

»» SOMMARIO »»

- Benvenuti! 6
- La storia della stella marina 10
- Perché dipingere positivo? 12
- Fare cambiamenti 18
- Materiali: decisamente semplici 22
- Uscire dalle tenebre 28
- Il potere del colore 32
- Essere positivi 38
- Il tuo potere 42
- Sviluppare la sicurezza di sé 48
- Consapevoli delle stagioni 56
- Arrivare al punto 66
- Raggiungere gli obiettivi 74
- Progetti di vita 82
- Il valore di una lista dei desideri 89
- Energia creativa positiva 96
- Leggero come una piuma 112
- Rifacciamo tutto da capo 122
- Glossario 126
- Indice 128



Perché dipingere positivo?

Attraverso il semplice gesto di dipingere con regolarità potete raggiungere uno stato di positività che vi aiuterà a vivere la vita con maggiore confidenza, gioia ed energia.

Migliorare le nostre vite

È con convinzione che scrivo che la pittura può cambiare il nostro atteggiamento o aiutarci a superare gli ostacoli della vita, perché mi ha aiutato personalmente in molti modi, e, insegnando a livello internazionale, so che aiuta anche altri. Le pagine seguenti elencano i motivi per i quali dovrete dipingere.

Incontro continuamente artisti o leggo e-mail di persone di tutto il mondo che hanno letto i miei libri e tutti descrivono le proprie esperienze dicendo che lavorare col colore e la pittura ha contribuito a migliorare le loro vite a tanti livelli. Raccontano che stanno meglio con se stessi, affrontano i problemi più facilmente, accumulano meno stress e alcuni mi dicono perfino di sentirsi più giovani che mai. Potrebbe essere il titolo del prossimo libro: *Dipingivi giovanet*



Flusso di colore energetico
38 x 38 cm

Le combinazioni di colore allegre che scorrono e interagiscono sulla carta possono trasmettere davvero una sensazione di gioia, sia durante l'esperienza creativa che dopo che è stata completata.

Pennelli

Tutto ciò di cui avrete bisogno sono due o tre pennelli per acquarelli. Un professionista ha bisogno e utilizza i pennelli della migliore qualità possibile, ma se dipingete solo per hobby o per sperimentare, vi consiglio di comprarne di più convenienti. Finché avrete strumenti per creare o che vi divertite a utilizzare, potrete godervi i prossimi capitoli di questo libro. Se siete principianti e trovate questo libro d'ispirazione, potrete sempre investire in pennelli migliori in una fase successiva.

In genere uso solo tre pennelli: grande, medio e piccolo (n. 14, n. 12 e un sartame). A volte uso anche un pennello molto grande (mac) per applicare grandi quantità d'acqua. Li trovate tutti e quattro in foto.



Carta

Avrete bisogno di molta acqua. Il peso della carta è importante perché se è troppo sottile, si deformerà quando l'acqua e il colore vi scorreranno sopra. Provate a sperimentare con la carta per acquarello in diverse grammature, ma evitate di acquistarne sotto i 300 g/m².

Scoprirete anche che la carta per acquarelli ha diverse finiture, da satinata fino a grana molto grossa. Personalmente preferisco la carta a grana grossa per i meravigliosi effetti che dà. Potrete vederli nelle dimostrazioni e nei dipinti che trovate nel libro.



Contenitore per l'acqua

Potete usare qualsiasi cosa! Una vecchia ciotola o una tazza sbeccata saranno perfette. Potete utilizzare davvero qualsiasi cosa per lavorare e pulire i pennelli, purché possa contenere acqua.

Semafori

Pensate ai semafori e al significato di ciascun colore. Il rosso rappresenta lo stop. Collegate questo colore al blocco di qualsiasi pensiero o influenza negativa nella vostra vita. Il giallo rappresenta una pausa, che vi dà il tempo per prepararvi alla prossima azione o decisione. Collegate questo colore alla riflessione su ciò che dovete fare in futuro per migliorare la vostra vita. Da ultimo, il verde rappresenta il via: procedete in sicurezza, con entusiasmo o pura gioia per ciò che riserva il futuro.

Per questo esercizio, applicate ciascuno di questi tre colori utilizzando l'intensità della tonalità che riflette le vostre personali associazioni con questi significati. Ogni volta che applicate queste stesure, provate a giocare coi colori, intensificandone uno più degli altri a seconda di ciò di cui avete bisogno.

Potete provare a usare diversi rossi, verdi e gialli per variare oppure utilizzare tecniche differenti per aggiungere texture e renderli più interessanti. Qui sotto trovate qualche idea.



Materiali:

- Un pezzo di carta bianca
- Tubetti di acquarelli rosso, giallo e verde (io ho usato rosso perlene, giallo cadmio scuro e verde cascata)
- Pennello grande
- Acqua pulita
- Sale e pellicola di plastica



1 Dipingere tre semplici cerchi coi colori positivi dei semafori può dare un effetto pulito e aiutarvi a pensare a cosa rappresenta ciascun colore.



2 Potete rendere più interessanti i cerchi con effetti testurizzati: aggiungendo il sale per esempio. Mentre il colore è ancora fresco, cospargete un po' di sale sulla superficie e lasciatelo asciugare completamente.



3 Una volta asciutto, usate il dito per rimuovere il sale e vedere il motivo che è emerso.

In alternativa potete stendere un po' di pellicola trasparente sul colore fresco e lasciarlo asciugare. Quando sarà completamente asciutto, togliete la pellicola per scoprire un effetto del tutto diverso (vedete riquadro) rispetto a quello prodotto dal sale.



Fondere colori positivi

Provate ad applicare i tre colori del semaforo su un unico pezzo di carta e lasciate che si fondano come mostrato qui. Potete sperimentare utilizzando la pellicola o il sale per aggiungere texture sulle lavature di colori positivi.

La vita appare spesso complessa e confusa e non ci dà il tempo di capire cosa vorremmo cambiare. Dipingere con questi colori ci darà la possibilità di capire quello come procedere nella vita in modo più positivo.



Riprovate

Una volta completati questi esercizi, cercate di modificare ciò che sta accadendo nella vostra vita; poi riprovate l'esercizio del semaforo: otterrete ogni volta risultati differenti e più positivi.

Fate quest'esercizio con regolarità e cercate di arrivare a dipingere i problemi in tonalità sempre più tenui di rosso. Concentratevi sull'obiettivo di dipingere il verde come colore più intenso e positivo.



» Messaggi positivi

Pensate ad alcune parole o frasi positive e cominciate a creare. L'idea è coprire un intero pezzo di carta con una prima di lavatura di colore (come nell'esempio qui sotto), o usare la cera per creare parole con un messaggio positivo (come nella pagina accanto).



Messaggi positivi opzione 1

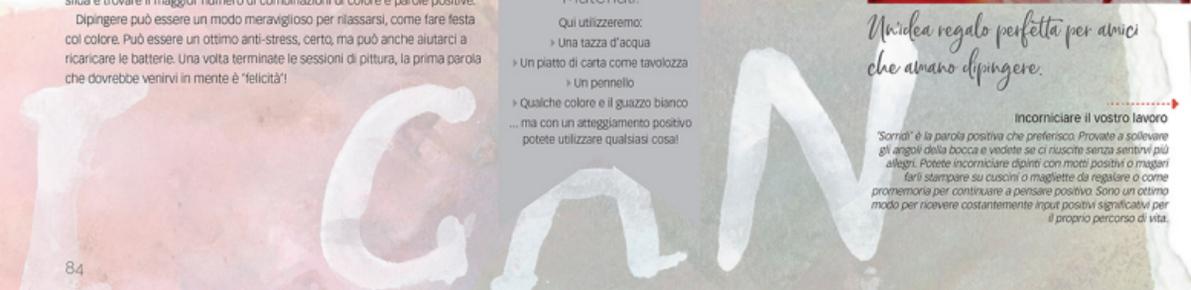
Utilizzate questo esercizio creativo come idea per portare la mente in uno spazio positivo. Osservate la carta bianca prima di coprirla col colore e pensate a tonalità di colore adatte a quello che scriverete. Il rosso è un colore forte e positivo e ben si adatta a parole stimolanti. Il giallo è allegro. Scoprite di più sui colori e il loro significato in modo che possano arricchire i vostri momenti creativi (vedete pp. 96-111 per qualche idea). Sul mio pezzo di carta qui sopra ho usato molti colori per divertirmi e ho aggiunto le parole "I Can" col guazzo bianco una volta asciugato lo sfondo.

Create una varietà di dipinti come quello qui sopra con parole diverse. La sfida è trovare il maggior numero di combinazioni di colore e parole positive. Dipingere può essere un modo meraviglioso per rilassarsi, come fare festa col colore. Può essere un ottimo anti-stress, certo, ma può anche aiutarci a ricaricare le batterie. Una volta terminate le sessioni di pittura, la prima parola che dovrebbe venirci in mente è "felicità"!



Materiali:

- » Utilizzeremo:
 - » Una tazza d'acqua
 - » Un piatto di carta come tavolozza
 - » Un pennello
 - » Qualche colore e il guazzo bianco
- ... ma con un atteggiamento positivo potete utilizzare qualsiasi cosa!



Messaggi positivi opzione 2

Preferisco questo metodo perché è più divertente. Potete preparare una pila di pezzetti di carta con messaggi segreti per voi e applicare il colore su uno al giorno per rivelarne le parole.



1. Prendete un pezzo di carta e, usando la candela bianca, scrivete parole che hanno un significato profondo per voi. Le parole saranno invisibili, perciò dovrete scrivere il messaggio in una volta sola e ricordarvi dove finisce una lettera e deve cominciare la successiva.

2. A questo punto applicate i colori che preferite sulle lettere scritte con la cera, in modo che possiate intravederle attraverso il pigmento. La cera impermeabilizza il foglio e quindi il colore vi scorre attorno.



Materiali:

- » Pezzi di carta da acquarello di dimensioni e forme diverse
- » Acquarelli concentrati: arancione, rosa alpina e verde giempro
- » Pennello grande
- » Candela
- » Medium di granulazione
- » Acqua

Il dipinto finito

A volte le immagini parlano più di mille parole! Provate a sperimentare con gli acquarelli o gli inchiostri. Potete creare effetti favolosi in modo molto semplice. Queste massime, poi, saranno perfette per essere appese in casa come promemoria di ciò che avete bisogno di sentire per restare positivi nella vita e nella pittura.

Un'idea regalo perfetta per amici che amano dipingere.

Incorniciare il vostro lavoro

"Sorrisi" è la parola positiva che preferisco. Provate a spolverare gli angoli della bocca e vedrete se ci riuscite senza sentirvi più allegri. Potete incorniciare dipinti con moti positivi o magari farli stampare su cuscini o magliette da regalare o come promemoria per continuare a pensare positivo. Sono un ottimo modo per ricevere costantemente input positivi significativi per il proprio percorso di vita.

