

MINDFUL DOODLING

PEACEFUL PATTERNS

Добро пожаловать в Занимательный Дудлинг (Mindful Doodling)!

У всех нас очень загруженная жизнь, и иногда сложно выделить время для себя. Занимательный дудлинг — это отличный способ расслабиться и снять стресс.

В этой книге показаны пошаговые способы создания собственных шаблонов для украшения страниц. Этот вид рисования отлично подходит для повышения концентрации, а также для улучшения сна!

Самое время прикоснуться к внутреннему миру умиротворяющих узоров.

Давайте начнём ...

