

Франция 2025.

КАК ЛИНИИ НА БУМАГЕ ПОМОГАЮТ СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ



Как линии на бумаге помогают снять УСТАЛОСТЬ: основные техники нейрорисования.

Небольшая практика для восстановления.

Возьмите лист бумаги, темный маркер и цветные карандаши.

Как работать с состоянием - я устала. Ответ на этот вопрос вы найдете здесь.

#самопознание #секретыитехники #практика

Предположим, у вас был активный день и вы чувствуете усталость не только в теле.

Практика снятие напряжения с разума, нервов и психики. Примите для себя удобное положение на вашем диване или в любимом кресле. Мы начинаем. Дочитайте статью до конца и переходите к [практике](#).

Устал — рисуем нейролинии сверху вниз это снимает усталость. Рисуем 3-5 минут и когда поймете что линий достаточно, сделайте глубокий выдох. Теперь восстановим баланс. Рисуем линии снизу вверх. У нас получилось два потока гармонизации

состояния. Обратите внимание на ваше состояние, как вы сейчас себя чувствуете? Какие ощущения в теле сейчас? При желании нанесите цвет, который вам сейчас отзывается. Может быть два цвета и больше, смотрите по ощущениям.



СПАСИБО ЗА ТО, ЧТО ЗАГЛЯНУЛИ КО МНЕ! ЕСЛИ МОИ СЛОВА, ТВОРЧЕСТВО ИЛИ ПРОЕКТЫ ОКАЗАЛИСЬ ДЛЯ ВАС ПОЛЕЗНЫМИ И ВДОХНОВЛЯЮЩИМИ, Я БУДУ ИСКРЕННЕ БЛАГОДАРНА ЗА ВАШУ ПОДДЕРЖКУ. 🙌 Поддержать через [PAYPAL](#) От всего сердца — спасибо, что вы есть. 💙

[Вернуться на главную страницу](#)

[Читать блог](#)

[SOLOREFЛЕКСИЯ](#)

[Блокнот моих желаний](#)

[Сказки для взрослых](#)