

MINDFUL DOODLING

PEACEFUL PATTERNS

Velkommen til Mindful Doodling!

Vi har alle travlt, og det kan være svært at huske at tage lidt tid til os selv. Mindful-doodling er en fremragende måde at slappe af og stresses af.

I denne bog kan du trin for trin se, hvordan du kan skabe dit helt eget mønster til at pynte siderne med. Måden du fokuserer på, når du tegner frit, er fantastisk for din koncentration og kan også hjælpe dig til at sove bedre!

Kom i kontakt med din indre verden af fredfyldte mønstre.

Lad os komme i gang...

