

Осіння хоум-терапія

Це малювання для відновлення тепла і внутрішньої стійкості.



Мій осінній урожай

Відчуття завершення і
вдячності.

Намалюй кошик і
наповни його тим, що
вдалося — навіть
дрібницями.





NAZAREVICH-ART
NAZAREVICH-ART.COM

Сила мого серця

Повернення енергії й тепла.

Малюй спіралеподібні
теплі кольори з центру
назовні. Приклади
долоні до грудей і
відчуй спокійне тепло.



Сяйво вдячності

Фокус на теплі, вдячності й достатності.

Намалюй сяйво і напиши поруч три речі, за які вдячний сьогодні. Уяви, що вдячність розливається тілом, як світло.



Мій спокійний шлях

ФОРМУВАННЯ ВІДЧУТТЯ
НАПРЯМКУ І ПІДТРИМКИ.

Намалюй дорогу, що йде
крізь поле або ліс. У кінці
— символ підтримки
(сонце, дім, людина).



Туман і промінь

Прийняття невизначеності
з відчуттям орієнтиру.

Зроби м'яке тло з
розмитих фарб — туман.
Потім додай промінь
світла. Світло завжди
знаходить шлях.

