



Τετράδιο Anti-stress

50 μοτίβα για να χαλαρώσετε

ΚΗΠΟΣ



Τετράδιο Anti-stress

50 μοτίβα για να χαλαρώσετε **ΚΗΠΟΣ**

INSPIRATION JARDIN

Από τις Εκδόσεις Dessain et Tolra/Larousse, Γαλλία 2013
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **ΤΕΤΡΑΔΙΟ ANTI-STRESS – ΚΗΠΟΣ**

© Dessain et Tolra/Larousse, 2013
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2016

Πρώτη έκδοση: Απρίλιος 2016

ISBN: 978-618-01-1716-5

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.

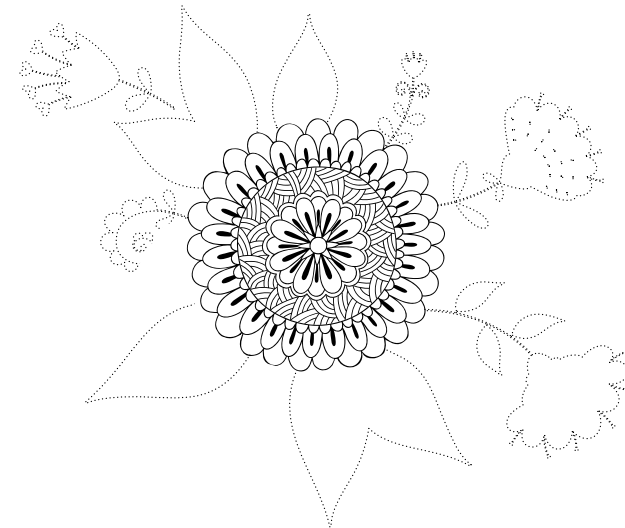
Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Taioiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>



Ξεφύγετε από τα μικροπροβλήματα της καθημερινότητας!

Γυρίστε νοερά στην απλότητα και τη χαρά της παιδικής σας ηλικίας καθώς θα χρωματίζετε όμορφα σχέδια. Θυμηθείτε αυτό το συναίσθημα γαλήνης που σας πλημμύριζε. Δε σας έτυχε ποτέ να μουτζουρώνετε σημειωματάρια ή να χρωματίζετε περιοδικά ενώ μιλάτε στο τηλέφωνο; Είναι κάτι που γίνεται αυθόρμητα και δεν απαιτεί κάποια ιδιαίτερη δεξιότητα. Σας συνδέει με το παιδί που ήσαστε κάποτε και σας επιτρέπει να κάνετε μια ανάπαυλα και να διαλογιστείτε. Τέλος, ξυπνά τη δημιουργικότητα που κοιμάται μέσα σας.

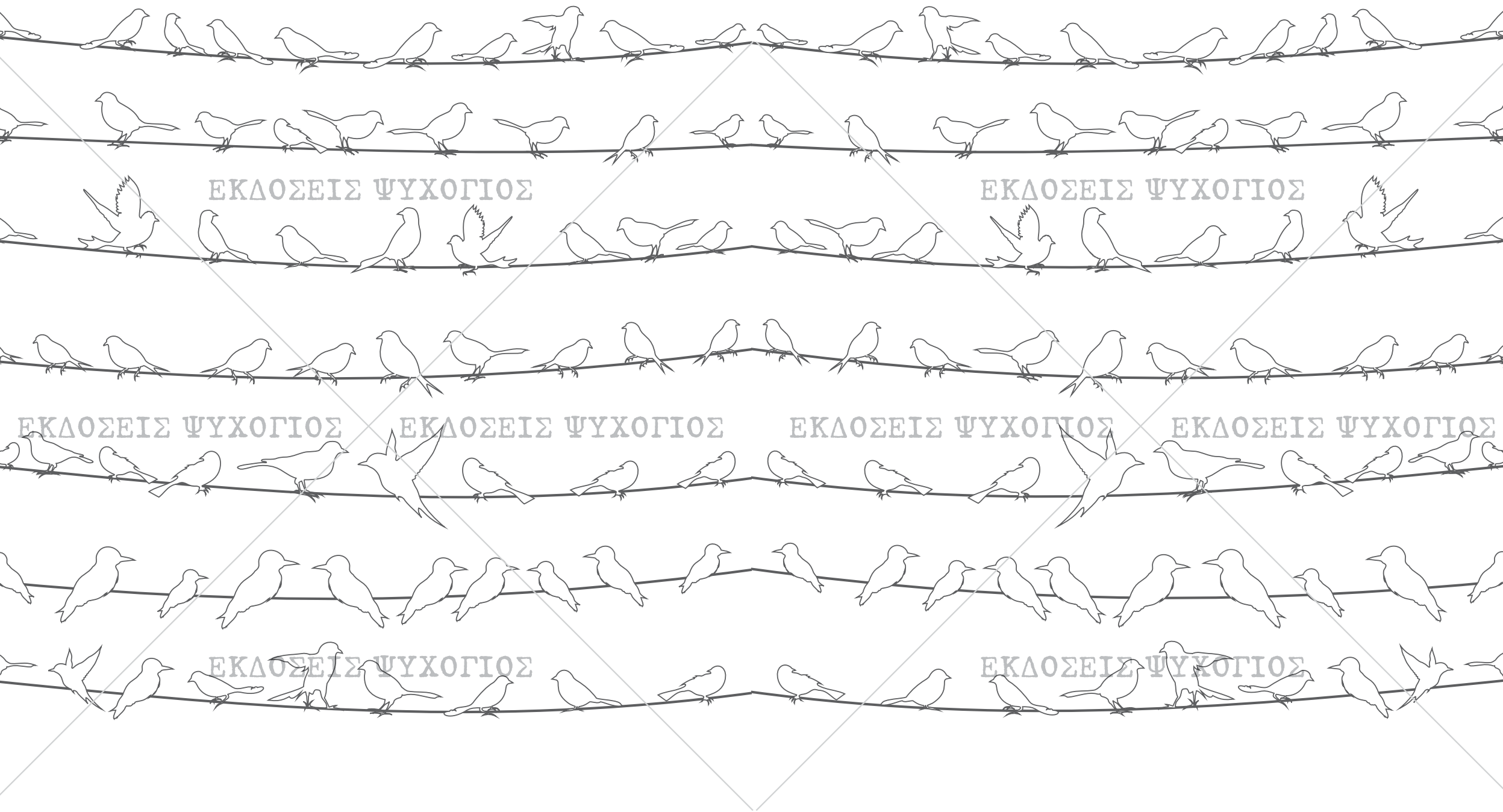
Κατά τη διάρκεια περιόδων έντονου άγχους, δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το να αφεθείτε να σας απορροφήσει εντελώς η επιλογή των χρωμάτων και ο λεπτομερής χρωματισμός μοτίβων. Το μυαλό σας αδειάζει, πράγμα απαραίτητο για μια επανεκκίνηση. Στο τετράδιο που κρατάτε στα χέρια σας, σας προτείνουμε 50 μοτίβα εμπνευσμένα από τη φύση. Επιλέξτε αυτό που σας ταιριάζει και ξεκινήστε. Δεν

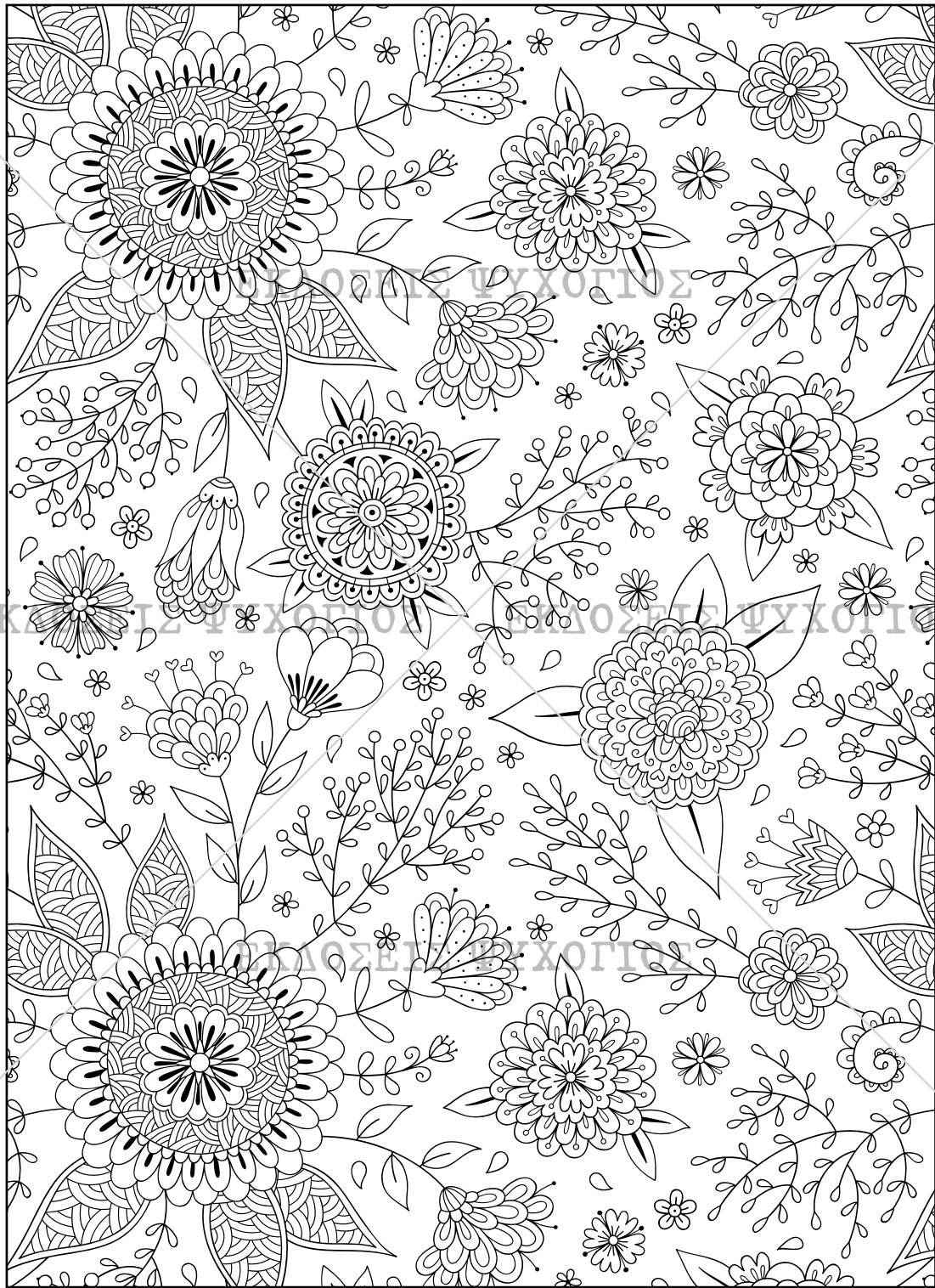
υπάρχει κανένας κανόνας: μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, κηρομπογιές, όλα επιτρέπονται. Σιγά σιγά θα διαπιστώσετε ότι ηρεμείτε, ότι τίποτε άλλο δεν απασχολεί το μυαλό σας παρά ο χρωματισμός των μοτίβων. Επικεντρωθείτε και στην παραμικρή λεπτομέρεια.

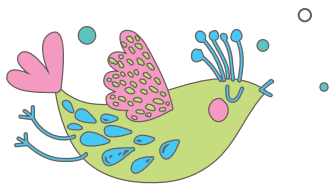
Μπορείτε, επίσης, να ζωγραφίσετε και στο λευκό μέρος των σελίδων. Να ενώσετε τις τελίτσες σε κάποια σχέδια και να τα ολοκληρώσετε όπως εσείς τα φαντάζεστε.

Τέλος, έχετε τη δυνατότητα να διαλογιστείτε, αφαιρώντας από το τετράδιο τη ζωγραφιά που σας αρέσει και σας εμπνέει περισσότερο. Παρατηρήστε την προσεκτικά και αφήστε τις σκέψεις σας να αποδράσουν.

5-10 λεπτά την ημέρα αρκούν για να ηρεμήσετε και να ξαναβρείτε τη γαλήνη σας!







Τετράδιο Anti-stress

50 μοτίβα για να χαλαρώσετε **Κήπιος**

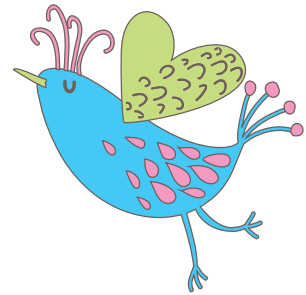
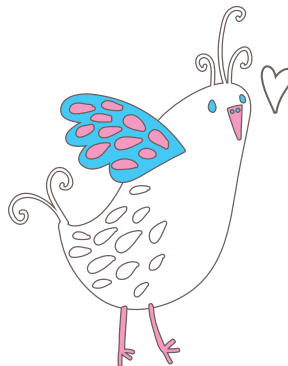
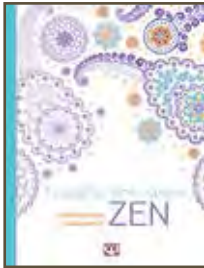
Ξεφύγετε από τα μικροπροβλήματα της καθημερινότητας!

Για να αδειάσετε το μυαλό σας, αφήστε να σας παρασύρει η τέχνη της ζωγραφικής. Διαλέξτε στην τύχη ένα από τα 50 μοτίβα αυτού του τετραδίου, όλα εμπνευσμένα από τη φύση. Δεν υπάρχει κανένας κανόνας: μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, κηρομπογιές, όλα επιτρέπονται. Σιγά σιγά θα διαπιστώσετε ότι ηρεμείτε, ότι τα πουλιά κελαηδούν και τα φύλλα θροϊζουν με το χάδι του ανέμου.

5-10 λεπτά την ημέρα αρκούν για να ξεχάσετε το στρες!



Ζωγραφίστε και το άλλο βιβλίο της σειράς:



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΖΗΣ: 18627