

Татьяна Ходжаева

Раскраски для взрослых: волшебство цветотерапии

7 разноцветных игр – 7 шагов к трансформации своей
жизни



Татьяна Ходжаева

**Раскраски для взрослых:
волшебство цветотерапии.**

**7 разноцветных игр – 7 шагов
к трансформации своей жизни**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22104553
ISBN 9785448344480*

Аннотация

Огромное количество людей во всем мире увлечены раскрасками. А хотелось бы не просто раскрашивать картинки и получать от этого удовольствие, но и решать некоторые психологические проблемы? В книге описывается пошаговая методика, освоив которую, вы сможете самостоятельно корректировать свое настроение, успокаивать расшатавшиеся нервы, снимать накопившийся стресс, «отпускать» проблемы и людей, а также делать маленькие чудеса: притягивать деньги и работу, исполнять свои мечты и задумки.

Содержание

От автора	6
Введение	8
Кажется, это можно назвать «Раскраскотерапия»?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Раскраски для взрослых:
волшебство цветотерапии
7 разноцветных игр –
7 шагов к трансформации
своей жизни**

Татьяна Ходжаева

Моей мамочке и сыну Марку.

*С любовью и благодарностью за терпение
и понимание.*

© Татьяна Ходжаева, 2016

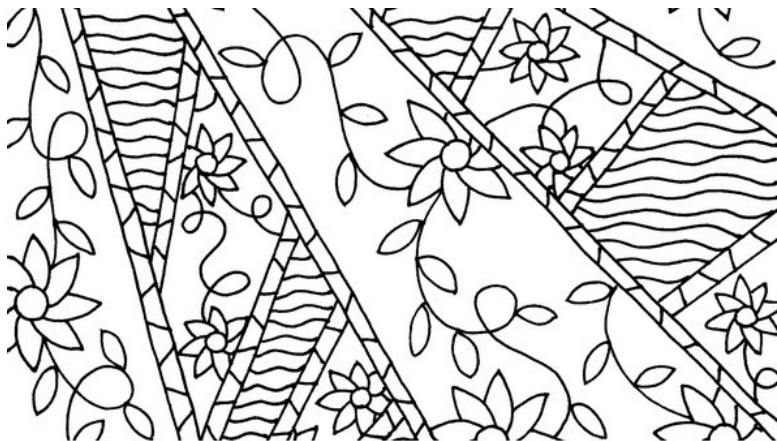
ISBN 978-5-4483-4448-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Tamy K. Nek

От автора



«О, ты пишешь книгу, это круто!», говорили мои друзья. Боюсь вас разочаровать, ведь получилась не книга, а книжечка. Небольшая, но, надеюсь, полезная.

Наверное, можно было впихнуть сюда ещё теории, развести побольше философии, разбавить подробным описание альтернативных и аналогичных течений...

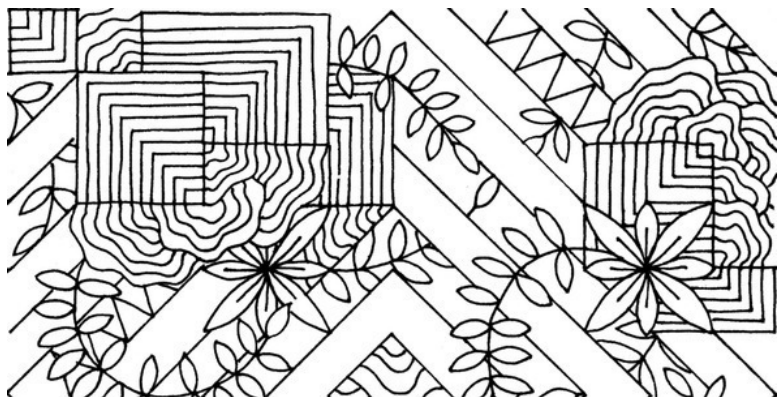
Но так уж получилось, что я практик. Человек приходит ко мне за помощью – он должен ее получить. Поэтому в книге описана методика трансформации настроения через раскрашивание картинок и дан необходимый минимум теории

для наилучшего понимания механизма работы методики.

Я постаралась избежать сложных терминов и научных выкладок, эта книга – для тех, кому необходимо прямо сейчас аккуратно поковыряться в себе, научиться самостоятельно разбираться в своих эмоциях и освоить инструмент экстренной трансформации настроения и снятия стресса.

Огромная благодарность моим замечательным девочкам – постоянным участницам клуба арт-терапии в Екатеринбурге. Даша и Надюша, Анюта и Оля, спасибо за поддержку и активное участие во всех мероприятиях!

Введение



Если вас заинтересовала эта книга, то, скорее всего, с антистресс-раскрасками вы уже знакомы.

Огромное количество людей самого разного возраста во всем мире увлечены этим, казалось бы, детским развлечением. Кого-то пугает огромное количество деталей, но поклонников раскрасок наоборот именно это и привлекает. Ведь результат выглядит впечатляюще, поднимает самооценку, а сам процесс раскрашивания решает некоторые терапевтические задачи, о которых мы подробнее поговорим в первой главе этой книги.

Но подробно мы разберем только один терапевтический

инструмент раскрасок – цвет. И не просто разберем, а научимся с помощью раскрашивания картинок трансформировать свое настроение в нужную нам сторону. Научимся успокаиваться или напротив – давать выход гневу. И делать это не интуитивно, а осознанно.

В книге описывается пошаговая методика, освоив которую, вы сможете самостоятельно корректировать свое настроение, успокаивать расшатавшиеся нервы, снимать накопившийся стресс, «отпускать» проблемы и людей, а также делать маленькие чудеса: притягивать деньги и работу, исполнять свои мечты и задумки.

Она состоит из семи игр, в каждую из которых можно продолжать играть, даже когда методика освоена. Ограничений по возрасту нет, но все-таки методика рассчитана на взрослых людей, имеющих некий жизненный опыт и знакомых с понятием «ассоциация». Как показала практика, в эти игры отлично играют подростки от 12—13 лет, и они могут помочь в понимании собственного ребенка.

На полноценное самостоятельное освоение требуется от двух недель до месяца, в зависимости от предыдущего опыта работы с другими аналогичными методиками.

Что нужно для работы? Для работы вам понадобятся материалы для раскрашивания и, конечно же, раскраски.

Раскраски желательно брать с абстрактными, геометрическими или растительными орнаментами, чтобы форма не задавала ограничения по цвету. Например, изображение че-

ловека вынуждает использовать телесный цвет. Именно таких ограничений и необходимо избежать. Также желательно на первое время использовать раскраски небольшие по размеру и объему работы. В приложении к этой книге есть несколько листов с раскрасками, отвечающими этим требованиям.

Чем раскрашивать – решать вам. Карандаши, краски, фломастеры – не имеет значения, но важно, чтобы у вас под рукой было достаточное количество цветов (не менее 24, чем больше, тем лучше). И очень важно, чтобы используемые вами материалы были приятны в работе – карандаши не сыпались, а фломастеры не подтекали и так далее. Вам должно быть комфортно, когда вы раскрашиваете картинку. Не забывайте, что это, прежде всего, методика арт-терапии, релаксации.

При выборе раскрасок обращайте внимание на качество бумаги, особенно, если планируете для раскрашивания пользоваться красками. Тонкая бумага от воды вздувается пузырями и это не добавляет комфорта работе. Например, для раскрасок из этой книги я рекомендую использовать карандаши или сделать копии на более плотной бумаге.

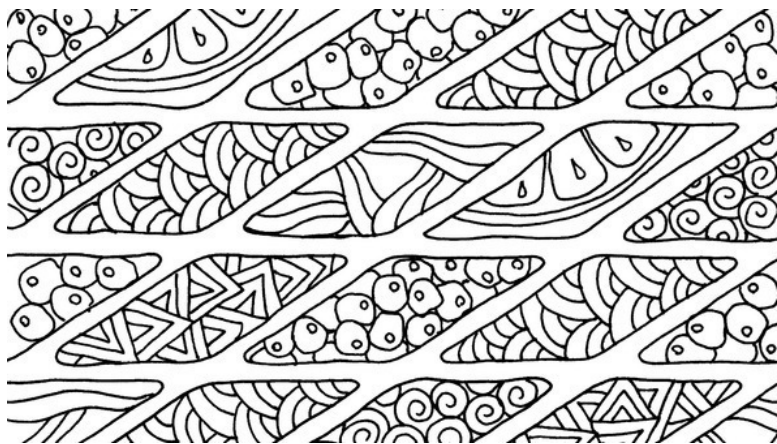
Совет: если будете делать копии или распечатывать книгу для работы с красками важно, чтобы бумага была плотная, лучше всего подходит ватман «Гознак», и очень не рекомендуется это делать на обычной плотной бумаге, которая есть в копи-центрах. Дело в том, что на многие сорта плот-

ной бумаги для цифровой печати очень плохо ложатся карандаши и краски. К сожалению, часто сотрудники небольших копи-центров думают, что «ватман» – это большой чертёжный формат, а не качество бумаги. Чтобы не ошибиться можно просто зайти в канцелярский магазин и купить так называемую «папку для черчения» (без чертёжного штампа) и попросить напечатать на этой бумаге.

Стоит сразу предупредить, что первые две игры не требуют раскрасок. Наоборот, в самой первой игре нам даже цветные карандаши не потребуются. Так что если у вас под рукой не оказалось подходящих по теме раскрасок – не беда. Начать можно и без них.

Итак, приступаем!

Кажется, это можно назвать «Раскраскотерапия»?



Почему в последние годы раскраски стали так популярны? Ведь всегда это было развлечением для малышей, даже школьники редко обращались к раскрашиванию картинок. И вдруг к этой теме обратились взрослые. Да и раскраски «повзрослели» – выросли в размерах и детализации. Чем же так привлекает это развлечение и почему раскраски называют «анти-стресс»?

Для начала давайте вспомним, каким образом раскраски используются в детстве. Малышу дают картинку, каранда-

ши и он радостно кидается возить карандашами по бумаге. Но тут оказывается, что у этой игры есть правила. Во-первых, нужно находить правильные цвета: небо – синим, солнце – желтым, лес – зеленым и так далее. А во-вторых, закрашивать надо аккуратно, не вылезая за границы контура. По сути, детские картинки для раскрашивания – это не развлечение, а методический материал, развивающее пособие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.