



Приветствие

Живопись поднимает настроение и поддерживает нас во время жизненных взлетов и падений.

Если вы позитивно относитесь к окружающему миру, все расцветает яркими красками. Некоторые люди от природы наделены способностью видеть лучшее во всем; я же едва ли к ним отношусь. Но с того момента, как я научилась рисовать, мои настроение и мировосприятие изменились к лучшему. Я стала гораздо более позитивным человеком и научилась видеть лучшее в любой ситуации, которую подбрасывала жизнь. А трудностей у меня бывало немало — впрочем, как у всех. И мелких неприятностей, и крупных.

Я обнаружила, что живопись может обладать мощным целительным эффектом. Она успокаивает и вдобавок приносит с собой неожиданное чувство оптимизма, которое при правильном использовании способно изменить жизнь. Я вспоминаю свою жизнь и понимаю, что рисование и работа в цвете часто мне помогали. Регулярная практика оздоравливает душу и ум. Она обогащает, вознаграждает и может исцелять. Она дарит энергию и открывает глаза на происходящее, помогая взглянуть на все иначе. Посвящая свое время творчеству, мы пожинаем бесконечные плоды, порой сами о том не догадываясь.

Занятия искусством не просто отвлекают от рутины; они во многом улучшают наш быт. Когда я рисую, то отправляюсь в тот уголок своего сознания, где нет места напряжению и стрессу. Это чистая правда. Есть ряд упражнений с цветом, к которым я обращаюсь только для того, чтобы улучшить самочувствие. Время, посвященное творчеству, помогает обрести спокойствие ума, улучшить настроение и повысить мотивацию.



Для меня работа с цветом — своего рода занятия йогой: это мой способ успокоиться, замедлиться настолько, что, откладывая кисти в сторону, я чувствую себя новым человеком. Я ощущаю, что не только мой ум, но и все мое существо задействовано в этой практике. И когда я заканчиваю рисовать, прежние тревоги часто кажутся менее значительными.

Трудно поверить, что одно лишь рисование помогает преодолеть трудности и улучшить жизнь, но это чистая правда. И это уже доказано. Я на страницах своей книги докажу, что акварель может стать лекарством от проблем.

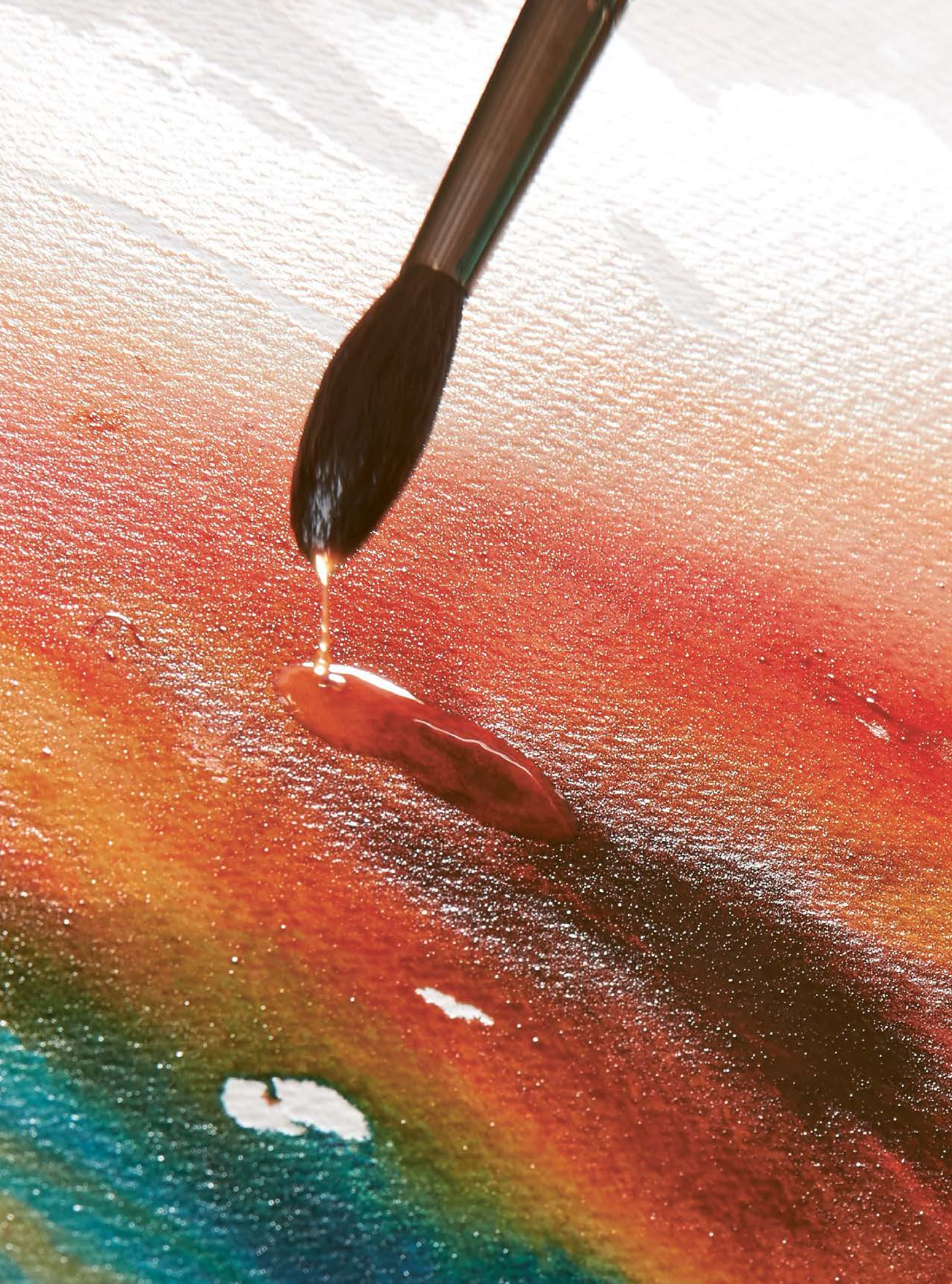
Чтобы начать, почти ничего не нужно, достаточно желания попробовать.

*У вас все получится.
Начнем с позитивного
настроения!*



СОДЕРЖАНИЕ

- Приветствие 6
- Притча о морской звезде 10
- Зачем раскрашивать свою жизнь в позитивные цвета? 12
- Путь к изменениям 18
- Инвентарь: все очень просто 22
- Из тьмы 28
- Сила цвета 32
- Шаг навстречу позитиву 38
- Сила индивидуальности 42
- Укрепляем уверенность 48
- Наблюдение за временами года 56
- Переходим к деталям 66
- Движение к цели 74
- Жизненные планы 82
- Ценность позитивного списка желаний 89
- Позитивная творческая энергия 96
- Легкие, как перышко 112
- Повторение 122
- Глоссарий 126
- Алфавитный указатель 128



Притча о морской звезде

Приветствую вас на страницах своей книги, которая, надеюсь, поможет изменить вашу жизнь и станет источником вдохновения. Начну с известной притчи, которую однажды слышала. Не знаю, выдуманная эта история или реальная, но ее рассказывают люди по всему миру. Герои разные, но мораль одна.

Представьте: вы стоите на прекрасном пляже, над головой ясное голубое небо, впереди и под ногами — бескрайние белые пески. Прислушавшись, вы замечаете шум океана. Какое блаженство!

Турист в отпуске набредает на заброшенный пляж; вдруг вдалеке он видит на песке сотни маленьких предметов. Приблизившись, он понимает, что это морские звезды, выброшенные на берег приливом. Юноша из местных собирает их и бережно относит в море.

Турист подходит ближе и хвалит юношу за добрые дела, которые, увы, никак не спасут ситуацию. Он объясняет, что звезд с лишком много, все не спасти, да и времени на это не хватит. Говорит юноше, что тот зря тратит время и не может изменить судьбу всех существ, выброшенных на берег.

Юноша на миг останавливается и внимательно смотрит на туриста. Затем наклоняется, аккуратно поднимает очередную звезду и бережно бросает в море. Широко улыбается, оглядываясь на озадаченного туриста, и произносит: «Но я изменил судьбу этой звезды». А ведь это правда.

Каждый способен что-то изменить, если будет мыслить позитивно, и именно в этом суть моей книги. Она о том, что настрой, с которым мы подходим к жизни, задачам и трудностям, много значит, и позитивный настрой возвышает дух и помогает преодолеть уныние, истощающее душу.


Для вас начнется новая жизнь, и для этого достаточно начать рисовать.

*Добро пожаловать
в мою новую книгу!*





Видишь звезду —
загадай желание
56 × 38 см.



Зачем раскрашивать свою жизнь в позитивные цвета?

Самое простое рисование помогает вам достичь позитивного настроения. Благодаря ему вы станете увереннее в себе, счастливее и энергичнее.

Улучшаем свою жизнь

Я так убежденно пишу о том, что рисование может изменить отношение к жизни и помочь преодолеть препятствия, поскольку убедилась в этом на своем опыте и, преподавая живопись по всему миру, видела, как это занятие меняет жизни людей. На следующих страницах мы обсудим, почему стоит заняться живописью.

Я регулярно встречаю художников и получаю письма от людей со всего света, прочитавших мои книги, и все они описывают собственный опыт, рассказывают, как работа с цветом и рисование помогли улучшить их жизнь во многих смыслах. Улучшилось самовосприятие, стало легче преодолевать трудности, уровень стресса снизился; многие даже признаются, что чувствуют себя моложе. Может, в будущем мне стоит написать книгу об акварели как источнике молодости!



Энергия цвета

38 x 38 см

Свободно перемешивающиеся потеки краски на бумаге приносят радость и в процессе работы, и при взгляде на готовую картину



Путь К ИЗМЕНЕНИЯМ

Регулярная практика рисования способна изменить восприятие проблемы и реакцию на нее.

Я хочу, чтобы вы задумались о себе и о том, почему вас привлекла книга под названием «Акварельные практики. Сила цвета для исцеления, позитивного настроения и внутренней опоры». Слово «позитивный» может характеризовать многие аспекты нашей жизни — от мышления до активных действий. Когда я начала писать эту книгу, я уже ощущала себя довольно уверенной личностью: меня мало что задевало или могло всерьез выбить из колеи. Но раньше я была совсем другой.

Я росла очень робким ребенком, боялась высказаться вслух, даже отвечать, когда меня спрашивали. В первой школе учителя думали, что у меня проблемы с речью. Мои родители считали, что детей должно быть видно, но не слышно; вот я и выросла ребенком, которого не слышно. Сейчас я могу сказать, что наверстала упущенное: я много выступаю на мероприятиях, связанных с рисованием, часто перед сотнями людей. Как мне удалось так измениться? Откуда взялась уверенность, как такие огромные перемены в характере и личности вообще стали возможны?

Обретение храбрости

В это трудно поверить, но именно рисование придавало мне мужества всю мою жизнь. Оно помогало сбежать от реальности, когда мир меня пугал, — например, когда я боялась, что у меня рак. Рисование помогало заводить друзей — и их появилось немало за годы обучения на различных художественных курсах. Оно так укрепило мою уверенность в себе, что, столкнувшись с проблемой, я уже не думаю «ничего не получится»; я сразу ищу пути решения. Если рисование смогло изменить меня, то изменит и вас.

Рисование как старый друг, к которому можно обратиться в минуты уныния. Где бы я ни была, меня всегда утешат кисти и любимые цвета.

Избавление от страха

Регулярная практика рисования способна изменить восприятие проблемы и реакцию на нее. Лично мне мешали счастливо жить робость и неспособность пробовать новое из-за страхов. Позитивное рисование поможет разобраться с ними. Есть ли в вашей жизни конкретные страхи, которые вы хотели бы преодолеть, или проблемы, которые нужно решить, чтобы улучшить жизнь?



Знайте свои слабости

Я многого достигла благодаря рисованию — и вам это тоже под силу. Я знала свои слабости; до сих пор понимаю, в чем они. Я была застенчивой и не умела даже рта раскрыть.

В детстве мне часто говорили, что мне не удастся, вместо того чтобы сконцентрироваться на том, что у меня получится. У меня не было уверенности в себе, я считала себя никчемной. Но теперь я знаю, что это не так. Я всего боялась: летать самолетами, водить машину... серьезно, список моих страхов вас бы поразил; любой, кто встречался со мной лично, уже не может поверить, что я всего этого боялась. Все эти проблемы помогло решить рисование. И вы с его помощью тоже сможете преодолеть любые трудности и избавиться от всех своих неприятных черт, если будете честны с собой.

Возьмите контроль в свои руки

Творчество дарит чувство контроля. Даже простое действие, например выбор цветов и их сочетаний для картины, уже дает ощущение контроля над ситуацией. Я покажу вам, как выбор правильных цветов и техник может повлиять на мировосприятие и ощущение благополучия.

Честность

Сначала составьте список всего, что вы хотите изменить в себе и в жизни. Если вы способны хоть что-то исправить — что угодно, — надеюсь, моя книга поможет достичь этой цели.

Прежде чем мы перейдем к рисованию, подготовьтесь и убедитесь, что у вас есть все нужные материалы и инструменты. Многого не понадобится; для начала хватит нескольких инструментов.

*Переверните страницу — там вас ждет
новое приключение!*

Позитивная энергия

28 × 33 см

Один лишь цвет может менять настроение, а рисование — простой инструмент выработки здорового, положительного настроения

