

УДК 379.82
ББК 77.056я92
П90

П90 **Путешествие во сне. Зендудлы на каждый день / Е. Иолтуховская.** – Москва : Издательство «Э», 2016. – 64 с. : ил. – (Арт-хобби. Зендудлинг с Екатериной Иолтуховской).

Все умеют рисовать зендудлы! Но не все об этом знают. Впервые для того чтобы научиться рисовать, не нужен ни учитель, ни даже самоучитель! Уникальная авторская система 3 в 1 Екатерины Иолтуховской дает шанс создавать настоящие шедевры, даже если вы далеко не художник. Откройте книгу и рисуйте внутри контура, используя для примера авторские рисунки, а для подсказки мотивы-паттерны, расположенные рядом, на той же странице. Вы удивитесь результату! А теперь начнем раскрашивать. Причем оба рисунка и по-разному! Но и это еще не все! Соберите собственную коллекцию зендудл-паттернов! В книге их целых 180, и это только начало. Вырезайте их, наклеивайте в блокноты, дополняйте собственными идеями, делитесь и обменивайтесь! А самое главное – один зендудл каждый день, и вы забудете, что такое стресс, тревога, суета и нервы. Сделайте свою жизнь увлекательнее, гармоничнее, спокойнее и ярче!

УДК 379.82
ББК 77.056я92

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

АРТ-ХОББИ. ЗЕНДУДЛИНГ С ЕКАТЕРИНОЙ ИОЛТУХОВСКОЙ

ПУТЕШЕСТВИЕ ВО СНЕ. ЗЕНДУДЛЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ Иолтуховская Екатерина

Директор редакции *Е. Капъёв*. Шеф-редактор группы *Т. Сова*
Ответственный редактор *Ю. Драмашко*. Художественный редактор *М. Красюкова*
Верстка *С. Самсонов*

В оформлении обложки использована фотография: [cornflower / Shutterstock.com](http://cornflower/Shutterstock.com)
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндүрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтыта Өндүрүшү «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүрген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 21.12.2015. Формат 108x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,72.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-86624-3



ISBN 978-5-699-86624-3



В электронном виде книга доступна на сайте
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга — два мира



© Иолтуховская Е., 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Дорогие читатели!

ВЫ ДЕРЖИТЕ В РУКАХ УНИКАЛЬНУЮ КНИГУ, НАСТОЯЩЕЕ СОКРОВИЩЕ! ПОЧЕМУ?

ВО-ПЕРВЫХ. В этой книге 30 зендудлов. Хватит на месяц, если рисовать каждый день. Зачем это делать? Если коротко – чтобы снять стресс! Зендудлинг – антистресс-техника, его истоки в интуитивном рисовании. На полях тетради, в блокноте или где угодно каждый из нас не задумываясь рисует, когда сидит на скучном совещании или разговаривает по телефону... Вы удивитесь, но в этих каракулях выражается наше бессознательное, наши скрытые даже от самих себя способности, мысли и эмоции. И зендудлинг – слегка упорядоченное интуитивное рисование – помогает нам обрести душевное равновесие, найти дорогу к самим себе, успокоиться и обрести внутреннюю гармонию!

ВО-ВТОРЫХ. Многие из вас скажут: «Я не умею рисовать». Можно, конечно, долго и упорно учиться по толстым и дорогим самоучителям или на мастер-классах у корифеев. Но... Рисовать зендудлы умеют все! Просто многие об этом не догадываются. А с этой книгой даже те, кто с детства боялся чистого листа бумаги, смогут удивить самих себя. Нужно только взять и попробовать. Результат будет достоин украсить ваш дом или рабочее пространство.

В-ТРЕТЬИХ. Самое главное, что есть у каждого знатока и любителя зендудлинга, – это рабочая тетрадь, блокнот, скетчбук с паттернами или мотивами для рисования. Они ценятся. Их собирают и ими обмениваются. Их коллекционируют и ими гордятся. Эта книга – первый шаг к вашей собственной коллекции! Здесь 180 авторских паттернов – весьма основательная база! Есть место и для вашего креатива, а он появится, как только вы попробуете рисовать. Начните свою коллекцию. Увидите, насколько это увлекательно.

В-ЧЕТВЕРТЫХ. На прилавках магазинов миллионы раскрасок. И эта книга не исключение! Нарисовали картинку? Берем цветные карандаши или фломастеры и раскрашиваем! Причем не только свою картинку, но и авторскую! Два разных цветовых решения одного сюжета. А если вы любите графику, один из вариантов картинку можно оставить черно-белым.

СОБИРАЕМ КОЛЛЕКЦИЮ ПАТТЕРНОВ!

180 оригинальных зендудл-мотивов в одной книге! И чистые карточки для паттернов, которые вы обязательно придумаете сами. Вырезайте, наклеивайте в блокнот, дополняйте собственными идеями, делитесь и обменивайтесь с друзьями.

РИСУЕМ!

Берем черную гелевую ручку и заполняем контурный вариант авторского рисунка паттернами, которые вы найдете рядом, на той же странице. Или придумаете сами.

РАСКРАШИВАЕМ!

И не один, а два рисунка, свой и авторский. Можно придумать разные колористические решения и выбрать лучшее!



Включайте любимую музыку, аудиокнигу или сериал и... Добро пожаловать в «Путешествие во сне»!







