



уважне розмальовування

- **Категорія:** Розум, тіло, серце, душа
- **Мітка:** стартер
- **Цитата:** Піклуватися про себе – це не означає «я в першу чергу», це означає «я теж». —Л.Р. Кност
- **Кількість учасників:** 1 людина
- **Складність:** Легка
- **Тривалість:** 1 година
- **Інгредієнти:** темплейти розмальовок від Recipes for Wellbeing, принтер, маркери, тише місце, музика (за бажанням)
- **Поживність:** Розвага, спокій, креативність, мир, релаксація

Опис

Розмальовування для миру та уважності.

Коли ви востаннє розмальовували? Розмальовки призначені не лише для дітей, а й для дітей в усіх нас!

Ви можете бути приємно здивовані широким спектром переваг, які пропонує розмальовування. Крім того, що розмальовки веселі, вони допомагають мозку зосередитися на одній діяльності та активізують лобову частку мозку, що допомагає у вирішенні проблем і творчості.

Розмальовування може бути надзвичайно корисним для людей, які страждають від тривоги, надмірних думок, або для людей, життя яких переповнене стресом. Коли ви зосереджуєтесь на поставленому завданні та на результатах свого розмальовування, ваш мозок може досягти медитативного стану, а інші стресові фактори життя можуть відійти на задній план. Розмальовування також може допомогти знизити частоту серцевих скорочень і навіть зменшити почуття смутку. Якщо у вас таке відчуття, краще вибрати більш складний і детальний шаблон розмальовки.

Щасливого фарбування!

Цей рецепт був створений нашою співробітницею, автором контенту для здоров'я, Маріссою Дель Містро.

Кроки

Крок #1

- **Назва кроку:** Вибираємо темплейт
- **Тривалість кроку:** 5'
- **Опис кроку:** Продивіться 8 темплейтів розмальовок від Recipes for Wellbeing (розроблено разом із нашими друзями в [Housatonic](#)) та виберіть той, що вас найбільше цікавить. Роздрукуйте розмальовку, приготуйте маркери (або інші художні матеріали) та знайдіть спокійне місце.
 - Темплейт 1: [Культивуємо вдячність](#)
 - Темплейт 2: [як 1 – без тексту](#)
 - Темплейт 3: [Просто дихаємо](#)



- [Темплейт 4: як 3 – без тексту](#)
- [Темплейт 5: Живемо наповну](#)
- [Темплейт 6: як 5 – без тексту](#)
- [Темплейт 7: Запалюємо радість](#)
- [Темплейт 8: як 7 – без тексту](#)

Крок #2

- **Назва кроку:** Розмальовуємо від серця
- **Тривалість кроку:** 45'
- **Опис кроку:** Ви можете додати музику до сеансу фарбування для додаткового розслаблення. Ви можете вибрати тиху музику, як-от класичну або інструментальну музику на свій смак.
Проведіть наступні 45 хвилин, блукаючи у творах мистецтва, які ви створюєте – ось що це, зрештою, мистецтво! Зосередьтеся на кольорах, формах і лініях, і постарайтеся позбутися будь-яких відволікаючих факторів, таких як телефони, комп'ютери чи телебачення.

Крок #3

- **Назва кроку:** Рефлексія після творчості
- **Тривалість кроку:** 10'
- **Опис кроку:** Коли час мине (або коли ви закінчите розфарбовувати свій темплейт), присвятіть кілька хвилин роздумам про свій досвід:
 - Які думки та емоції ви відчували, коли розмальовували?
 - Чи доводилося вам боротися з перфекціоністськими тенденціями (наприклад, розмальовувати кольори всередині ліній, слідувати логічній палітрі кольорів, тощо)? Чи ви змогли відпустити їх і слідувати своїй інтуїції?
 - Коли ви дивитесь на те, що ви створили, що це говорить про ваші нинішні якості розуму, тіла, серця і душі?

Крок #4

- **Назва кроку:** Повторюємо
- **Тривалість кроку:** Один чи два рази на тиждень
- **Опис кроку:** Намагайтеся повторювати цю вправу щотижня або раз на два тижні (особливо коли ви можете відчувати тривогу або перевантаження), і подивіться, як це позитивно впливає на ваш розум і загальне самопочуття.