

10 СПОСОБОВ АРТ-ТЕРАПИИ:

1. Устали – рисуйте цветы.
2. Что-то болит – лепите.
3. Грустно – рисуйте радугу.
4. Ощущаете тревогу – сделайте куклу-мотанку.
5. Беспокоитесь – складывайте оригами.
6. Напряжены – рисуйте узоры.
7. Отчаялись – рисуйте дороги.
8. Надо быстро восстановить силы – рисуйте пейзажи.
9. Хотите понять свои чувства – рисуйте автопортрет.
10. Хотите сконцентрироваться на цели – рисуйте сетки и мишени.

