

<<五分钟曼陀罗彩绘减压>>

图书基本信息

书名：<<五分钟曼陀罗彩绘减压>>

13位ISBN编号：9787563721375

10位ISBN编号：7563721371

出版时间：2011-4

出版时间：江西科学技术出版社

作者：玛莎·巴特菲德

页数：212

译者：安晓然

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<五分钟曼陀罗彩绘减压>>

前言

## <<五分钟曼陀罗彩绘减压>>

### 内容概要

曼陀罗梵文本意为“圆形”或“中心”，引申为“以圆形代表宇宙；以方形代表地球与人类世界”的图形。

本书内含世界著名曼陀罗设计大师玛莎·巴特菲德独创的200个曼陀罗图形。

通过描绘这些图形，具有神奇的放松解压和自我提升功效，因此这些独一无二的图形自13年前出版起就开始风行世界，并为世界500强企业所钟爱，被用来培训员工创造力，同时有效缓解员工工作压力及焦躁情绪。

彩绘曼陀罗，从选择图案、决定色彩、着色的过程，能有效地沉淀思绪，摒除杂念而提升专注力；并在凝视图形与涂绘动作中，开启潜意识中的创造力，从而以不同的色彩配置提高个人专属的创造潜能。

打开本书，拿起铅笔，只需五分钟，您将能获得以下神奇的体验：

1. 稳定情绪、缓解焦虑，增强抗压力。
2. 提升专注力、创造力和EQ。
3. 充分开发右脑思维。
4. 仅仅五分钟，生活已变得积极和美好。

## <<五分钟曼陀罗彩绘减压>>

### 作者简介

玛莎·巴特菲德Martha

Bartfeld：1916年出生于美国纽约，1937年于纽约航特学院取得化学学士学位；其后取得心灵学硕士学位。

于1968年以天赋及兴趣创作200个曼陀罗图形，自1994年公开、1998年出版首集迄今，已出版五集。

此外，玛莎·巴特菲德也接受顾客委托制作个人曼陀罗，并撰写如何创造曼陀罗图形之教学手册，直至今日95岁高龄仍创作不辍。

<<五分钟曼陀罗彩绘减压>>

书籍目录

编者序I  
作者序II-III  
回响与见证IV-IX  
彩绘方式小说明X  
曼陀罗图形1-200

<<五分钟曼陀罗彩绘减压>>

章节摘录

插图：

<<五分钟曼陀罗彩绘减压>>

媒体关注与评论

<<五分钟曼陀罗彩绘减压>>

编辑推荐



<<五分钟曼陀罗彩绘减压>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>