

MINDFUL DOODLING

PEACEFUL PATTERNS

Bem-vindo ao Desenho Consciente!

Todos nós temos vidas ocupadas, e, por vezes, é difícil lembrar-mo-nos de que temos de tirar um tempinho para nós próprios. O desenho consciente é uma forma excelente de relaxar e descomprimir.

Este livro irá mostrar-lhe passo a passo algumas formas de criar os seus próprios padrões para embelezar as suas páginas. Este tipo de foco no desenho é ideal para a sua concentração e pode ajudá-lo a dormir melhor também!

Está na altura de entrar em contacto com o seu mundo interior, cheio de padrões calmos.

Vamos começar...

