Автор: Administrator
22.09.2012 21:21 - Обновлено 08.10.2012 21:23

В современном мире депрессия, особенно осенняя, является частым гостем в доме. К сожалению, многие люди представления не имеют, как с ней справиться. А ведь простая лепка из пластики может стать настоящим лекарством от меланхолии.

Причина не только в том, что лепка из пластики позволяет использовать свои возможности для создания чего-то нового. Во время осени или депрессии есть самое главное – это мизантропия, нежелание общаться, желание просто проводить время в доме. И естественно, раз уж люди начинают быть так отрешены от социума, то это прекрасный повод начать работать своими руками и создавать нечто красивое. Особенно интересна в этом смысле лепка. Ведь в этом случае производится не только творчество.

Производится стимуляция рук и поверхности кожи, что по мнению многочисленных специалистов является важным путем для улучшения настроения.

Многие люди, когда только предпочитают начать работать, останавливаются. Причина в том, что современные люди уверены часто, что руки у них растут не из того места, чтобы нормально лепить или просто делать что-то руками. Но это – не более чем неуверенность в своих силах. Не стоит отказываться от возможности хотя бы попытаться создавать своими руками нечто, пусть оно даже не будет особенно

красивым. Тому есть две причины.

Дело в том, что даже просто работа приносит удовольствие. Наслаждение и расслабление даже мастерицы получают не столько от того, что они видят результат своей работы, сколько от того, что они могут работать, то есть главным становится процесс. это приносит массу позитива. Тем более, что вторая причина – лепить умеют в принципе все, просто надо вспомнить детство и пластилин, с которым мы все так любили играть. Ждать от себя шедевров просто не стоит – но и самые простые произведения могут быть приятными на вид не только их создателю.

Кроме того, это позволяет раскрыть в себе новые таланты. Ведь если у вас есть таланты, то вы никак не можете их открыть, если не попробуете. Так что такое вот спасение от меланхолии может привести к интересным результатам. И впоследствии это средство поможет спастись от негатива и в дальнейшей жизни. Кроме того, подобная работа позволяет найти новый круг общения, позволяет расслабиться, не выходя их своего дома и согреть свое сознание даже в самые лютые холода.