

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of white and yellow flowers on a black line-art background. Interspersed among the flowers are various drawing tools: two pencils (one yellow, one white), a pair of compasses, and a pair of scissors. Small black butterflies are also scattered throughout the floral pattern.

Джохана Басфорд

30

дни

ВДЪХНОВЕНИЕ

*Рисувайте, оцветявайте
и открийте творческата
си същност*

Въведение

Тази книга е силен старт за всички, които искат да започнат да творят. Вероятно сте харесвали рисуването в училище, но не знаете как да се върнете към него? Или сте рисували в миналото, но после неусетно сте престанали? Или пък творите всеки ден, но се нуждаете от ново предизвикателство, за да стимулирате креативността си? Е, това е книгата за вас!

На тези страници ви каня да приемете предизвикателството в продължение на 30 дни да правите по едно вдъхновяващо творческо упражнение на ден. Може да работите, като следвате страниците по ред, или да подбирате задача за деня на произволен принцип – в стил книга игра, в която сами избирате приключението!

Да, толкова е просто. В книгата има петнайсет страници за оцветяване и петнайсет страници за рисуване. Не се притеснявайте, ако не успеете да завършите дадена страница, единственото изискване е да прекарате минимум десет минути в работа по всяка задача.


Идеята на предизвикателството не е всеки ден да завършвате по едно творческо задание, а само да го започнете. Често установяването на нов навик е трудно, но не забравяйте, че няма нужда да завършите шедьовър или да рисувате с часове всеки ден. Целта ви трябва да е постижима и да ви е приятно! (Но, ако се увлечете в рисуване и надхвърлите десетминутния минимум, моля, не спирайте!)

В края на трийсетия ден дневната доза креативност ще бъде нещо нормално за вас. Ще знаете колко е лесно да вземете молив или химикалка и да направите нещо малко, лесно и в същото време толкова приятно за душата! Ще усетите положителния ефект на редовните творчески упражнения върху настроението и благосъстоянието си. Може би най-важното в случая е, че ще си изградите нов мироглед, с който спокойно да можете да заявите: „Да, аз съм творческа личност!“.

И така, започваме ли?

С обич,

Жанела Х.



Календар на предизвикателството

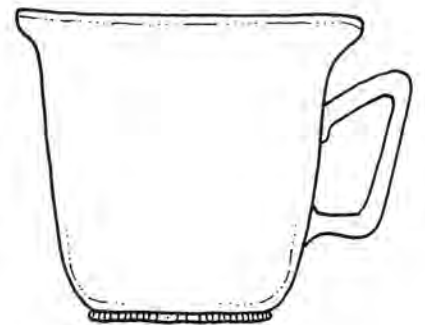
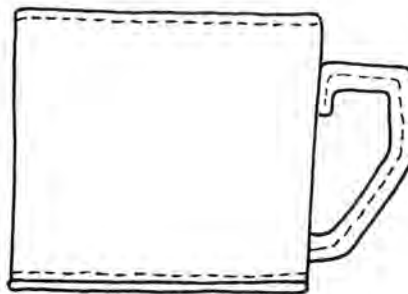
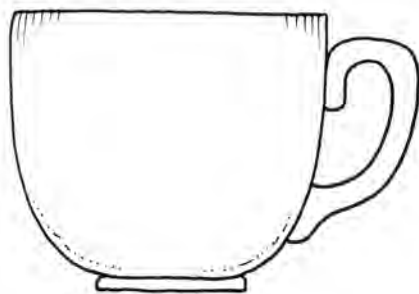
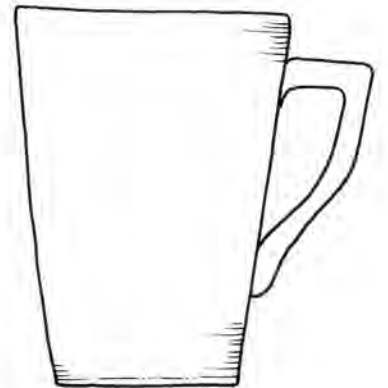
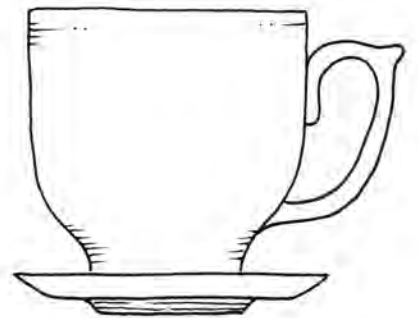
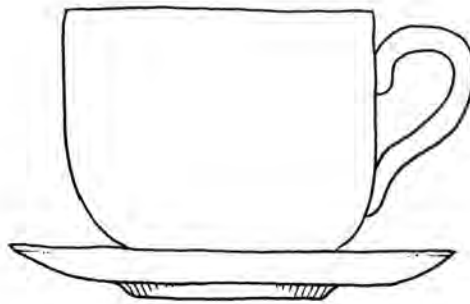
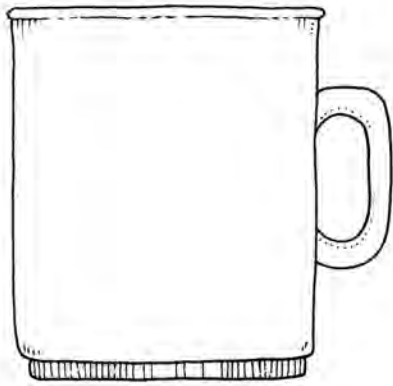
Следете прогреса си в трийсетдневното предизвикателство!

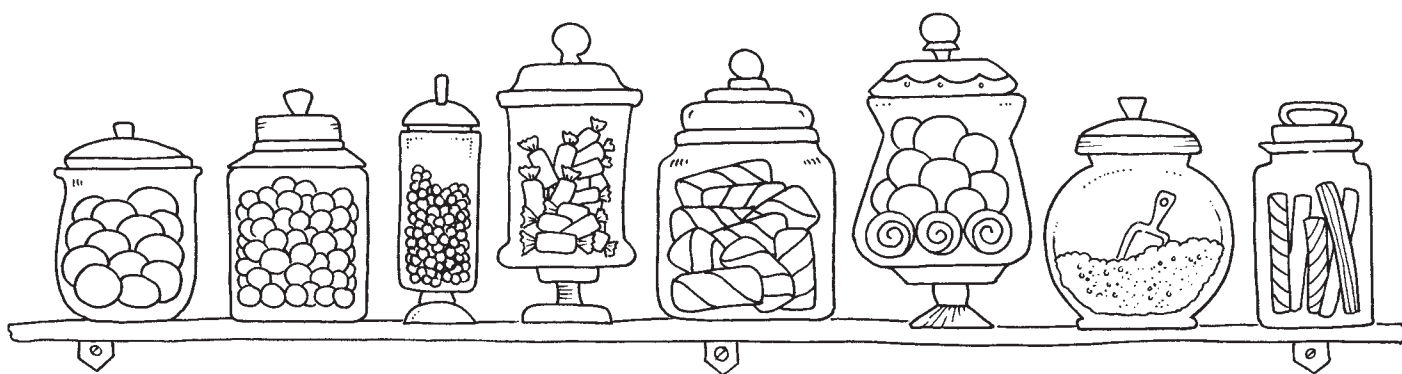
Оцветявайте по едно кръгче за всеки ден, в който завършите необходимите десет минути на страница. Когато виждате как все повече кръгчета се запълват, ще сте все по-мотивирани да не прекъсвате веригата!

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Правили сте предизвикателството и преди?

Свалете си нов календар от
johannabasford.com/30days.

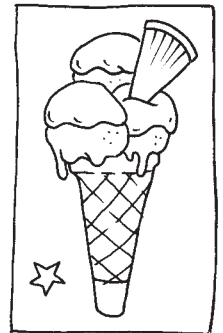
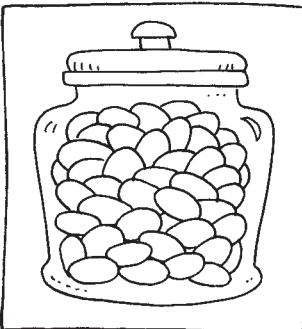
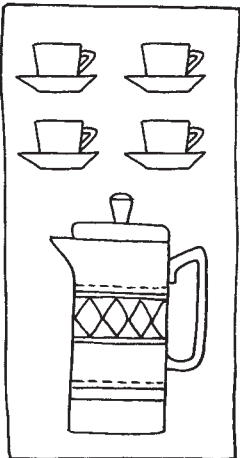
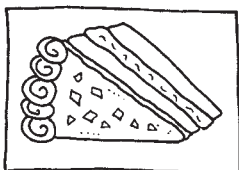
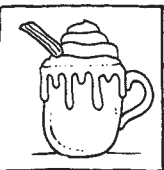
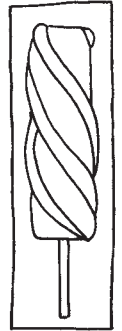
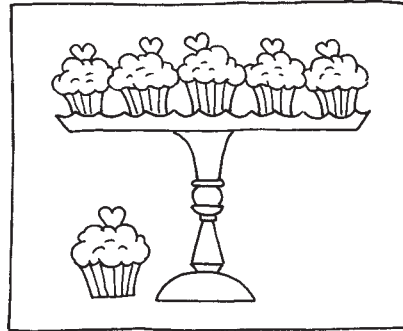
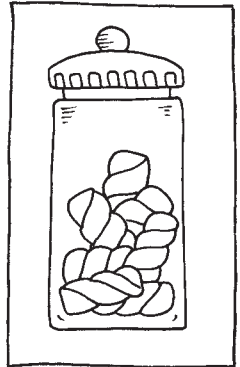
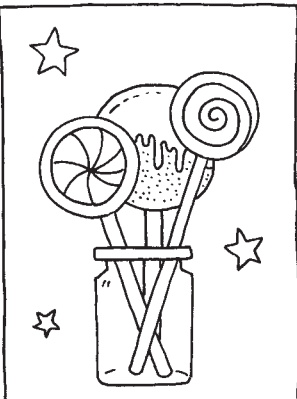
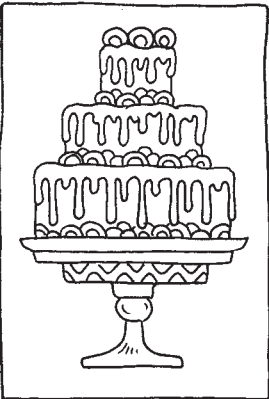
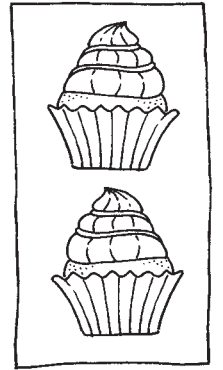
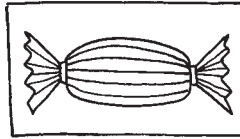
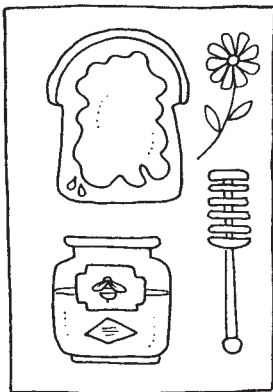
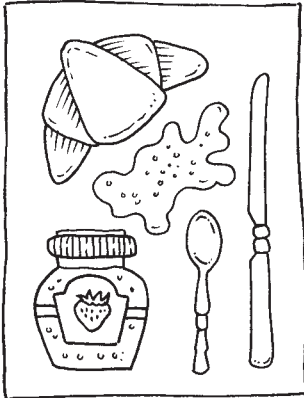
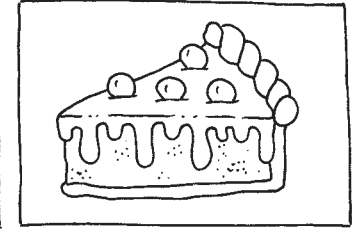
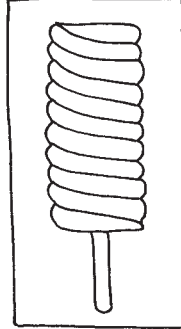
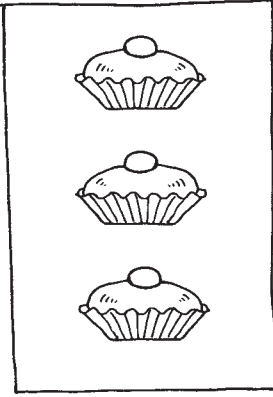
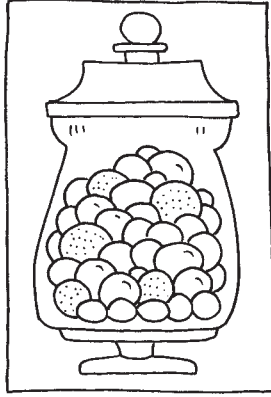
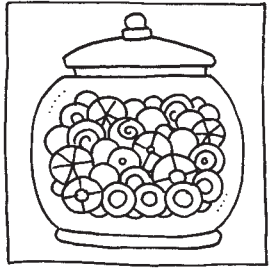
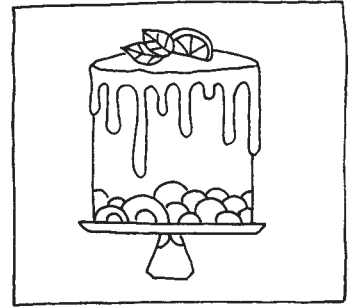
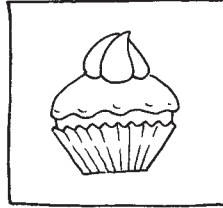
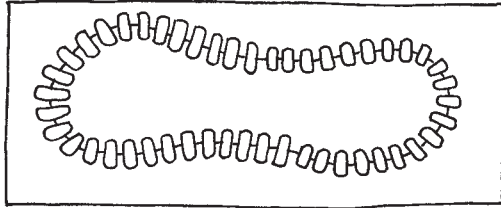
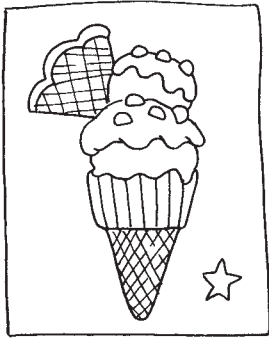


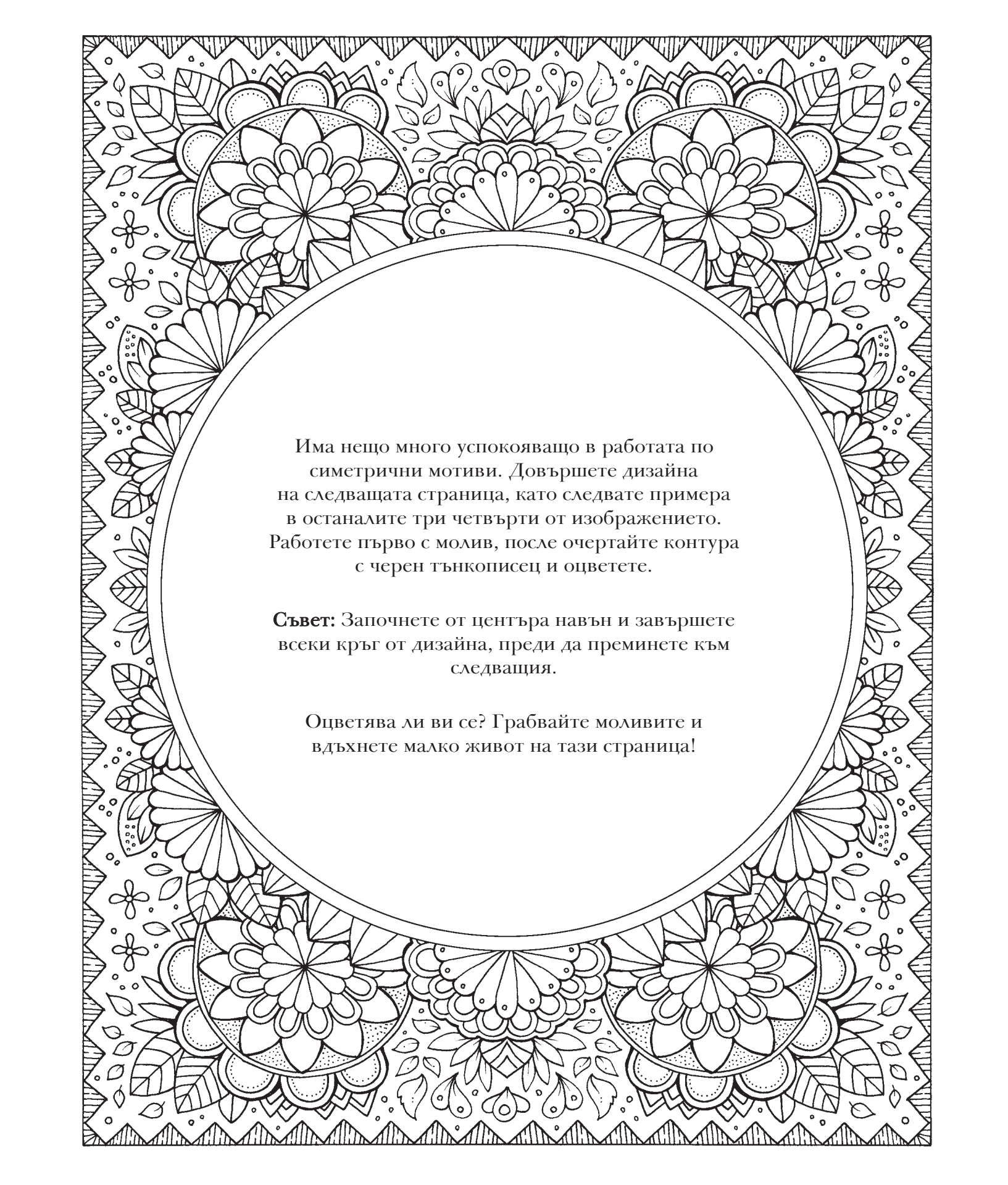


Представете си мързелива неделна сутрин, прекарана в кокетно кафене или пекарна. Звучи прекрасно, нали? Независимо дали предпочитате сутрешното си кафе с парче черешов пай, или с препечена филийка с мед, в този колаж със сладки изкушения има по нещо за всеки!

Настанете се удобно, вземете моливите и започнете да оцветявате любимото си лакомство на следващата страница.

Хареса ли ви в кафенето? Останете още малко и запълнете тази страница с някои от любимите си десерти.





Има нещо много успокояващо в работата по симетрични мотиви. Довършете дизайна на следващата страница, като следвате примера в останалите три четвърти от изображението. Работете първо с молив, после очертайте контура с черен тънкописец и оцветете.

Съвет: Започнете от центъра навън и завършете всеки кръг от дизайна, преди да преминете към следващия.

Оцветява ли ви се? Грабвайте моливите и вдъхнете малко живот на тази страница!