



Do niedawna wszelkie kolorowanki to była domena dzieci. Przynajmniej w Polsce, bo już od lat na Zachodzie dorośli wypełniają antystresowe kolorowanki. Na szczęście i ta moda powoli do nas dociera pod wieloma postaciami – mandali, kolorowanek przedstawiających konkretne motywy i aplikacji na telefon.

Czym są kolorowanki antystresowe?

Życie jest bardzo stresujące, zwłaszcza teraz, kiedy świat coraz szybciej pędzi, jest coraz więcej spraw do załatwienia. Potrzebne jest coś, żeby się odstresować i uporządkować myśli. Taką chwilą może być właśnie kolorowanka. Dlaczego?

Kolorowanie i rysowanie to odruch dla nas. Mimochodem rysujemy coś rozmawiając przez telefon, słuchając niezbyt

ciekawych wykładów, czy po prostu z nudy. Takie bezwiedne gryzmolenie zajmuje ręce i pozwala uspokoić nasze emocje. Właśnie do tego powstały kolorowanki antystresowe – by się odstresować.

Jak to działa?

15 minut dziennie na takie kolorowanie pozwala się wyciszyć i odstresować. Trzeba tylko kolorować lub wypełniać zadania, jeśli ktoś wybrał sobie publikacje wymagającą większego zaangażowania.

Kiedy patrzę na ten obrazek to się jeszcze bardziej denerwuje

Wbrew pozorom nie każda kolorowanka jest dla każdego. Niektóre książki do kolorowania dla dorosłych są naprawdę wymagające i pełne drobniotkich szczegółików. Może to przerosnąć osobę, która nie czuje się pewnie w kolorowaniu. Dlaczego zanim kupisz jakąś kolorowankę zajrzyj najpierw do środka i oceń, czy kolorowanie tego sprawi ci przyjemność, czy tylko dodatkowo zirytuje.

Wybór kolorowanek jest ogromny

Z roku na rok na polskim rynku dostępnych jest coraz więcej kolorowanek dla dorosłych. Możemy więc wybierać kolorowanki z rysunkami, które najbardziej nas interesują. Bardzo popularna jest przykładowo mandala. Co to jest? Mandala to motyw wywodzący się z buddyzmu. Polega na rysunkach w oparciu o koło i wzory geometryczne, które je wypełniają. Choć pojawiają się także inne motywy mandali – kwiaty i zwierzęta wypełnione geometrycznymi wzorami. Są

to zwykle bardzo proste i abstrakcyjne motywy, przy których nie musimy przejmować się dobrem kolorów.

Dla tych, którzy chcą konkretniejsze motywy także znajdą się odpowiednie kolorowanki np. Ze zwierzętami, postaciami gwiazd, historycznymi, mitologicznymi, architekturą czy krajobrazem. Wystarczy poszukać.

Wiecznie zabiegami i lubiący bardziej cyfrowe kolorowanie też coś znajdą dla siebie. Powstaje bowiem dużo przeróżnych aplikacji oferujących nam możliwość kolorowania. Niestety najczęściej według numerków w ustalonej kolorystyce, ale to też może nas zrelaksować.