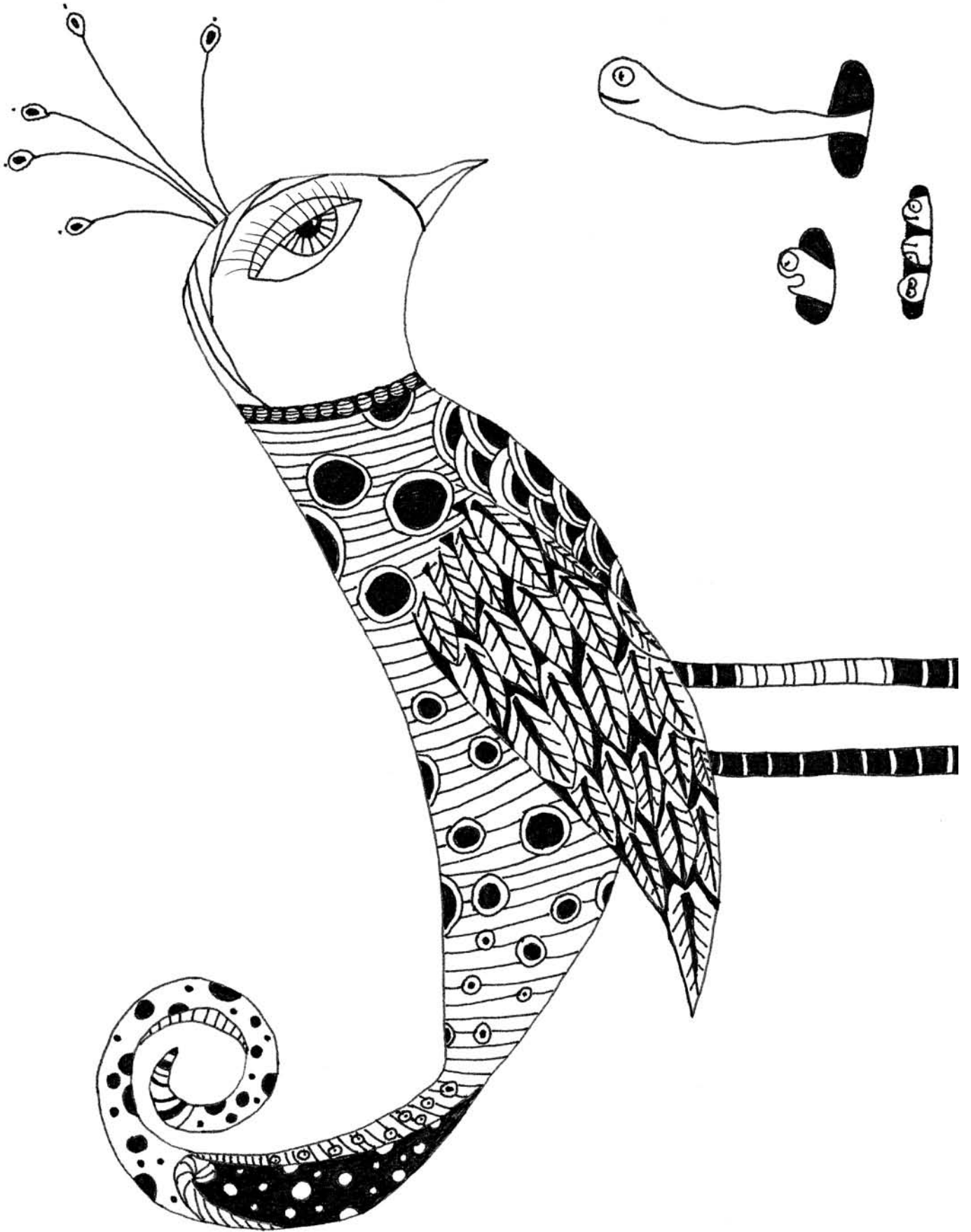
(Источник: «*The zentangle untangled workbook*»)



Предыдущая страница:

ДЗЕНДАЛА
Женевьев Крейб

(Источник: «*Zentangle® untangled*»)



Предыдущая страница:

ПТИЧКА И ЧЕРВЯКИ
Кристин Алейн Фармер

(Источник: «*Zen doodle: tons of tangles*»)

Блокнот для эскизов Mead Academie, ручка Sharpie No-Bleed Fine-Point, карандаш ТМ