

23 методи артрегуляції



ВІКТОРІЯ НАЗАРЕВИЧ

1. Втомився – малюй квіти.



2. Злий - малюй лінії.



3. Болить – ліпи.



Вікторія Назаревич

4. НУДНО – ЗАПОВНІТЬ АРКУШ ПАПЕРУ РІЗНИМИ КОЛЬОРАМИ.



5. СУМНО - МАЛЮЙ ВЕСЕЛКУ.



6. СТРАШНО – ПЛЕТИ МАКРАМЕ АБО РОБИ АПЛІКАЦІЇ З ТКАНИН.



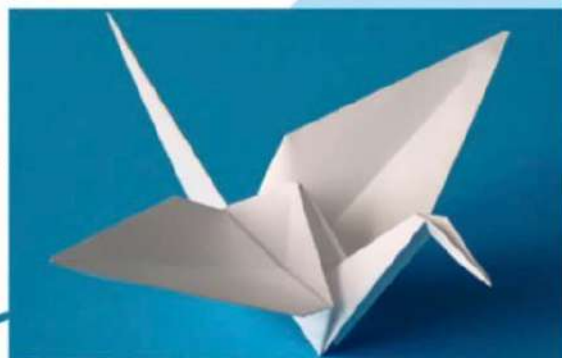
ВІКТОРІЯ НАЗАРЕВИЧ

7. ВІДЧУВАЄШ ТРИВОГУ – ЗРОБИ ЛЯЛЬКУ-МОТАНКУ.

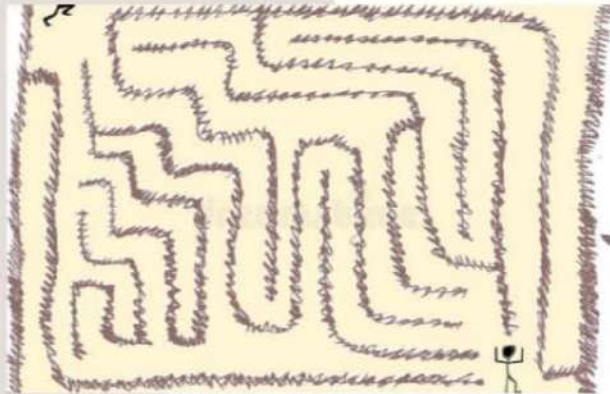


8. ПРИ ОБУРЕННІ - РВИ ПАПІР НА ДРІБНІ ШМАТОЧКИ.

9. ВІДЧУВАЄШ ЗАНЕПОКОЄННЯ – СКЛАДАЙ ОРІГАМІ.



10. ХОЧЕШ РОЗСЛАБИТИСЯ -
МАЛЮЙ ВІЗЕРУНКИ.



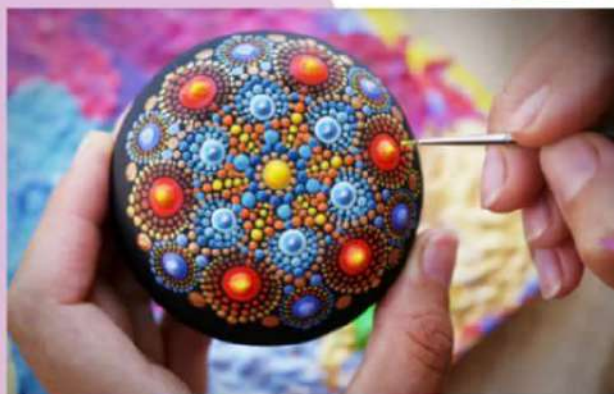
11. ВАЖЛИВО ЗГАДАТИ -
МАЛЮЙ ЛАБІРИНТИ.

12. ВІДЧУВАЄШ НЕВДОВОЛЕННЯ -
ЗРОБИ КОПІЮ КАРТИНИ.



ВІКТОРІЯ НАЗАРЕВИЧ

13. ВІДЧУВАЄШ ВІДЧАЙ -
МАЛЮЙ ДОРОГИ.



14. ТРЕБА ЩОСЬ ЗРОЗУМІТИ -
НАМАЛЮЙ МАНДАЛУ.

15. ПОТРІБНО ВІДНОВИТИ СИЛИ -
МАЛЮЙ КРАЄВИДИ.



16. ХОЧЕШ ЗРОЗУМІТИ СВОЇ
ПОЧУТТЯ – МАЛЮЙ АВТОПОРТРЕТ.



17. ВАЖЛИВО ЗАПАМ'ЯТАТИ
СТАН - МАЛЮЙ КОЛІРНІ ПЛЯМИ.

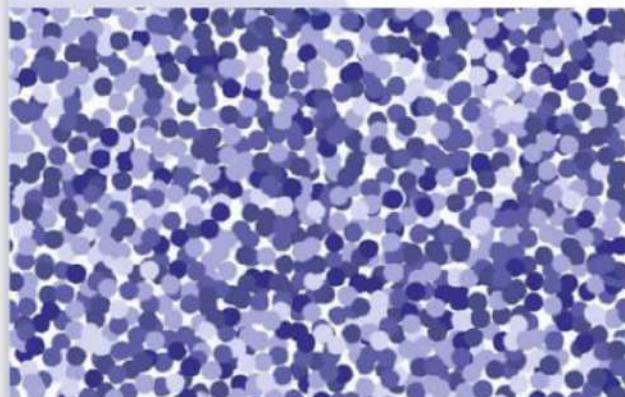


18. ЯКЩО ТРЕБА СИСТЕМАТИЗУВАТИ
ДУМКИ – МАЛЮЙ СОТИ ЧИ КВАДРАТИ.



ВІКТОРІЯ НАЗАРЕВИЧ

19. ХОЧЕШ РОЗІБРАТИСЯ В СОБІ
ТА СВОЇХ БАЖАННЯХ –
ЗРОБИ КОЛАЖ.



20. ВАЖЛИВО СКОНЦЕНТРУВАТИСЯ
НА ДУМКАХ - МАЛЮЙ КРАПКАМИ.

21. ДЛЯ ПОШУКУ ОПТИМАЛЬНОГО
ВИХОДУ ІЗ СИТУАЦІЇ –
МАЛЮЙ ХВИЛІ ТА КОЛА.

