

Pielegnij swój wewnętrzny ogród

niewielki zestaw kolorowanek dla każdego, kto chce podarować sobie odrobinę czasu i przestrzeni na twórcze działanie i na siebie.



Zaproszenie

Z radością oddaję w Twoje ręce ten niewielki zestaw kolorowanek do samodzielnego wydruku. To subtelny prezent ode mnie dla Ciebie. Dziękuję, że zechciałaś/-eś odwiedzić moją Pracownię. A teraz kolej na Ciebie. Podaruj sobie prezent w postaci czasu i przestrzeni dla siebie.

Każdej kolorowance towarzyszy krótki tekst. Nie musisz go drukować, ale być może zechcesz, by był z Tobą podczas twórczego działania i przypominał, że Ty również jesteś ważna/-y.

Jeśli masz kredki lub mazaki w wielu odcieniach, pobaw się kolorem i uruchom swoją wyobraźnię. Możesz użyć całej palety barw albo wybrać jeden kolor i odkrywać jego różne odcienie. Zaobserwuj, co działa na Ciebie najlepiej. Koloruj bez presji. Tak długo, jak masz na to ochotę. Tak wolno, jak potrzebujesz. Możesz poświęcić jednej kolorowance kilka minut albo wracać do niej przez kilka dni.

Jeśli lubisz malować, wydrukowaną kolorowankę możesz potraktować jako szkic do obrazu. Za pomocą prostego sposobu z oknem przenieś rysunek na papier akwarelowy. Możesz stworzyć własną wersję i rozwinąć ją przy użyciu farb, pastelów lub innych ulubionych materiałów. Zobacz jak to zrobić:

<https://youtube.com/shorts/suPJzFW3Qls?is=yf8ooVoBvsFREf3->

A może zaprosisz do kolorowania kogoś bliskiego? Jeśli masz dzieci, spróbujcie stworzyć wspólne twórcze popołudnie. Z doświadczenia wiem, że dzieci uwielbiają moment, gdy dorosły sam sięga po przybory plastyczne i zaczyna tworzyć. Często wtedy chcą dołączyć! W towarzystwie dobrej herbaty, kakao i ulubionej muzyki, może to być wyjątkowy czas, do którego będziecie często wracać wspomnieniami.

Mając na uwadze różne potrzeby, Twoje oraz ewentualnie Twoich dzieci, przygotowałam kolorowanki w dwóch wersjach: z mocnym i delikatnym konturem. Mocny kontur sprawdzi się szczególnie dobrze u dzieci, osób początkujących lub wszystkich, którzy lubią bardziej wyrazisty efekt końcowy. Delikatny kontur pozostawia więcej przestrzeni do własnej interpretacji. Możesz dorysowywać dodatkowe elementy, ukrywać linie pod kolejnymi warstwami koloru albo potraktować ilustrację jako punkt wyjścia do własnej twórczości.

Nie ograniczaj się. Wydrukuj jedną wersję lub dwie. Pokoloruj ten sam kwiat kilka razy i sprawdź, jak zmienia się jego charakter pod wpływem Twojego nastroju.

Jeśli masz ochotę, podziel się efektem swojej pracy na Instagramie, używając hasztagu **#ogrodwewnetrzny_arcytwor** i oznaczając mój profil **@arcytwor**. Będzie mi ogromnie miło zobaczyć, jak te ilustracje rozkwitają w Twoich rękach.

Pamiętaj jednak, że to przede wszystkim czas dla Ciebie. Jeśli nie ukończysz pracy, to w porządku. Jeśli odłożysz ją na później, to również jest dobrze. Zrób tyle, ile potrzebujesz i tak, jak potrzebujesz. Nie chodzi o efekt. Chodzi o chwilę zatrzymania.

P.S. Kolorowanki rysowałam ręcznie, nie są więc idealne czy uładzone przez program komputerowy. To właśnie lubię - autentyczność i prostota. W liniach widać ślad stalówki. Ich grubość i jakość różni się w zależności od nacisku pióra oraz ilości tuszu. To ślad mojej dłoni, zapis mojego nastroju w danej chwili. Dlatego tak bardzo doceniam ręczną pracę :)

Wszystkiego dobrego!
Ewa z Pracowni Arcytwór

Lawenda

Zapraszam siebie do siebie

Zaparz ulubioną herbatę. Może będzie to właśnie napar z lawendy. Jeśli lubisz aromaterapię, możesz włączyć dyfuzor z dodatkiem olejku lawendowego i pozwolić, by jego zapach otulił Cię swoją obecnością.

Niech będzie to sygnał dla Twojego ciała, zmysłów i serca, że właśnie rozpoczyna się moment dla Ciebie. Moment odpoczynku. Moment oddechu. Moment relaksu.

Przyjrzyj się uważnie tej kolorowance. Jej kompozycja nie jest przypadkowa. Kwiaty po lewej stronie splatają się ze sobą, tworząc bardziej chaotyczny i dynamiczny układ. W miarę przesuwania się w prawo kompozycja staje się coraz spokojniejsza i bardziej uporządkowana.

Możesz rozpocząć kolorowanie od lewej strony i powoli podążać ku prawej. Obserwuj, jak wraz z kolejnymi ruchami kredki lub pędzla rozluźnia się Twoje ciało. Jak oddech staje się głębszy. Jak myśli stopniowo zwalniają.

Nie musisz się spieszyć. Po prostu pobądź ze sobą.

Zaproś siebie do siebie.

Jesteś ważna/-y.

Lawenda

spokój · ukojenie



Mak

Wrażliwość jest moją siłą

Mak może być symbolem delikatności i siły zarazem. Pogniecione płatki przypominają skrzydła motyla, który dopiero wydostał się z kokonu i rozpoczyna nowe życie. Są lekkie, kruche i pełne subtelnej piękna.

Mak pojawia się tuż przed latem. Z bliska sprawia wrażenie niezwykle kruchego, kołysze się i ugina na wietrze, potrafi jednak wytrwać przez wiele tygodni, towarzysząc nam aż do połowy, a czasem nawet końca sierpnia.

Czy uważasz, że wrażliwość jest oznaką słabości? Myślę, że może być ona źródłem największej siły. Gdy widzę maki przypomina mi się historia z książki *Tajemniczy ogród*. Mary otrzymuje od Dicka paczuszkę nasion białego maku, które rozsiewają razem. Tajemniczy ogród rozkwita, a wraz z nim dziewczynka, poruszona pięknem wiosny, po trudnych doświadczeniach powraca do życia.

Mak najczęściej kojarzy się z czerwienią. Jaki kolor będą miały Twoje kwiaty? Może będą białe jak maki Mary z tajemniczego ogrodu?

Uczyń z wrażliwości źródło swojej siły.



Piwonia

Pozwalam sobie być sobą

Mówi się, że piwonia posadzona w ogrodzie przynosi szczęście, szczególnie wtedy, gdy rozkwita w pełni. Trudno się temu dziwić. Jej kwiaty są okazałe, pełne warstw i życia. Nie próbują być niczym innym niż tym, czym są.

Piwonia nie spieszy się z rozkwitem. Najpierw jest ciasno zamkniętym pękiem, by z dnia na dzień coraz śmielej otwierać swoje płatki. A robi to powoli, jakby wiedziała, że osiągnięcie prawdziwej pełni wymaga czasu. Wraz z przyzwoleniem na bycie sobą pojawia się przestrzeń do wzrastania. Do rozwijania kolejnych warstw siebie. Piwonia może przypominać nam, że nie musimy się spieszyć czy na siłę stawać kimś innym, aby zasłużyć na miejsce wśród innych kwiatów. Każdy rozkwita we własnym tempie.

A szczęście i poczucie spełnienia? Być może pojawia się właśnie wtedy, gdy pozwalamy sobie być sobą.

Rozkwitaj powoli, we własnym tempie.

Pozwól sobie być sobą.

Piwonia

pełnia · bycie sobą



Rumianek

Uzdrowiam siebie z czułością

Trudno mówić o uzdrawianiu bez czułości i miłości dla samej/-ego siebie. Tak często dbamy o wszystko i wszystkich wokół, a przy tym zapominamy o sobie. Spotkałam się z tym, że miłość do siebie została nazwana egoizmem. Tymczasem nie jest egoizmem zatrzymać się i zapytać: „Czego dziś potrzebuję?”.

Louise L. Hay pisała, że wszystko zaczyna się od miłości i czułości wobec siebie. Kiedy traktujemy samych siebie dobrze, łatwiej nam budować zdrowe relacje z innymi. Łatwiej troszczyć się o świat wokół nas, nie zapominając przy tym o własnych potrzebach. W tej trosce rumianek zajmuje szczególne miejsce.

Myślę, że wiele osób ma w domu pudełko z suszonym rumiankiem. Przypominamy sobie o nim wtedy, gdy potrzebujemy ukojenia. Gdy boli gardło czy potrzebujemy spokoju, a może nawet łagodności.

Ten niepozorny kwiat od pokoleń towarzyszy ludziom w momentach, gdy potrzebują zaopiekować się sobą. Może dlatego rumianek przypomina nam, że uzdrawianie nie zawsze zaczyna się od wielkich zmian. Czasem zaczyna się od kubka ciepłego naparu, od chwili odpoczynku, jednego czułego gestu skierowanego do samej/-ego siebie. Od powiedzenia sobie: „Również zasługuję na troskę”.

Uzdrowiaj siebie z czułością.

Rumianek

czułość · uzdrawianie



Słonecznik

Zwracam się ku dobremu

Słonecznik od dawna kojarzony jest z radością, ciepłem i optymizmem. Jego złote kwiaty przypominają małe słońca, które rozświetlają ogród nawet w pochmurne dni.

Mówi się, że słonecznik *śledzi* słońce. Młode pąki podążają za słońcem od wschodu do zachodu. One doskonale wiedzą, gdzie najlepiej kierować swoją uwagę.

Słonecznik może przypominać nam o tym, że w każdym dniu możemy szukać tego, co daje szczęście, radość i zadowolenie. Nie chodzi o to, by udawać, że wszystko jest idealne, ale o to, by dostrzegać dobro, które istnieje obok trudności.

Jak w słowach znanej piosenki: *iść, ciągle iść w stronę słońca*. Nie dlatego, że droga jest zawsze łatwa, ale dlatego, że światło pomaga nam odnaleźć kierunek.

Zwróć się ku dobremu.

Słonecznik

radość · zwrócenie się ku dobremu



Jeszcze jedno zaproszenie

Natura potrafi być cichym przewodnikiem. Kwiaty, drzewa, chmury, śpiew ptaków czy promień słońca wpadający przez okno mogą stać się dla nas czymś więcej niż tylko elementem krajobrazu. Jeśli pozwolimy sobie na chwilę zatrzymania, możemy dostrzec w nich małe znaki i przypomnienia o tym, co ważne.

Niech ta niewielka kolekcja będzie przypomnieniem, że czasem wystarczy zatrzymać się na chwilę, by odkryć, że świat nieustannie do nas mówi poprzez kolory, kształty, światło... A my nigdy nie jesteśmy w tej podróży całkiem sami.

Być może zauważysz w swoim otoczeniu jeszcze inną roślinę, która szczególnie Cię przyciągnie. Może zwrócisz uwagę na jej kolor, kształt albo wspomnienie, które ze sobą niesie. Warto wsłuchać się w takie momenty nie po to, by znaleźć jedną właściwą odpowiedź, ale by lepiej poznać siebie. Nasza relacja z naturą, sztuką i własną wrażliwością jest wyjątkowa i niepowtarzalna.

Mam nadzieję, że te kolorowanki były dla Ciebie czymś więcej niż tylko chwilą kreatywnej zabawy. Być może staną się zaproszeniem do przygody z uważnością, obserwowaniem świata, a może także ze sztuką? Może zechcesz stale pielęgnować swój wewnętrzny ogród oraz regularnie stwarzać czas dla siebie :)

Wszystkiego dobrego!
Ewa z Pracowni Arcytwór

**Pielegnuj swój wewnętrzny ogród
z Pracownią Arcytwór**



**Zajrzyj do Sklepiku z Wyobraźnią
www.arcytwor.pl**