

Αναστέζια Κάτρις

Χαλαρώστε  
ζωγραφίζοντας  
Εξωτικές στιγμές



COLOUR ME MINDFUL: TROPICAL  
Από τις Εκδόσεις Orion, Λονδίνο 2015  
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΝΤΑΣ – ΕΞΩΤΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ**

© Orion, 2015  
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2016

Πρώτη έκδοση: Ιούλιος 2016

ISBN: 978-618-01-1733-2

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


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 οποιονδήποτε 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://www.psychogios.gr) • <http://blog.psychogios.gr>

#### PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou 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://www.psychogios.gr) • <http://blog.psychogios.gr>



Αναστέζια Κάτρις

# Χαλαρώστε ζωγραφίζοντας Εξωτικές στιγμές





## Εισαγωγή

Πόσο αναγκαίες είναι η ηρεμία και η χαλάρωση αλλά και πόσο ανέφικτες φατνάζουν στην πολυάσχολη καθημερινότητά μας... Κι όμως, η τέχνη είναι ένα θαυμάσιο εργαλείο για την επίτευξη αυτού του στόχου. Όσο εσείς ζωγραφίζετε με συγκέντρωση και προσοχή, το στρες αρχίζει να φεύγει. Όσο προσέχετε να μένετε εντός των γραμμών, οι έγνοιες σας σιγά σιγά απομακρύνονται. Και όσο εσείς χάνεστε στη μαγεία των χρωμάτων και της δημιουργικότητας, όλα γύρω σας αρχίζουν να ζωντανεύουν και να γίνονται λίγο πιο φωτεινά.

Ο κόσμος τρέχει με τρελούς ρυθμούς και συχνά μπορεί να αισθάνεστε ότι η ζωή σας προσπερνά με βιασύνη. Για πολλούς, αυτή η βιασύνη είναι συνώνυμη αυτού που ονομάζουμε στρες, η συνεχής προσπάθεια να βρούμε την ευτυχία μέσα από ακόμα μια επιτυχία, ακόμα μια εμπειρία, καταλήγοντας με ένα πρόγραμμα ατέλειωτων υποχρεώσεων και ένα αίσθημα απίστευτης κόπωσης!

Αν αισθάνεστε κάπως έτσι, ήρθε η ώρα να «κατεβάσετε ταχύτητα». Αφήστε στην άκρη για ένα λεπτό (ή και μία ώρα) καθήκοντα, στόχους και έγνοιες. Επι-

τρέψτε στον εαυτό σας να κάνει ένα διάλειμμα από τις σκέψεις και τους προβληματισμούς και να ζήσει για λίγο στη στιγμή, ζωγραφίζοντας τα όμορφα σχέδια αυτού του βιβλίου.

Πάρτε μια βαθιά ανάσα και παρατηρήστε την εισπνοή και την εκπνοή σας. Με ξυλομπογιές, μαρκαδοράκια ή όποιο άλλο μέσο προτιμάτε, δώστε χρώμα σε αυτό τον κόσμο. Ζήστε στο τώρα. Μαθαίνοντας να συγκεντρώνεστε και να απολαμβάνετε τα πιο απλά πράγματα στη ζωή, όπως η ζωγραφική, μπορεί να βρείτε την ευτυχία που τόσο αξίζετε.

Όλι Ντόιλ,

Συγγραφέας των βιβλίων *Mindfulness Plain & Plain* και *Mindfulness for Life*  
[www.peacethroughmindfulness.com.au](http://www.peacethroughmindfulness.com.au)

## Σχετικά με τη συγγραφέα

Αφού ολοκλήρωσε τις σπουδές της στην αγγλική λογοτεχνία στο Κολέγιο Royal Holloway του Πανεπιστημίου του Λονδίνου, η Αναστέιζια Κάτρις αποφάσισε να κινηήσει το πάθος της και να σπουδάσει εικονογράφηση στις ΗΠΑ, στο Kubert School of Comic and Cartoon Art.

Επέστρεψε στη Μεγάλη Βρετανία το 2009, όπου εργάζεται από τότε ως ελεύθερη επαγγελματίας, συνεργαζόμενη με τους HarperCollins, Kerrang!, Fox, Marvel, DC κ.ά. Ζει στην Ουαλία και είναι υπέρμαχος της εικαστικής θεραπείας και της χαλαρωτικής ιδιότητας της ζωγραφικής.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της [www.anastasiacatris.com](http://www.anastasiacatris.com)





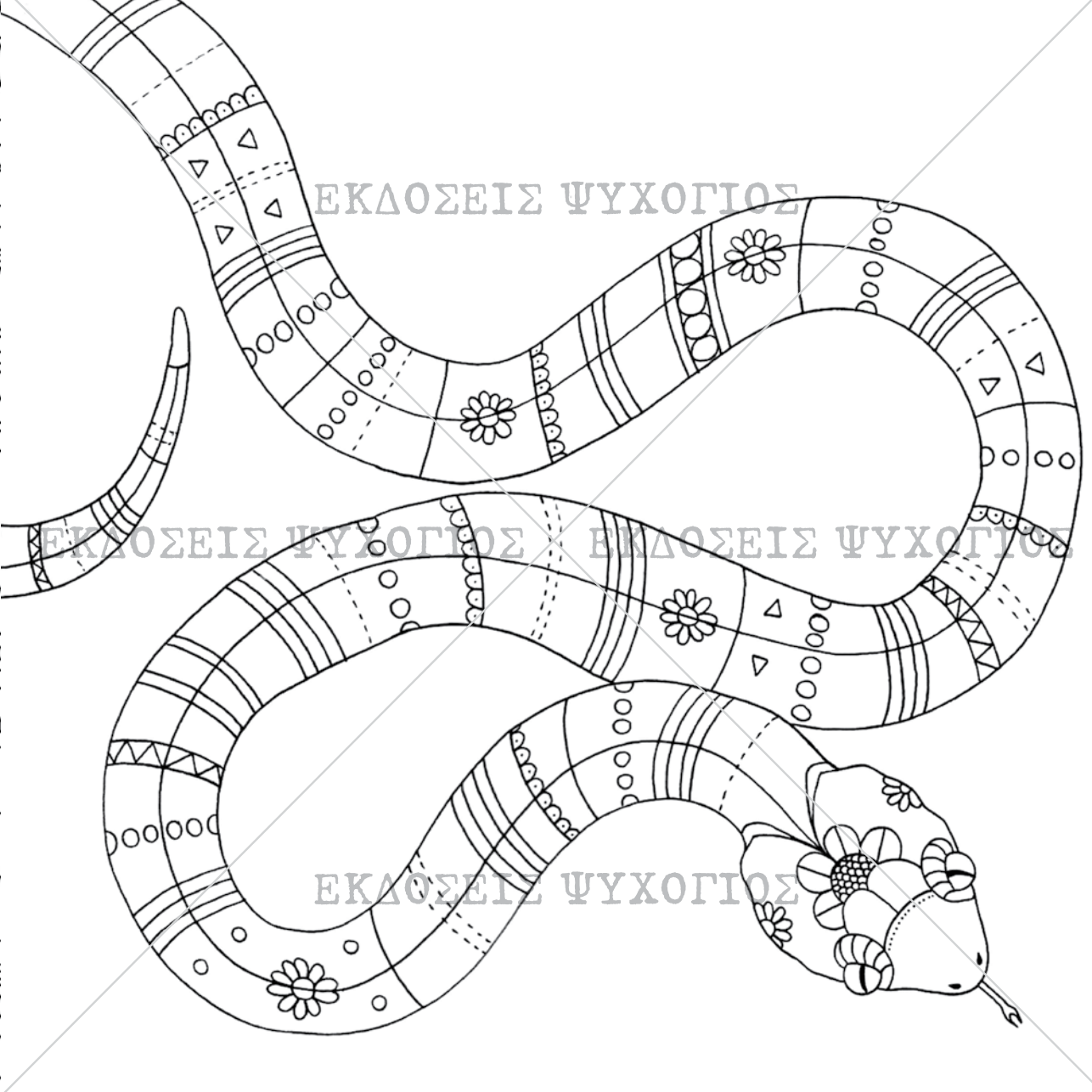
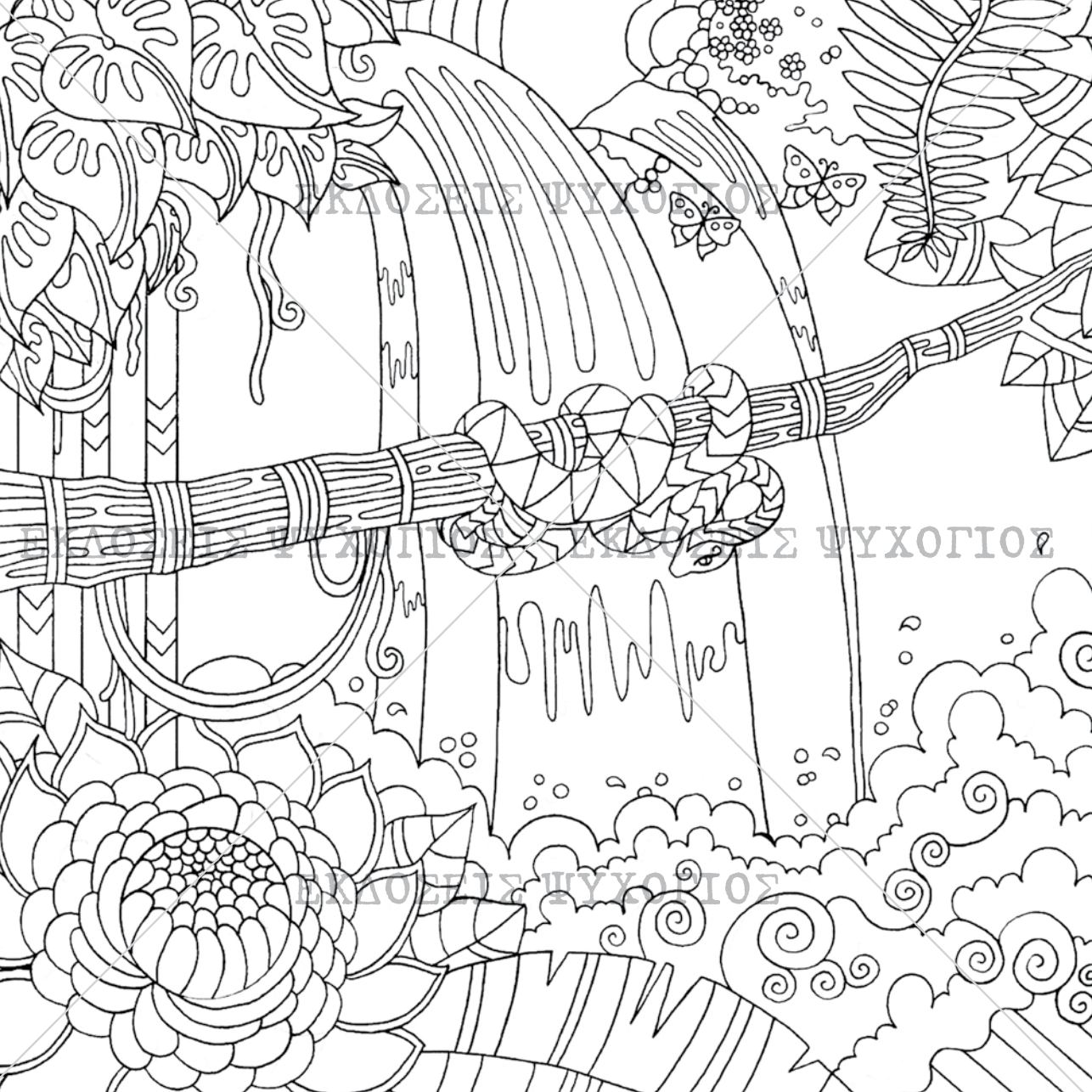
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ


ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ





Χαλαρώστε ζωγραφίζοντας  
εξωτικούς παραδείσους.

Πενήντα λεπτοδουλεμένα και  
πανέμορφα σχέδια εξωτικών στιγμών  
σάς περιμένουν να τα ζωντανέψετε!

Απαλλαχθείτε από το στρες,  
νιώστε ηρεμία και ανακαλύψτε  
τη δημιουργική σας πλευρά.



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr)

ISBN: 978-618-01-1733-2



9 786180 117332

ΚΩΔ. ΜΗΧΗΣΗΣ: 18733