

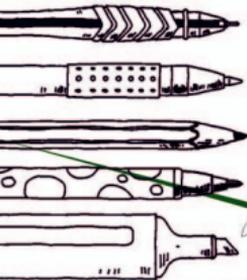
album antistress

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

FORESTA TROPICALE

45 tavole da colorare +
45 tavole da disegnare

Libera la mente
e lasciati ispirare



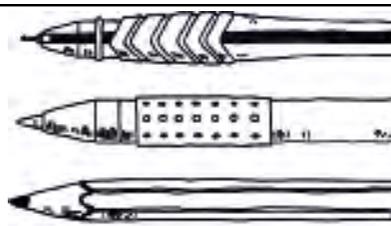
FORESTA TROPICALE

Libera la mente e lasciati ispirare



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Le tavole vengono proposte con due intensità
diverse per consentire varie tecniche
di colorazione, disegno e ripasso.



Foresta tropicale

Copyright © 2015 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nel maggio 2015 da

Edizioni Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100

Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266

www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel maggio 2015 presso CTO, Via

Corbetta 9, Vicenza. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte

di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza

l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi

citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-206-4

C'è una cosa che accomuna il bambino e il monaco zen: è il gioioso esercizio dell'inutile. Cosa spinga la vita ordinaria di tutti gli altri a concentrarsi sempre su "ciò che serve", senza chiedersi se questa utilità abbia come scopo la felicità e il piacere, è un mistero apparentemente insolubile.

Ogni giorno scandagliamo il mondo in cerca di cose utili da fare. Anche quando abbiamo troppo tempo a disposizione – perché siamo in vacanza, perché siamo andati in pensione, perché la vita ci offre una pausa – cerchiamo sempre qualcosa da fare. Per impreziosire il corpo o per tenere in moto il pensiero, per ottimizzare la casa o per aiutare i figli. Esiste sempre qualcosa che ci sembra opportuno fare in quanto utile.

Persino il cosiddetto tempo libero, quello che faticosamente rosicchiamo al tempo delle attività necessarie, viene fagocitato dal fervore dell'utilità. Senza nemmeno rendercene conto, lasciamo che le nostre azioni siano guidate da una mente agitata, che si carica di problemi per poterli risolvere e si riempie di aspettative che generano tensioni.

Per recuperare l'attenzione su noi stessi, per imparare a lasciarci trasportare dalla spontaneità, la frequentazione della nostra fantasia è un grande esercizio anti-stress. In questo libro troverete molte fantasie da colorare, un modo semplice e antico per immergersi nel piacere primordiale di gioire di sé attraverso il potere della creatività.

Entrate nelle sottili intelaiature di queste pagine e date loro vita con i vostri colori e il vostro piacere, quelli della vostra anima, del vostro umore, del vostro monaco zen o del vostro bambino. Godete delle piccole cose, immergetevi nei colori come specchi che danno vita a immagini dormienti. Vi addenterete delicatamente nel piacere di essere ciò che siete. Il piacere di sé è l'origine perenne ma spesso occulta di ogni esperienza d'amore. Ecco perché l'esercizio dell'inutile ci aiuta a comprendere la perfetta e spontanea armonia che c'è tra noi e il mondo.

