

# POKOLORUJ STRES

Zadbajcie o swój spokój – zróbcie sobie popołudniowy relaks. Zabawa z kolorowaniem może być także świetną rozrywką i odprężeniem. Jest to sposób na wyciszenie, zebranie myśli oraz pobudzenie wyobraźni i kreatywności. Relaksacyjne kolorowanki dla dorosłych mają bardziej skomplikowane wzory i dojrzałe motywy niż wersja dla dzieci. Wybierz, wydrukuj i spróbuj. Być może odkryjesz fantastyczny sposób na relaks.

## 7 terapeutycznych zalet kolorowania

### 1. Pomaga się odstresować

Kolorowanie – głównie mandali – pomaga wyciszyć się i zredukować uporczywe napięcie.

### 2. Aktywuje obie półkule mózgowe

Kolorowanie angażuje obie półkule mózgu. Logicznej używamy gdy wybieramy kolor dla konkretnego kształtu lub wzoru. Z drugiej strony kiedy decydujemy się na mieszanie i dobieranie kolorów – aktywujemy półkulę kreatywną. Aktywowanie całego mózgu podczas jednej aktywności wpływa na poprawę zdolności wzrokowych oraz koordynacji motorycznej.

### 3. Przywołuje przyjemne wspomnienia z dzieciństwa.

Pozwala się wyciszyć i odstresować- jak wtedy, gdy w dzieciństwie puszczałyśmy wodzę fantazji dobierając kolor sukni księżniczki lub wozu strażackiego.

### 4. Jest jak medytacja

Medytacja to sztuka „wyłączenia się” w celu natłoku myśli, jaki wciąż nam towarzyszy. Właśnie z pomocą przychodzą kolorowanki. Pozwala to na ćwiczenie skupienia uwagi i bycia bardziej samoświadomym – jak medytacja.

### 5. Redukuje niepokój i stany lękowe

Kolorowanki przynoszą ulgę i pozwalają odnaleźć dawno utracony spokój.

### 6. Pozwala na wyrwanie się z codziennej rutyny.

Spróbuj wyrwać się z rutyny dzięki znalezieniu jakiegoś satysfakcjonującego hobby. Może właśnie kolorowanka przywróci Ci spokój.

### 7. Rozwija kreatywność

Niepozorne dobieranie kolorów dla stworzenia idealnego obrazka okazuje się mieć bardzo rozwijający wpływ na naszą kreatywność i zdolności analityczne. Osoby które regularnie kolorują zauważają, że łatwiej dobrać im pasujące kolory ubrania, wymyślić zmiany w wystroju wnętrza.

Kolorowanie może wydawać się dziecięcą rozrywką, jednak jak pokazują obserwacje, dorosły może wyciągnąć z niego wiele korzyści. Warto zakupić kolorowankę a już i Ty znajdziesz w niej swoje hobby.

Zachęcam do relaksu przez zabawę: A.Pilarska-Maciaszek

Propozycje do pobrania

<https://www.e-kolorowanki.eu/kolorowanki-dla-doroslych/>