

ΧΡΩΜΑΤΟ

ΘΕΡΑΠΕΙΑ
anti-Stress
ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ





Εικονογράφηση: Richard Merritt, Cindy Wilde και Laura-Kate Chapman

Κείμενο και επιμέλεια: Sophie Schrey
Σχεδιασμός εξωφύλλου: John Bigwood
Σχεδιασμός έκδοσης: Jack Glucas

Εκδόσεις Πατάκη – Βιβλία χρωματίσματος
ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, anti-Stress Ζωγραφική
Colour Therapy, An Anti-stress Colouring Book

Μετάφραση: Αργυρώ Πιπίνη • Διόρθωση: Μάγδα Τικοπούλου
Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόννη Καρύδη • DTP: Νίκη Αντωνακοπούλου

Copyright© Michael O'Mara Books Limited 2015

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2015

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από Michael O'Mara Books Limited,
9 Lion Yard, Tremadoc Road, London SW4 7NQ, 2015

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Ιούλιος 2015

KET 9916 KE 66/2015 ISBN 978-960-16-6313-5

ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665 – ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
Τ.Θ. 1213, 570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ,
ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, 2310.75.51.75 – ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr



Το χρώμα είναι πανίσχυρο.

Από το έντονο πορτοκαλί του φθινοπώρου στο γαλήνιο μπλε της τροπικής θάλασσας, το χρώμα μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση και να προκαλέσει έντονα συναισθήματα και δυνατές συγκινήσεις.

Οι εικόνες αυτού του βιβλίου είναι σύνθετες και περίπλοκες επειδή εστιάζουν σε συγκεκριμένες λεπτομέρειες που λειτουργούν θεραπευτικά. Υπάρχουν επτά χρωματικά μέρη, με το καθένα να περιέχει έναν συνδυασμό εικόνων με χρώμα αλλά και σχεδίων. Μήπως είναι η ώρα να ασχοληθείτε με το χρωματικό αυτό φάσμα και να κάνετε βουτιά μέσα στις εικόνες;

Δεν υπάρχουν κανόνες, δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος για να καταπιαστείτε με αυτό το βιβλίο, ούτε περίπλοκες, βήμα προς βήμα, οδηγίες. Υπάρχουν απλώς εξαιρετικά έργα εικονογράφησης, τα οποία μπορείτε να τελειοποιήσετε με τη δημιουργικότητά σας.

Πάρτε λοιπόν ένα μολύβι ή ένα στιλό και αρχίστε να δημιουργείτε...



Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ



ΘΕΡΜΑ ΧΡΩΜΑΤΑ

Το πορτοκαλί, το κόκκινο και το κίτρινο είναι χρώματα θερμά κι έχουν σχέση με το φως. Είναι έντονα και διεγερτικά.

ΨΥΧΡΑ ΧΡΩΜΑΤΑ

Το μπλε, το πράσινο και το μοβ είναι χρώματα ψυχρά κι έχουν σχέση με τον ουρανό και το νερό. Ηρεμούν και ανακουφίζουν.





ΚΟΚΚΙΝΟ

Το κόκκινο είναι το χρώμα των άκρων. Είναι το χρώμα του έρωτα και του πόθου είναι το χρώμα όσων είναι φλογεροί και παράφοροι.

Έξαψη, θυμός, κίνδυνος, αίμα: το κόκκινο είναι διεγερτικό, παθιασμένο, τολμηρό.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΧΡΩΜΑ:

ΠΡΑΣΙΝΟ



ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Το πορτοκαλί λάμπει... από τις ζεστές αποχρώσεις
του φθινοπώρου μέχρι τις αισθησιακές αποχρώσεις
ενός καλοκαιρινού ηλιοβασιλέματος.

Είναι θερμό, κατευναστικό και ταυτόχρονα ζωηρό και έντονο.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΧΡΩΜΑ:

ΜΠΛΕ



ΚΙΤΡΙΝΟ

Από τις λαμπερές liaκάδες μέχρι τις ολόχρυσες εκτάσεις των χωραfiών με τα ηλιοτρόπια ή τη λάμψη των φτερών μιας πεταλούδας, το κίτρινο είναι ένα χρώμα που καταφέρνει να τραβήξει την προσοχή μας.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΧΡΩΜΑ:

ΜΟΒ



ΠΡΑΣΙΝΟ

Από τα πυκνά απέραντα δάση και τις κατάφυτες κοιλάδες
έως τα ζωηρά κιτρολέμονα και τα τραγανά μήλα,
το πράσινο είναι το χρώμα της φύσης.
Προσφέρει γαλήνη, αρμονία και αναζωογόνηση.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΧΡΩΜΑ:

ΚΟΚΚΙΝΟ



ΜΠΛΕ

Από το ανοιχτό γαλάζιο χρώμα του ουρανού μια ηλιόλουστη μέρα μέχρι το παγερό και ψυχρό μπλε του χειμώνα, κι από τα κυανά βάθη του ωκεανού μέχρι το γαλάζιο ενός ζαφειριού, το μπλε μπορεί να είναι γαλήνιο και χαλαρωτικό, αλλά και γεμάτο βάθος και μυστήριο.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΧΡΩΜΑ:

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



ΛΟΥΛΑΚΙ & ΒΙΟΛΕΤΙ

Το λουλακί και το βιολετί είναι χρώματα εκλεκτά.
Από τα ντελικάτα λουλούδια και τις πανέμορφες πεταλούδες μέχρι
τη σκοτεινιά του ουρανού την ώρα της καταιγίδας, οι βαθιές και έντονες
αποχρώσεις αυτών των χρωμάτων είναι αισθησιακές και καταπραϋντικές.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΧΡΩΜΑ:

ΚΙΤΡΙΝΟ



ΡΟΖ

Το ροζ είναι το χρώμα των λεπτειλίπτων πέταλων
των λουλουδιών και των μεγαλόπρεπων και φανταχτερών
φλαμίνγκο. Είναι χρώμα απαλό και ρομαντικό,
αλλά ταυτόχρονα θερμό και γεμάτο ένταση.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΧΡΩΜΑ:

ΠΡΑΣΙΝΟ