

# FEARLESS

## PUNTA SUL BLU E SII FELICE!

Giornata storta? Prendi l'album, disegna e poi dipingi. Secondo le ultime ricerche il blu migliora la concentrazione ed è un potente antistress. Ti riporta all'infanzia, un momento sereno della vita, e fa emergere il pensiero positivo e il tuo intuito. I disegni migliori? Fiori, piante, paesaggi e animali, proprio quelli dei libri per colorare ideati dall'illustratrice Johanna Basford, *Il giardino segreto* e *La foresta incantata* (Gallucci editore). Sul sito [www.disegnidacolorareperadulti.it](http://www.disegnidacolorareperadulti.it) trovi illustrazioni da stampare e colorare. E se ami l'hi-tech scarica le app di sketch design: Sketch Club per iPad e iPhone e Infinite Painter per Android.

*positività*

*relax*

*istinto*