

## Малюй, коли...



1. Втомився - малюй квіти.
2. Злий - малюй лінії.
3. Болить - ліпи.
4. Нудно - заповни листок паперу різними кольорами.
5. Сумно - малюй веселку.
6. Страшно - батоги макраме або роби аплікації з тканин.
7. Відчуваєш тривогу - зроби ляльку-мотанку.
8. При обуренні - рвіть папір на дрібні шматочки.
9. Відчуваєш занепокоєння - складуй орігамі.
10. Хочеш розслабитися - малюй візерунки.
11. Важливо згадати - малюй лабіринти.
12. Відчуваєш незадоволення - зроби копію картини.
13. Відчуваєш відчай – малюй дороги.
14. Потрібно щось зрозуміти – малюй мандали.
15. Потрібно швидко відновити сили – малюй пейзажі.
16. Хочеш зрозуміти свої почуття – малюй автопортрет.
17. Важливо запам'ятати стан – малюй кольорові плями.
18. Якщо потрібно систематизувати думки – малюй соти і квадрати.
19. Хочеш розібратися в собі і своїх бажаннях – створи колаж.
20. Важливо сконцентруватися на думках – малюй крапками.
21. Для пошуку оптимального виходу із ситуації – малюй хвилі і круги.
22. Відчуваєш що «застряг» і потрібно рухатися далі – малюй спіралі.
23. Хочеш сконцентруватися на меті – малюй сітки і мішені.