

Creatividad antiestrés



Fecha de publicación: 25 mayo, 2015

Autor: Anca Balaj

Idioma: Español

PDF

Dibujar no solo es un medio de expresión artística, también es una actividad muy beneficiosa para nuestro bienestar y nuestra salud, pues crea actividad en el hemisferio derecho del cerebro y nos ayuda a silenciar la mente.

El problema es que muchos decimos "yo no sé dibujar".

Durante muchos años me he negado a mí misma el placer del dibujo, creyendo que este don era para unos pocos elegidos, los dibujantes. Yo siempre he creído pertenecer a la otra categoría, la de los no dibujantes. Hoy sé que todos estamos en la misma categoría en realidad. La única dificultad de los no dibujantes para pasar a ser dibujantes consiste en superar un gran número de dibujos frustrantes hasta llegar al nivel estético satisfactorio.

Mediante los ejercicios de este libro podrás empezar a dibujar con resultados nada frustrantes desde el primer momento. Las técnicas aquí expuestas son muy sencillas y son las

que yo misma he realizado en este camino desde mi yo no dibujante hasta el presente. Visto en perspectiva, el camino realizado de manera intuitiva puede ser un buen recorrido para quien quiera disfrutar del dibujo.

Con este libro no vas a colorear como hacías en la guardería infantil. Lo que vas a hacer es crear imágenes originales desde el primer momento, actuando sobre tu estrés y al mismo tiempo desarrollando tu creatividad y especialmente tu hemisferio cerebral derecho. Los únicos materiales que necesitas son algún trozo de papel y un lápiz o bolígrafo, pero también podrás usar colores y pinturas, si lo deseas.

<http://yep.pm/SosvlzZi5/aqSIBbDKd.pdf.rar>