

Рисование как способ противостоять стрессу

Выполнила : Котельникова
Дарья.

Студент группы П-29
ПЛТТ г. Кондопога.

Если внутренний голос говорит вам, что вы не можете рисовать —
рисуйте как можно больше, тогда этот голос затихнет.



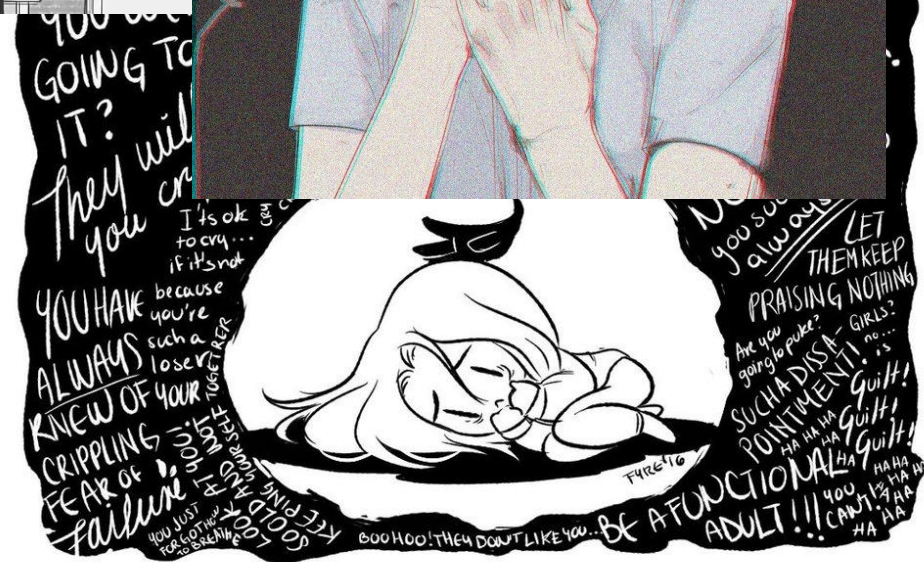
Винсент Ван Гог



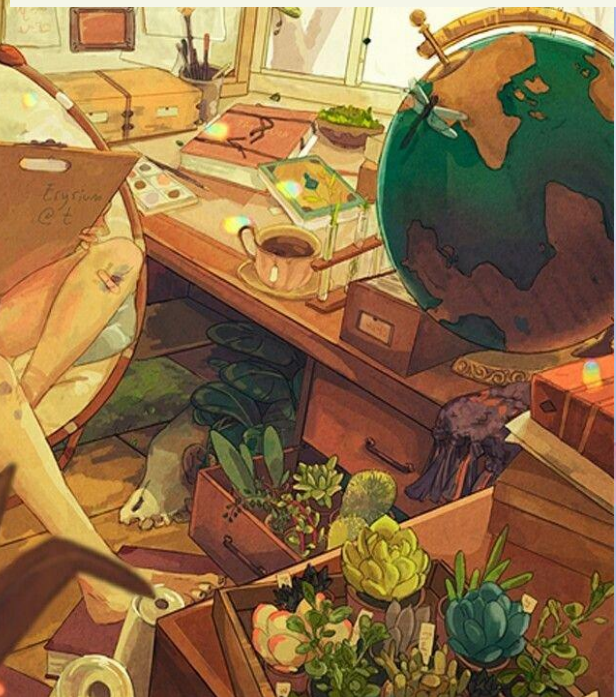
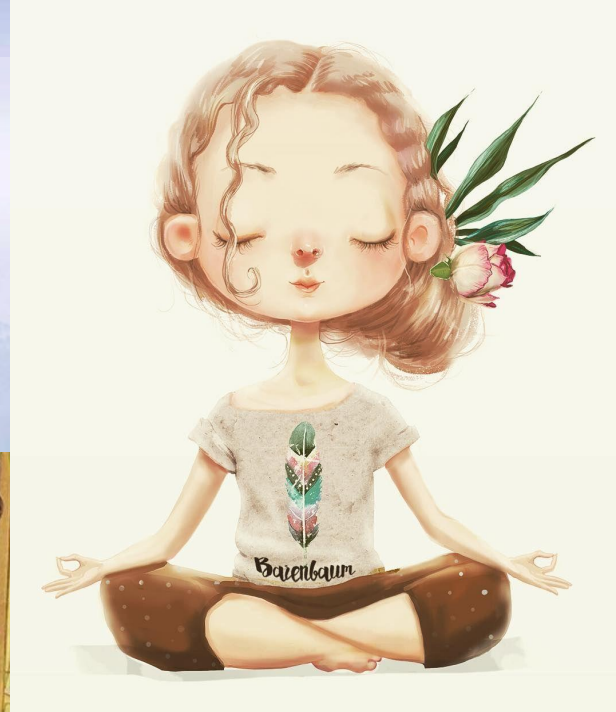
Привычка точно рисовать, что мы видим, дает соответствующую способность точно рисовать то, что мы задумываем...



Джошуа Рейнольдс

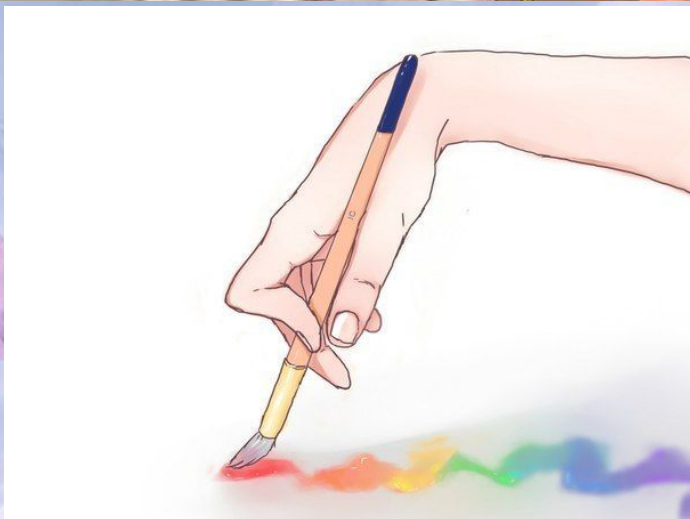


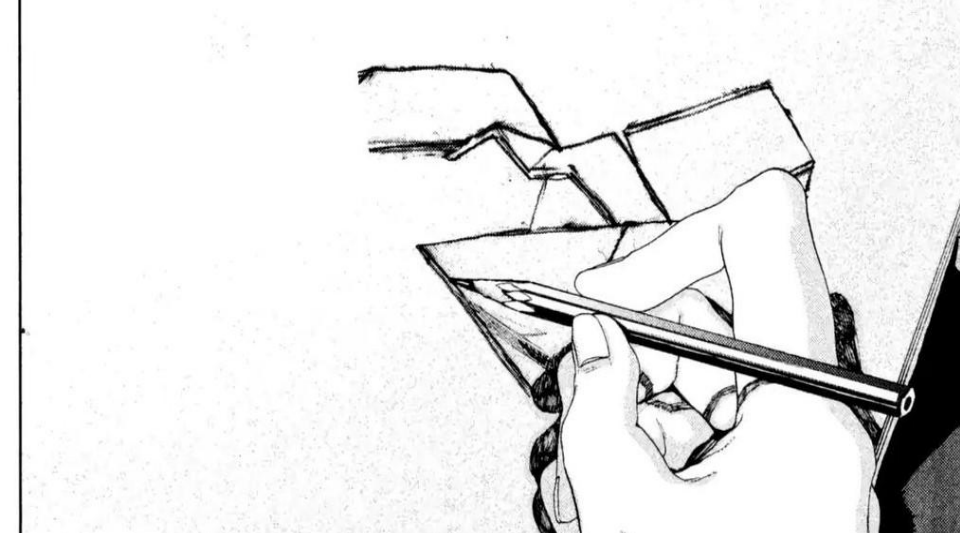
Рисование способно оказывать широкое успокоительное воздействие на человека. С его помощью можно отвлечься от негативных мыслей, освежить голову и конструктивным образом дать выход собственным эмоциям. Другими словами, получаемое от рисования удовольствие помогает человеку собраться с мыслями и снять стресс.



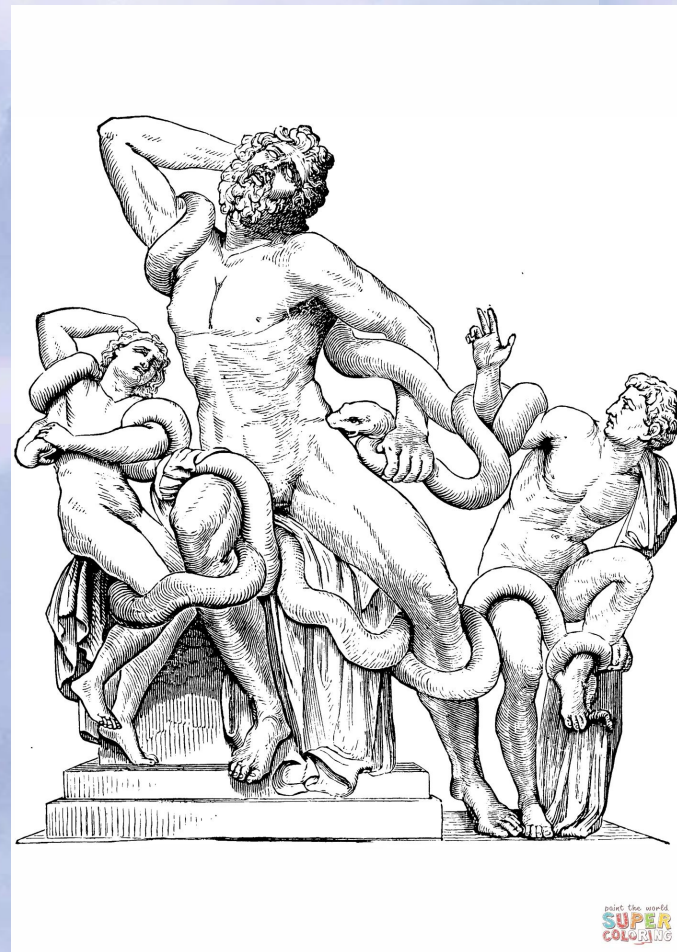
Что такое рисование? Как им овладевают? Это умение пробиться сквозь железную стену, которая стоит между тем, что ты чувствуешь, и тем, что ты умеешь. Как же все-таки проникнуть через такую стену? На мой взгляд, биться об нее головой бесполезно, ее нужно медленно и терпеливо подкапывать и продалбливать.

Винсент Ван Гог





Статуя "Лаокоон и его сыновья"

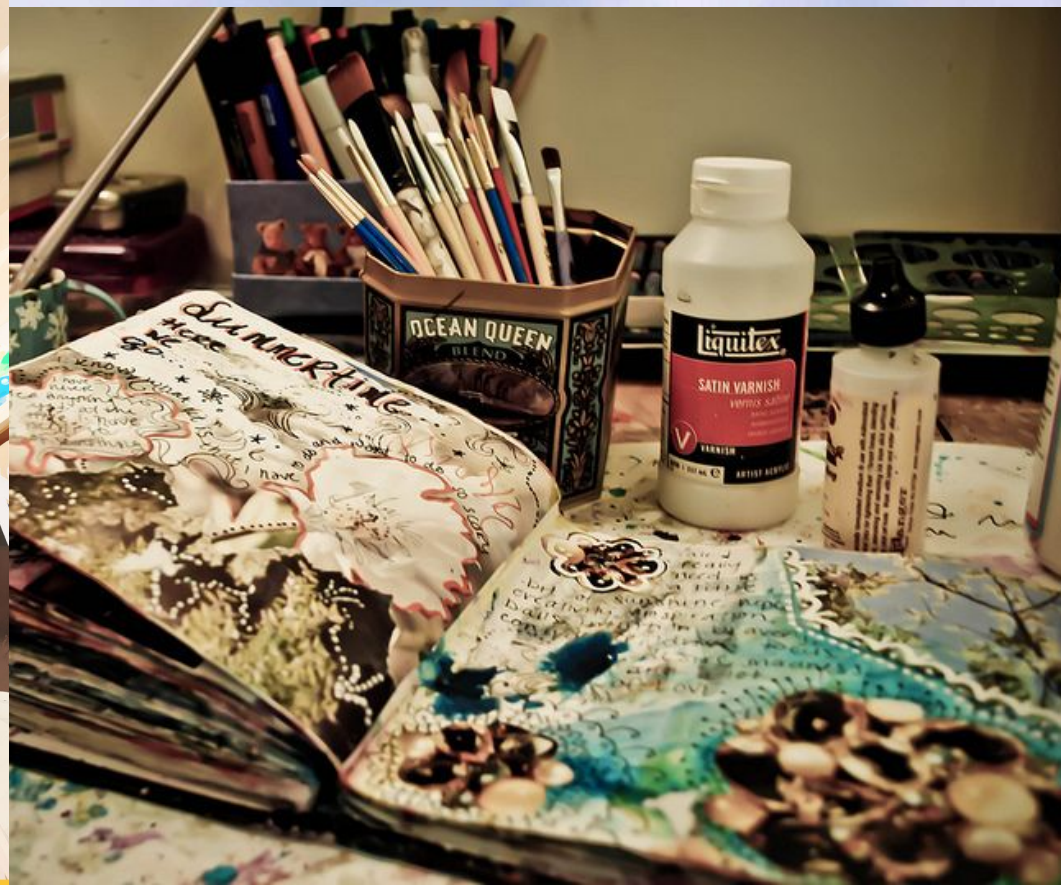


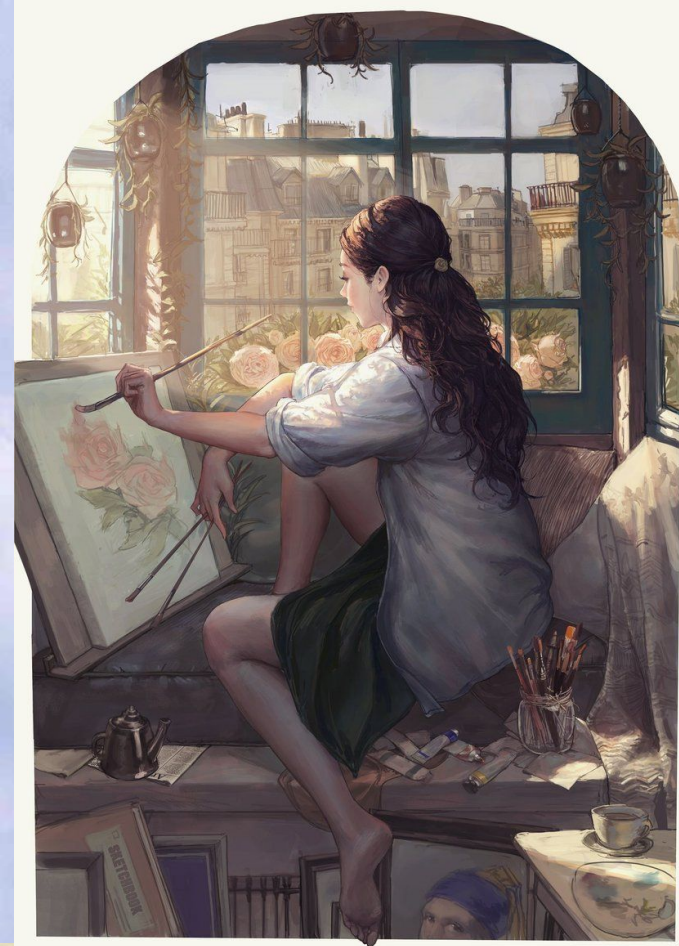


Рисование — метафора контроля. Я выбираю всё — холст, цвета... Будучи ребенком, я плохо понимал мир и свое в нем место, но рисование научило меня, что своих целей можно достигать обыкновенной силой воли. То же и в жизни: можно просто не давать никому встать у тебя на пути.

«Дневники вампира»

Клаус Майклсон





Объём нашего мозга ограничен, поэтому мы постоянно что-то забываем. Но если запечатлеть событие на бумаге, то рисунок становится продолжением нашей памяти. Потом смотря на эти рисунки, мы сможем вспомнить свои ощущения.

Genshin Impact

Альбеда



