

Что делать,если..

1. Устал – рисуй цветы,
2. Злой - рисуй линии,
3. Болит – лепи,
4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами,
5. Грустно – рисуй радугу,
6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей,
7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку,
8. При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки,
9. Чувствуешь беспокойство – складывай оригами,
10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры,
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты,
12. Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины,
13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги;
14. Надо что-то понять - нарисуй мандалы,
15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи,
16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет,
17. Важно запомнить состояние - рисуй цветочные пятна,
18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты,
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж,
20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками,
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги,
22. Чувствуешь что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали,
23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.