

涂绘减压系列 3

灵感·花园

50款花园图案减压涂绘本

50 coloriages anti-stress inspiration jardin

涂绘减压系列 3

灵感·花园

50款花园图案减压涂绘本

50 coloriages
anti-stress inspiration jardin



图书在版编目 (C I P) 数据

灵感·花园：50款花园图案减压涂绘本 / 刘梦星译. —北京：华夏出版社, 2015.2 (2015.7重印)
(涂绘减压系列)

书名原文: Inspiration jardin 50 coloriages anti-stress

ISBN 978-7-5080-8144-1

I. ①灵… II. ①刘… III. ①心理压力-心理调节-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124827号

Inspiration jardin: 50 coloriages anti-stress

© Dessain et Tolra / Larousse 2013

版权所有，翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号：图字01-2014-0861

灵感·花园：50款花园图案减压涂绘本

译者 刘梦星

责任编辑 尾尾鱼

美术设计 殷丽云

责任印制 刘洋

发行出版 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京睿和名扬印刷有限公司

装 订 北京睿和名扬印刷有限公司

版 次 2015年2月北京第1版 2015年7月北京第3次印刷

开 本 787×1092 1/16开

印 张 4

定 价 35.00元

华夏出版社 地址：北京东直门外香河园北里4号 邮编：100028

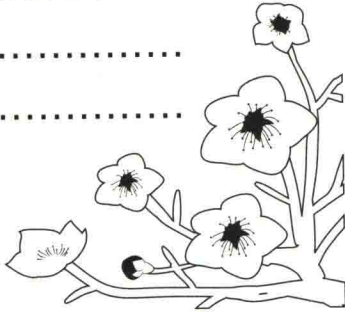
网址：www.hxph.com.cn 电话：(010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。



这本书属于：

.....
.....



图书在版编目(CIP)数据

灵感·花园：50款花园图案减压涂绘本 / 刘梦星译. —北京：华夏出版社，2015.2（2015.7重印）
（涂绘减压系列）

书名原文：Inspiration jardin 50 coloriages anti-stress

ISBN 978-7-5080-8144-1

I. ①灵… II. ①刘… III. ①心理压力-心理调节-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124827号

Inspiration jardin: 50 coloriages anti-stress

© Dessain et Tolra / Larousse 2013

版权所有，翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号：图字01-2014-0861

灵感·花园：50款花园图案减压涂绘本

译者 刘梦星

责任编辑 尾尾鱼

美术设计 殷丽云

责任印制 刘洋

发行出版 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京睿和名扬印刷有限公司

装 订 北京睿和名扬印刷有限公司

版 次 2015年2月北京第1版 2015年7月北京第3次印刷

开 本 787×1092 1/16开

印 张 4

定 价 35.00元

华夏出版社 地址：北京东直门外香河园北里4号 邮编：100028

网址：www.hxph.com.cn 电话：(010) 64663331（转）

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

涂绘减压系列 ③

灵感·花园

50款花园图案减压涂绘本

50 coloriages
anti-stress inspiration jardin



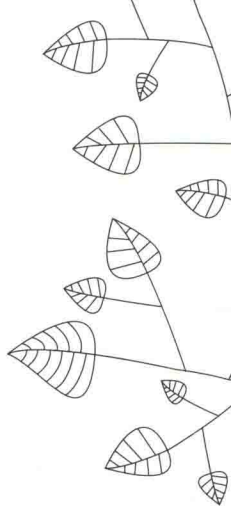
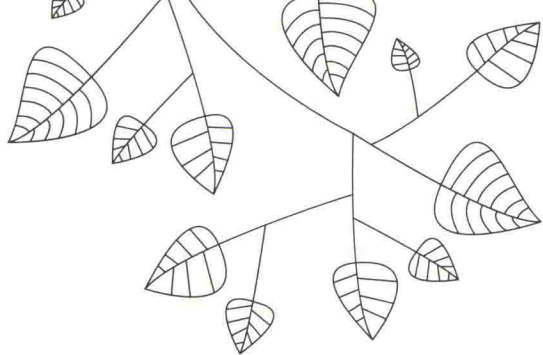
华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

如何忘却每天琐碎的烦心事？

重拾童年时给漂亮图案涂色的小乐趣吧，回归它曾带给你的那些平静和快乐。在打电话的时候，你是不是喜欢随手在纸上涂涂画画，抑或经常给手边杂志里的图案涂上颜色？只要你喜欢，涂色并不需要什么特殊的技巧，随时可以上手。它会带你回到童年的美好时光，让你沉浸其中，去放松，去思考。何况，它还能唤起我们每个人心中那沉睡了许久的创造力。

生活在压力之中，如果能有一刻沉浸在挑选心仪的颜色，填涂或生动或抽象的精巧图案中，是再好不过的减压方式了——让每天被智能手机和平板电脑绑架的大脑归零放空一下吧。本书提供了50幅自然主题的素描图案，你可以任选一幅，然后专注其中。

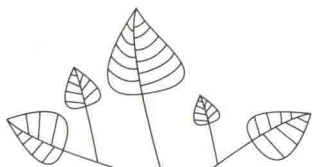


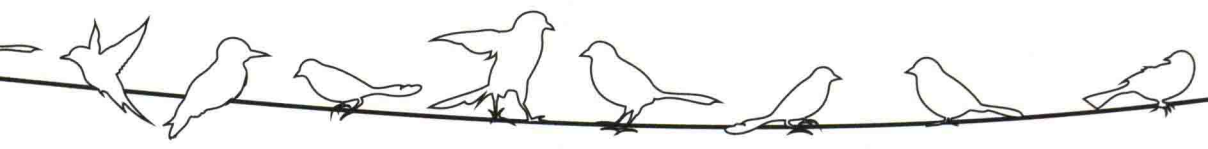
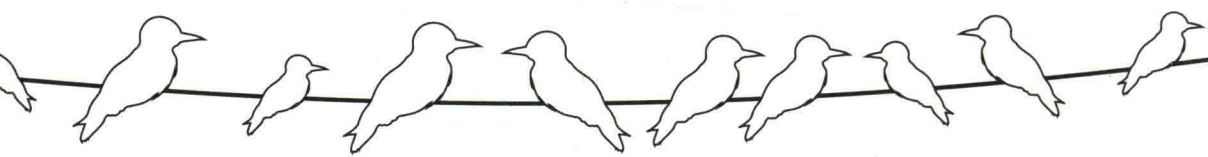
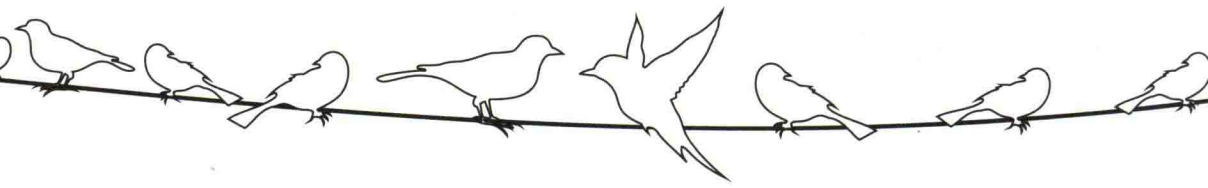
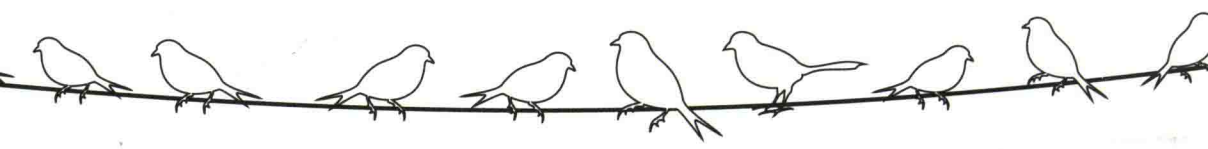
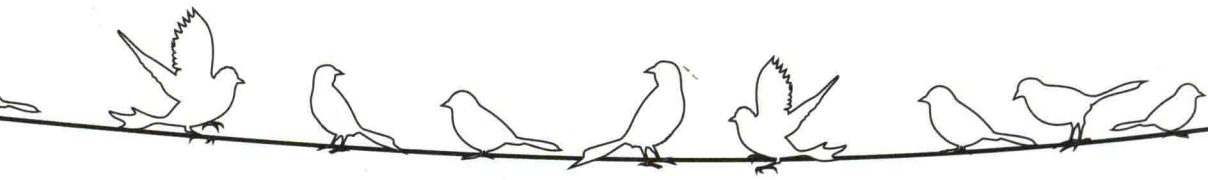
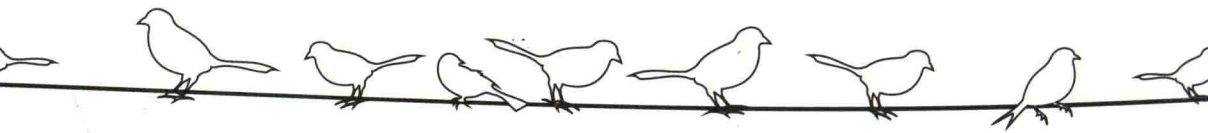
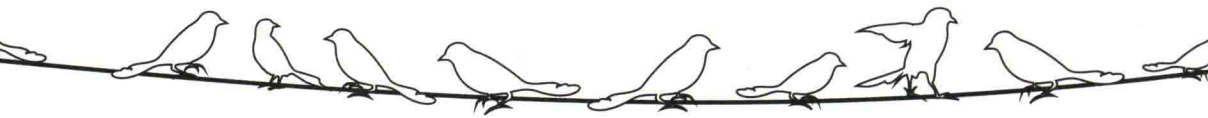


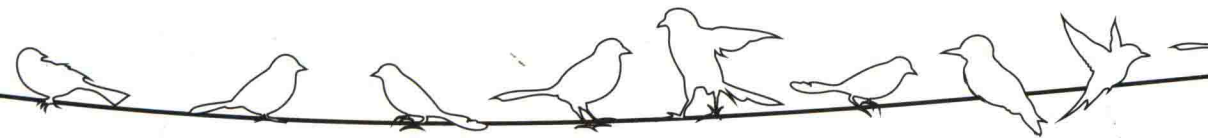
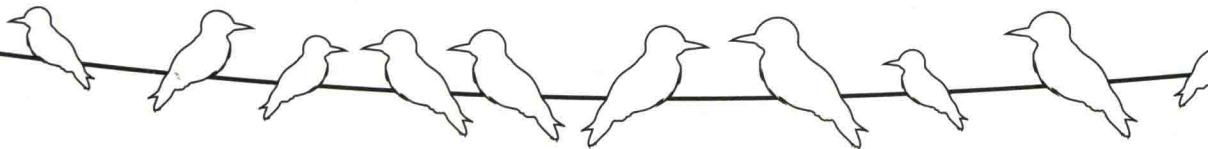
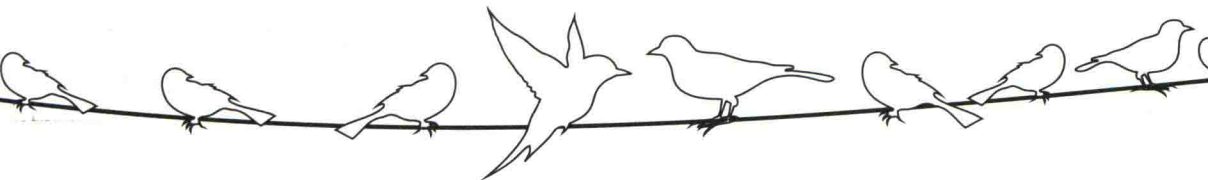
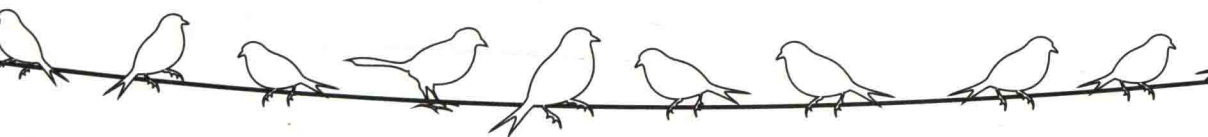
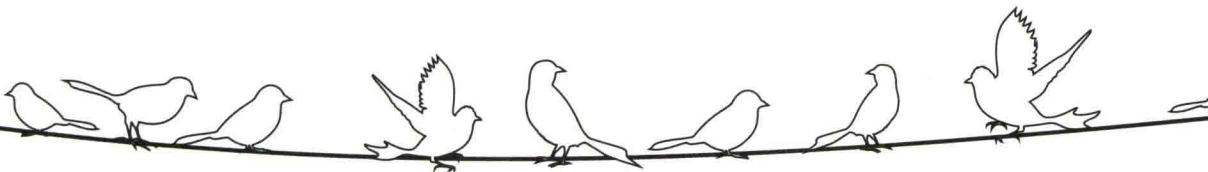
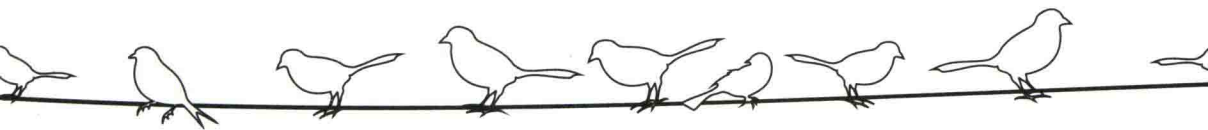
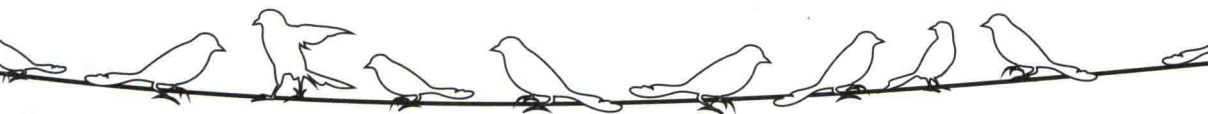
填涂中没有什么一定要遵守的规则：可以使用水彩笔、彩色铅笔、水粉、蜡笔，一切由你选择的颜色决定。一笔一笔涂下去，你会逐渐感到内心平和。很快，你的脑海中就不再有杂念，完全沉浸在填涂中，你的心灵和眼睛里也只剩下眼前的颜色和图案，全身心融入这些美好的小细节中了。

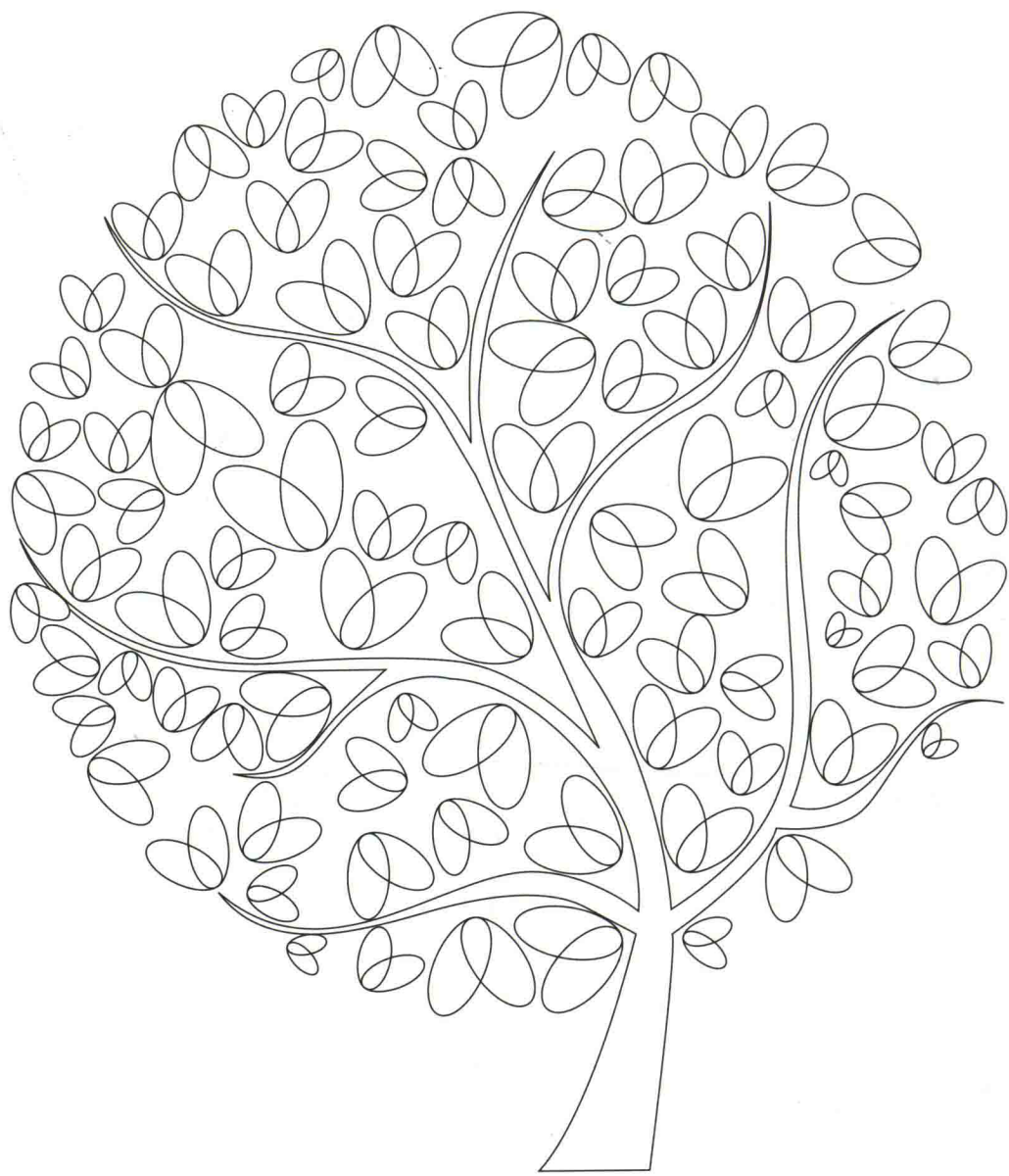
你还可以在留白处用铅笔随意勾画。有一些只用点勾出了轮廓的图案是特意为你发挥想象力准备的，点状图案只是提供了一个起点，可以据此继续尽情创作。最后，要想更充分地享受专注沉思的时光，你还可以把最满意的作品裁剪下来，找一个安静的角落细细凝视，让这些图案帮助你真正逃离每天日常生活中的琐碎。

每天花上5~10分钟的时间专注涂绘，就能让你身心放松，重拾平静！

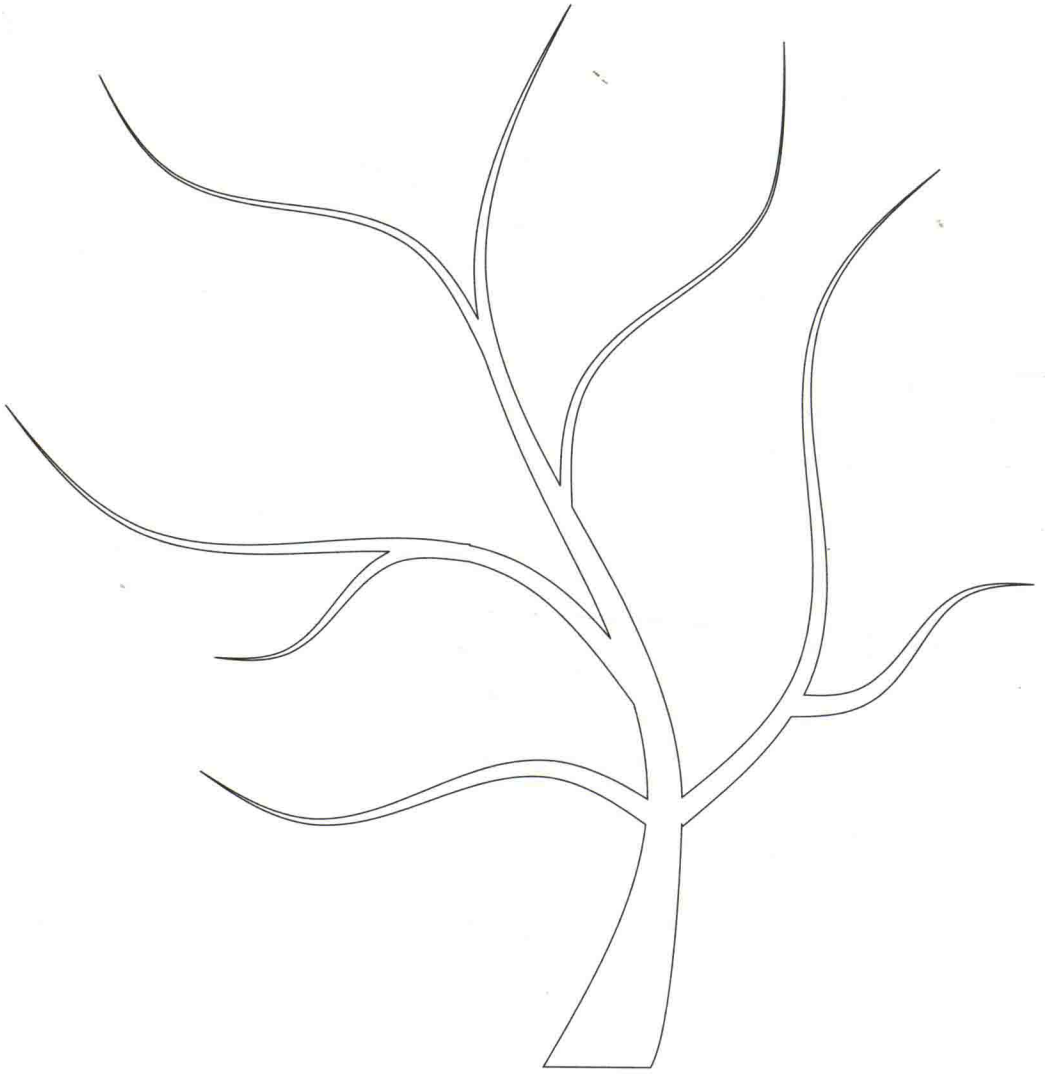




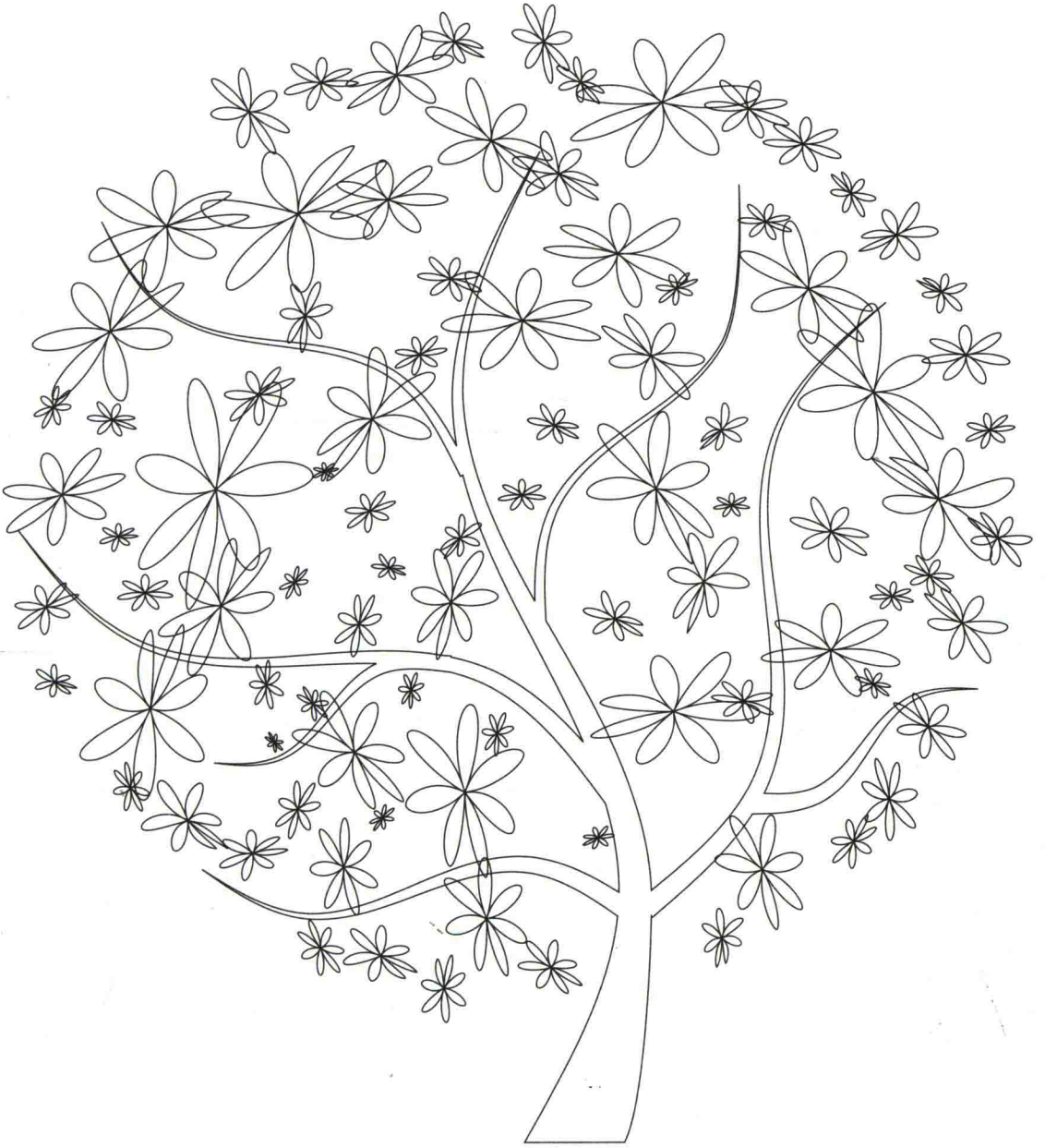


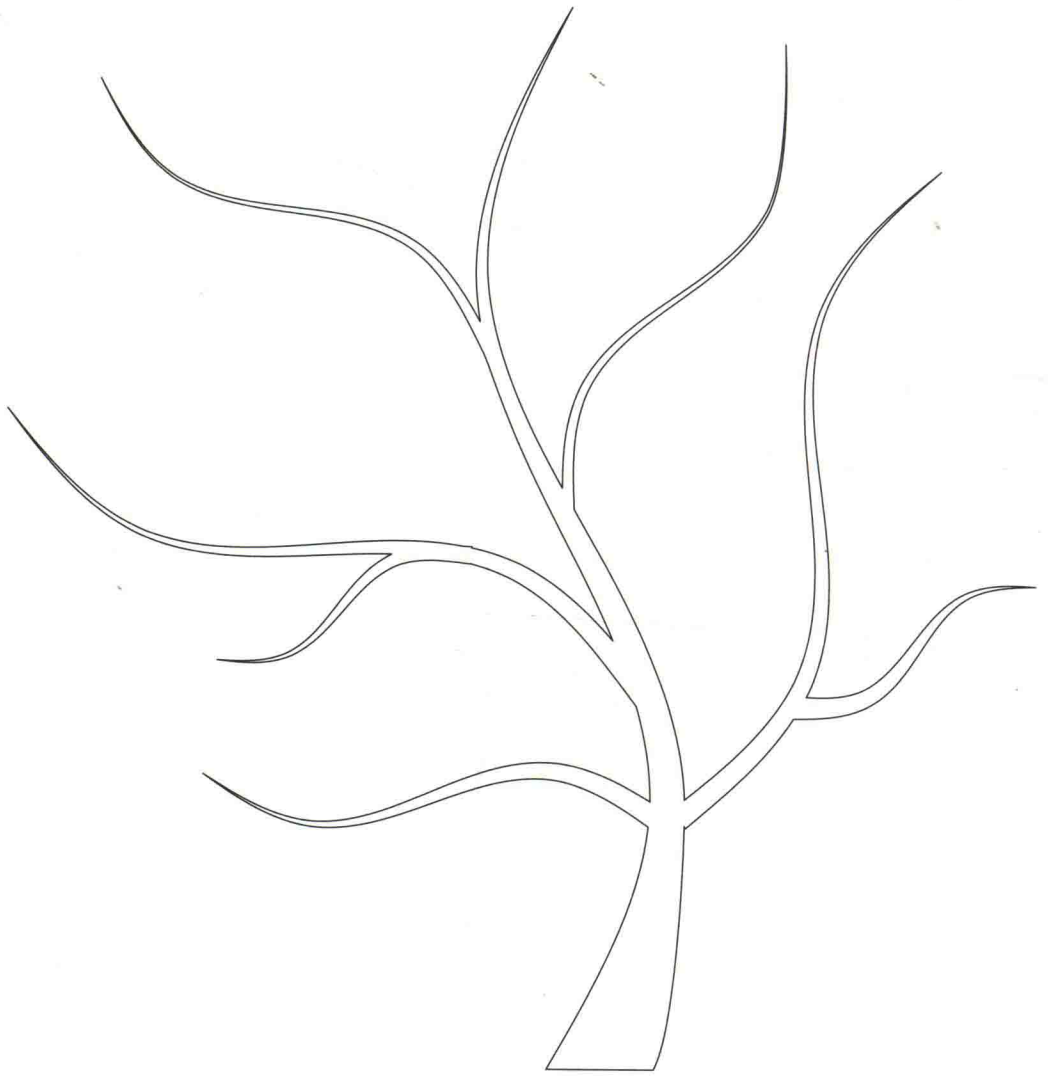






按你的想法画上枝叶……





自由发挥你的想象力，完成这幅画。



