



HOGYAN RAJZOLJUNK JOBBAN?

– **MEGJELENT A MUNKAFÜZET!** –

A rajzolást, csakúgy, mint a sportokat, illetve a hangszeres zenét űzhetjük profiként, de hobbi szinten is csodás kikapcsolódást nyújtanak. Mint bármilyen más tevékenység, a rajzolás is csupán egy kis gyakorlást és türelmet igényel. Ha sikerül a verbális-elemző bal agyféltekénket „kikapcsolnunk” és előtérbe tudjuk helyezni a kreatív gondolkodást segítő jobb féltekénket, meglepően gyorsan fejleszthetjük a rajzkészségünket.

A bal agyféltekénk kikapcsolása nem mindig egyszerű, sok hivatásos művész is küzd ezzel a problémával. Néhány egyszerű módszer segítségével azonban hamar elérhetjük, hogy agyunk átkapcsoljon kreatív működési módjára. A festők között igen elterjedt módszer, hogy bemelegítésként vakrajzolást végeznek, ami segít felkészíteni az agyat a vizuális feladatokra. Ha van kedvünk, tegyünk egy próbát:

- rögzítsünk egy üres lapot celluxszal egy asztalra és állítsuk be az óránkat 5 percre,
- üljünk le az asztalhoz és fogjunk a kezünkbe egy ceruzát úgy, hogy csak a hegye érintse a lap közepét,
- forduljunk el törzsünkkel egy kicsit oldalra, hogy ne lássuk ceruzás kezünket, tekintetünket fókuszáljuk a másik, ceruzát nem tartó tenyerünk ráncaira,
- barázdáról barázdára rajzoljuk meg a rajzlap körülbelül 3x3-as szeletére, amit látunk, de ne rajzoljuk be kezünk körvonalát, illetve ne nézzük, mit rajzoltunk,
- addig folytassuk, amíg az óránk nem jelez.



Amennyiben a gyakorlással sikerül aktivizálnunk jobb agyféltekénket, rövid időn belül tapasztalhatjuk, hogy rajztudásunk rohamosan nő, illetve kreatív képességeink az élet minden területén megnyilvánulnak, segítenek mindennapi problémáink gyorsabb és hatékonyabb megoldásában.

Ajánlott irodalom: *Jobb agyféltekés rajzolás*
Jobb agyféltekés rajzolás – Munkafüzet



ÚJDONSÁG



Dr. Héjjas István:
A megismerés útjai
– Hit vagy tudomány?

A tudományos forradalom korában élünk, vagy csak ÚJRA felfedezzük az ismereteket? A szerző olvasmányos formában von párhuzamot az ősi civilizációk szakrális szövegei és a modern felfedezések között.

Ára: 1700 Ft

ÚJDONSÁG



Vadim Zeland: Válaszd ki magad a sorsodat!
– a transz-szörf módszerével

Vigyázzon!! A könyv elolvasásakor alapjaiban rendülhet meg világnézete! A transz-szörf technika segítségével mi magunk választhatjuk ki a valóság azon változatát, amelyik a legjobban tetszik. Saját kezébe veheti sorsa irányítását!

Ára: 2600 Ft



Bärbel Mohr: Jobb kettesben!

Bärbel Mohr páratlanul humoros stílusában írja le, hogyan válhatunk valódi társá vagy vonzó szeretővé. Megtanít szárnyakat adó erővé várársolni a néha megfakultnak tűnő kapcsolatunkat. Módszere, a hawaii ho'oponopono rendkívül hatékony önismereti technika.

Ára: 1900 Ft



Marlene Weinmann:
Fájdalomcsillapítás akupresszúrával

Könyvünk sok fényképpel és tanácsal nyújt segítséget az akupresszúra elsajátításához, a leggyakoribb betegségek önálló kezeléséhez. Így saját kezűleg járulhatunk hozzá jó közérzetünkhez.

Ára: 2700 Ft



Susanne Hühn:
A kis vadóc

Kivel ne fordult volna még elő, hogy mindenre illedelmesen bólogatott, amikor szíve szerint inkább nemet mondott volna? A kis vadóc az a halk, belső hang, amely – ha hagyánánk – ellenkezne, amikor valami nem tetszik nekünk.

Ára: 1600 Ft



Andreas Jopp:
Veszedelmes vitaminhiány

Ez a könyv választ ad a vitaminokkal kapcsolatos összes kérdésre. Megtudhatja belőle többek között, mely vitaminok hiányoznak leginkább az étrendünkéből.

Ára: 2300 Ft