

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО АРТ-ТЕРАПЕВТА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ..?

1. Устал — рисуй цветы.
2. Злой — рисуй линии.
3. Болит — лепи.
4. Скучно — заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно — рисуй радугу.



РУБРИКА:

Пауза для души



У женщины всегда должно быть время:
Хоть пять минут - на чашечку мечты...
Чтоб, отодвинув вечные проблемы,
Уйти на этот миг от суеты.

Расслабиться... и пить, не обжигаясь,
Глоточками, заветную мечту,
Фантазии, как сливки, добавляя
И набирая мыслей высоту...

Пусть мир затихнет и замрёт на вдохе...
Её не смея отвлекать сейчас...
И пусть мечты, как крепкий чёрный кофе,
Смахнут крылом усталость с её глаз...

Пусть отдохнёт... Не торопите время...
Лишь пять минут - на чашечку мечты!..
Она их заслужила... без сомненья...
Мечты - они не терпят суеты!

У женщины всегда должно быть время:
Хоть пять минут - на чашечку мечты...
Чтоб, отодвинув вечные проблемы,
Уйти на этот миг от суеты.

Ирена Буланова

