

Leah Guzman

TERAPIA SZTUKĄ

PRAKTYCZNY
PRZEWODNIK
PO ARTETERAPII

50 artystycznych ćwiczeń
i wskazówki na pokonanie
lęku, osiągnięcie relaksu
i emocjonalnego spokoju

vital
GWARANCJA ZDROWIA



TERAPIA
SZTUKĄ
PRAKTYCZNY
PRZEWODNIK
PO ARTETERAPII



Leah Guzman

TERAPIA SZTUKĄ PRAKTYCZNY PRZEWODNIK PO ARTETERAPII

50 artystycznych ćwiczeń
i wskazówki na pokonanie
lęku, osiągnięcie relaksu
i emocjonalnego spokoju

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-158-0

Tytuł oryginału: *Anxiety Relief Activity Book: 50 Therapist-Designed Art Prompts for Anxiety*

Copyright © 2023 Callisto Publishing LLC
First Published in English by Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

MOIM RODZICOM:

mojemu tacie, który nauczył mnie
doceniać małe chwile w życiu,
oraz mojej mamie,
która nauczyła mnie wytrwałości.





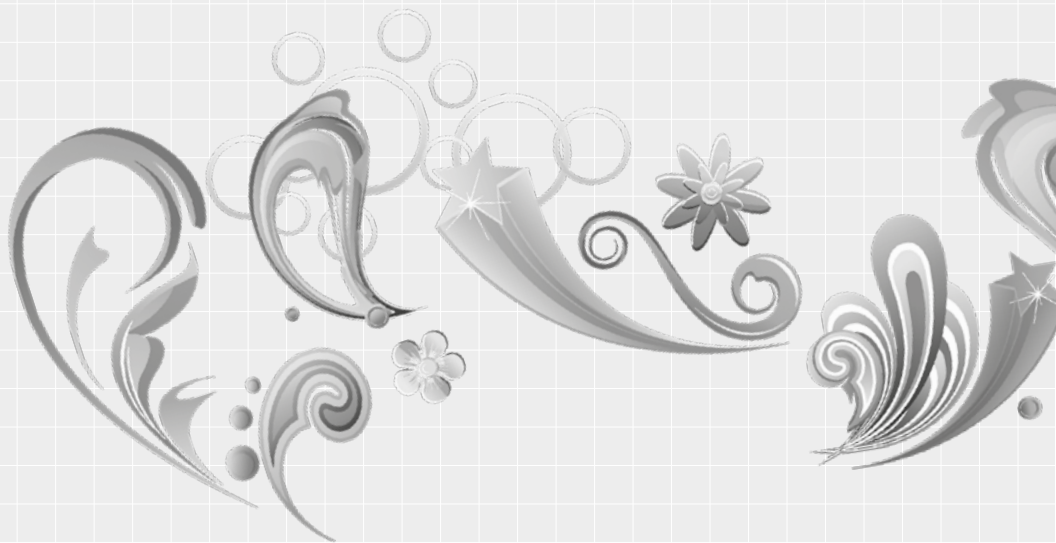
WPROWADZENIE

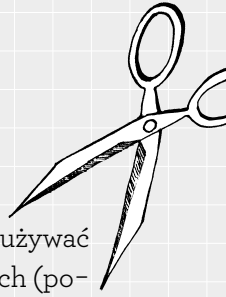
Cierpisz na stany lękowe? Szukasz sposobów, które pomogą ci radzić sobie z lękiem i go zrozumieć? Jeśli tak, to ta książka jest dla ciebie. Nazywam się Leah Guzman i jestem praktykującą artystką oraz terapeutką sztuki z ponaddwudziestoletnim doświadczeniem w pomaganiu osobom cierpiącym na zaburzenia lękowe. Posiadam certyfikat z zakresu terapii sztuką i wykorzystuję go, by wyposażać swoich pacjentów w umiejętności potrzebne do radzenia sobie z lękiem.

Lęk jest częstą reakcją na stres i może być wywołany przez różne czynniki. Mimo że nikt nie jest od niego wolny, sytuacja każdego człowieka jest inna. Cierpiałam na silne ataki paniki, dopóki nie uzyskałam wsparcia od wykwalifikowanego terapeuty sztuki, który pomógł mi rozwiązać dręczące mnie problemy. Jeśli lęk utrudnia ci codzienne funkcjonowanie, warto rozważyć konsultację z wykwalifikowanym specjalistą. Mimo że jestem certyfikowaną terapeutką sztuki, ta książka nie jest terapią w tradycyjnym sensie. Ma ona pomóc ci się zrelaksować, zapewnić kreatywne zajęcie i odwrócić uwagę od niepokojących myśli. Wykonując zadania zawarte w tej książce, skupisz się na czymś przyjemnym, odzyskasz spokój ducha i będziesz mógł wyrazić siebie.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

W tej książce znajdziesz mnóstwo okazji do zabawy! Zawiera ona szczegółowe instrukcje, które pomogą ci stworzyć niesamowite dzieła sztuki. Wśród proponowanych aktywności znajdziesz rysowanie, malowanie, tworzenie kolaży, prowadzenie dziennika i wiele innych. Podpowiedzi dotyczące rysowania zachęcają do zabawy z kartką papieru poprzez dodawanie własnych symboli, kolorów i obrazów, a propozycje malarskie pozwolą ci wyrazić swoje uczucia za pomocą różnych barw. Z kolei tworzenie kolaży polega na wycinaniu obrazków i łączeniu ich z różnymi kolorami i kształtami, tak aby powstał nowy obraz. Przeglądanie magazynów i wycinanie elementów do kolażu to czynność powtarzalna i relaksująca sama w sobie. Natomiast wskazówki zawarte w dzienniku mogą pomóc ci w użyteczny sposób uporać się z niepokojącymi myślami. Odwrócone kolorowanki mogą wyglądać jak gotowe akwarele, ale są to miejsca, w których możesz dodać własne linie oraz rysunki i stworzyć dynamiczne projekty. Te ćwiczenia uważności – podobnie jak tradycyjne kolorowanki – dają ogromną satysfakcję.





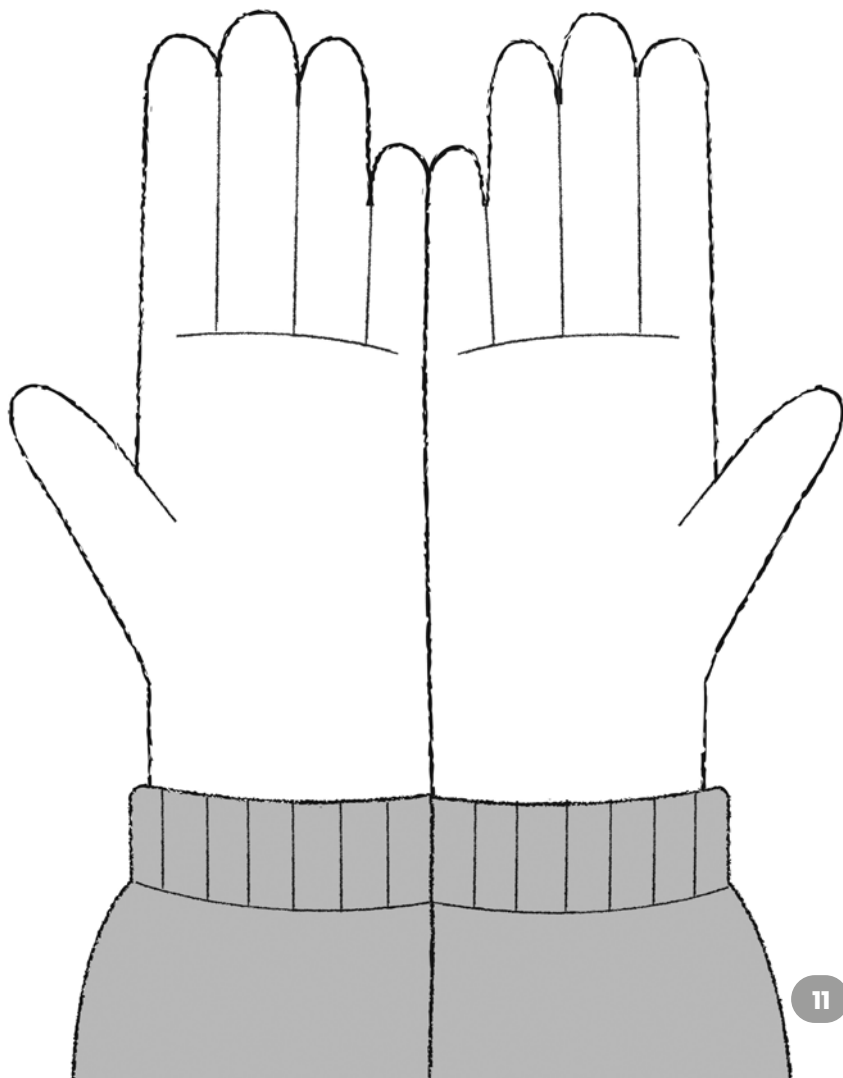
Poniżej znajduje się lista materiałów, których można używać podczas pracy z tą książką. Należy unikać farb akwarelowych (powodują wypaczanie papieru) oraz lakierów do paznokci (mogą sklejać strony). Przygotuj potrzebne materiały. Możesz umieścić je w torbie wraz z książką, aby mieć je pod ręką przez cały dzień.

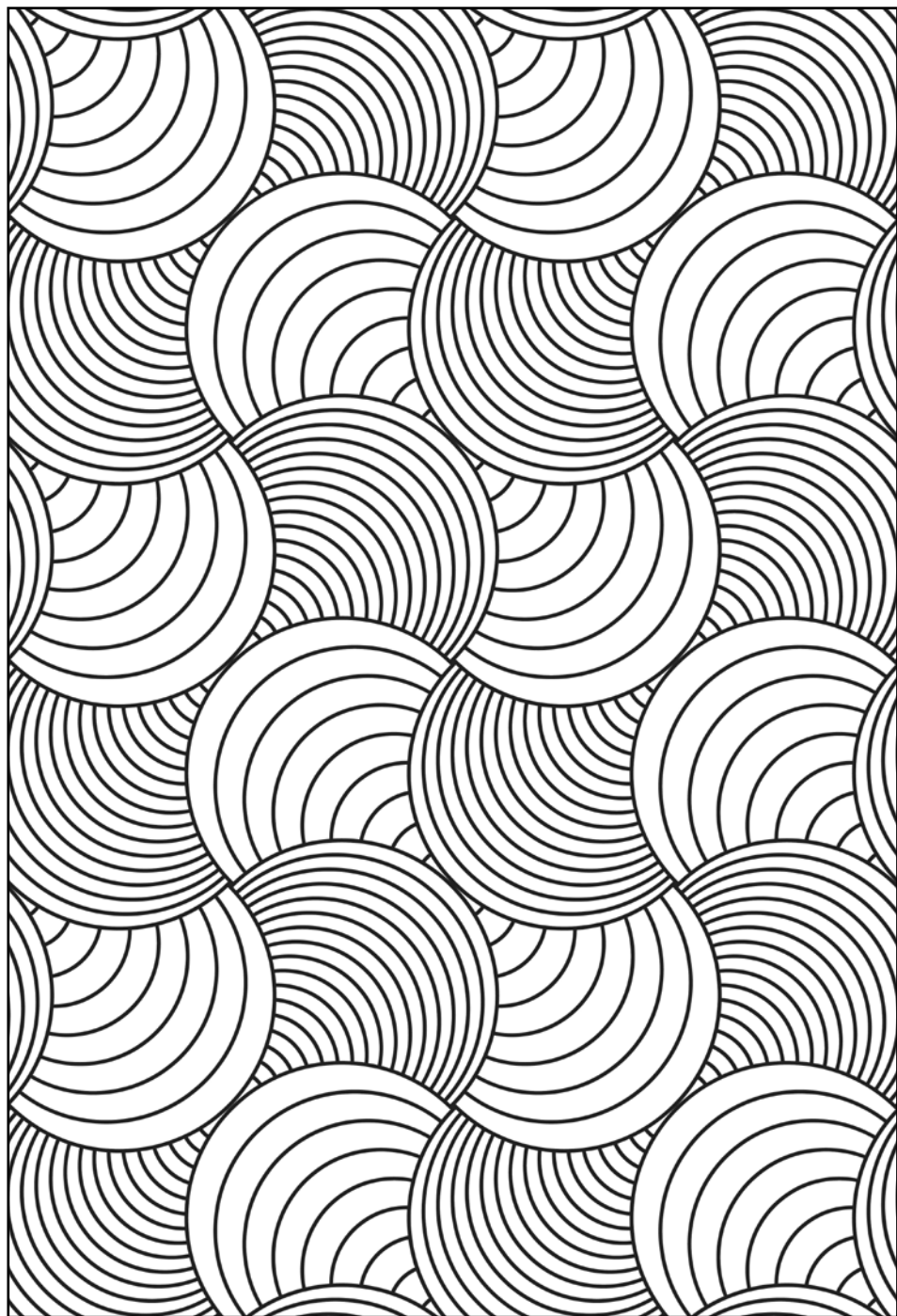
- farba akrylowa,
- pędzle,
- kredki,
- markery,
- długopisy,
- klej w sztyfcie,
- czasopisma,
- i papier kolorowy do kolażu,
- nożyczki.

Baw się dobrze podczas wykonywania tych ćwiczeń i korzystaj z tej książki w sposób, który najlepiej ci odpowiada. Odpręż się, pozwól sobie na kreatywność i czerp radość z życia.



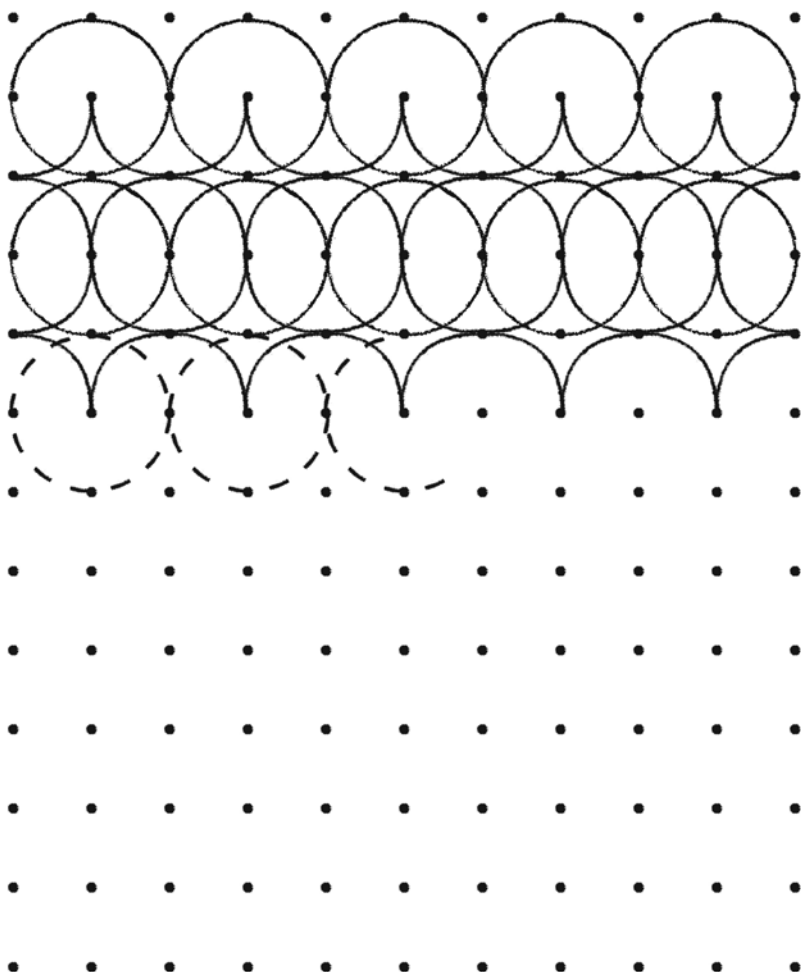
Uwolnij się od tego, co nie jest dla Ciebie, abyś mógł otrzymać to, czego pragniesz. Po lewej stronie narysuj to, od czego się uwal-
niasz, ponieważ już ci to nie służy (na przykład strach, wątpliwo-
ści, wstyd, prokrastynacja). Natomiast po prawej stronie narysuj
to, co chcesz przyciągnąć (na przykład miłość, społeczność, dba-
nie o siebie, kreatywność, cierpliwość).



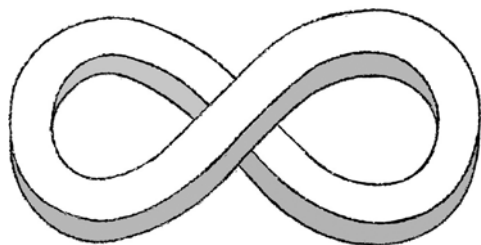


Zabawa z wykorzystaniem punktowego wzoru to ćwiczenie wymagające skupienia, które może wprowadzić cię w stan medytacji.

W tym ćwiczeniu będziesz kontynuować wzór, który został dla ciebie już rozpoczęty. Podążaj za liniami i połącz kropki, a następnie kontynuuj wzór, rysując koncentryczne okręgi. Po zakończeniu pokoloruj utworzony rysunek.



Techniki oddychania mogą okazać się pomocne w uspokojeniu umysłu. Spróbuj zanurzyć pędzel w swoim ulubionym kolorze. Podczas malowania skup się na oddechu. Weź głęboki wdech i namaluj ósemkę, tak jak na ilustracji poniżej. Podczas wydechu namaluj kolejną liczbę. Kontynuuj malowanie ósemek, aż do momentu, gdy poczujesz się zrelaksowany.

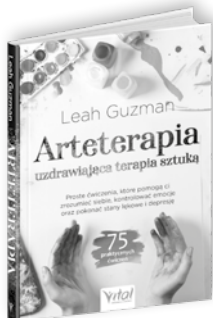


❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

wydawnictwovital.pl

ARTETERAPIA – UZDRAWIAJĄCA TERAPIA SZTUKĄ

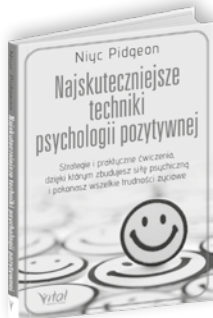
Leah Guzman



Czy to prawda, że malowanie mandali może pomóc w zaburzeniach emocjonalnych? Robienie zdjęć pomaga w walce z depresją, a tworzenie autoportretu w budowaniu samoakceptacji? Tak! Odkryj, czym jest arteterapia, czyli terapia sztuką! Celem arteterapii jest wykorzystanie procesu twórczego, np. malowania, rzeźbienia lub fotografii do osiągnięcia samoświadomości, autorefleksji czy kontrolowania emocji. Tworzenie dzieła staje się wizualną dokumentacją twoich myśli i uczuć. W tej książce ceniona arteterapeutka odkryje przed tobą kreatywne techniki radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, czy niepokojem. Znajdziesz tu również twórcze sposoby na stres, poprawę umiejętności podejmowania decyzji, czy określenie swoich mocnych stron. Będzie to miało wpływ nie tylko na twoje zdrowie, ale również rozwój osobisty. Daj się ponieść uzdrawiającej mocy sztuki!

NAJSKUTECZNIEJSZE TECHNIKI PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ

Niyc Pidgeon



Książka ta oferuje praktyczne narzędzia, które pomagają budować siłę psychiczną i radzić sobie z trudnościami życiowymi. Dzięki niej odkryjesz skuteczne sposoby na stres, które pozwolą ci odzyskać wewnętrzną równowagę i zadbać o swoje zdrowie emocjonalne. Dodatkowo książka motywuje do działania, wzmacniając twoje poczucie własnej wartości i samoakceptację. To doskonałe wsparcie w walce z trudnymi emocjami, które powodują depresję, niepokój czy stany lękowe. Poprzez wdrażanie pozytywnego myślenia w codzienność zyskujesz nie tylko większy optymizm, ale także realne narzędzia do poprawy jakości życia. To przewodnik, który uczy, jak małe, codzienne zmiany mogą przynieść wielkie korzyści w budowaniu szczęśliwszego, bardziej spełnionego życia. Szczęście to nauka – czas się go nauczyć!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

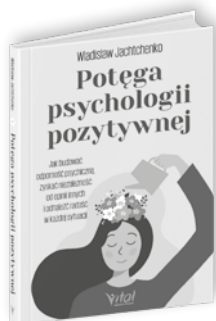
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

wydawnictwovital.pl

POTĘGA PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ

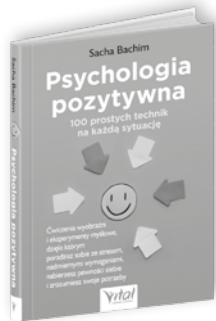
Władisław Jachtchenko



Czujesz, że twój wewnętrzny krytyk kontroluje twoje myśli, a brak pewności siebie i opinie innych blokują twój rozwój osobisty? Czas to zmienić! Dzięki tej książce odkryjesz sprawdzone metody, które pomogą ci zmienić sposób myślenia i wprowadzić pozytywne zmiany w życiu. Znajdziesz tu unikalne połączenie psychologii pozytywnej i praktycznych wskazówek, które zwiększą twoją motywację. Poznasz 7 prostych kroków do wzmocnienia poczucia własnej wartości. Nauczysz się walczyć z wewnętrznym krytykiem. Opanujesz sposoby na stres i stany lękowe. Przestaniesz zależeć od opinii innych, budując samoakceptację i zdrowie psychiczne, jednocześnie broniąc się przed nieuzasadnioną krytyką oraz uczuciem niepokoju. Psychologia pozytywna – twoja droga do budowania odporności psychicznej.

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA

Sacha Bachim



Poznanie siebie i swoich potrzeb, zrozumienie uczuć, pokonanie niepokoju, stanów lękowych i depresji, odnalezienie motywacji na ścieżce rozwoju osobistego, wyznaczenie właściwych celów. Te i wiele więcej korzyści możesz osiągnąć już teraz! Wystarczy, że wykorzystasz prezentowane w tej książce techniki i ćwiczenia z psychologii pozytywnej. Autor prezentuje aż 100 różnych technik na każdą życiową sytuację. Wykorzystasz je, szukając doskonałego sposobu na stres, który zabiera ci zdrowie. Albo kiedy nie możesz poradzić sobie ze strachem czy obsesyjnymi myślami. Psychologia pozytywna pomoże ci też w zwiększeniu poczucia własnej wartości i samoakceptacji. Choć ćwiczenia oparte są na naukowych metodach, opisano je w lekki i zabawny sposób. Pozytywna psychologia – pozytywne życie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

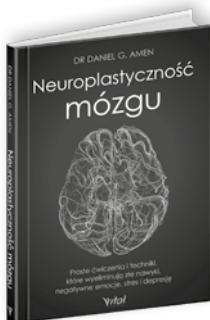
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

wydawnictwovital.pl

NEUROPLASTYCZNOŚĆ MÓZGU

dr Daniel G. Amen



Pewnie codziennie dbasz o swój wygląd. Być może uprawiasz też sport, by zapewnić sobie dobrą kondycję. Ale czy wiesz, jak ćwiczyć i dbać o mózg? Zapewne nie. A przecież ten organ jest twoim osobistym centrum dowodzenia. Najwyższa więc pora zatroszczyć się także o niego. Niniejsza książka przybliży ci najnowsze osiągnięcia neuronauki w zakresie neuroplastyczności mózgu. Czym jest neuroplastyczność? Adaptacją mózgu do zmian. W książce tej znajdziesz techniki i ćwiczenia, które pozwolą ci przemodelować własny mózg. Dzięki temu wzmocnisz swoje zdrowie i rozwój osobisty. Wpłyniesz na

poprawę pamięci i odkryjesz skuteczne sposoby na stres. A jeśli cierpisz na depresję, stany lękowe czy chroniczny niepokój, otrzymasz narzędzia do poprawy swojego zdrowia. Jak ćwiczyć i dbać o mózg, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem.

ZMIENIAJ SWÓJ MÓZG KAŻDEGO DNIA DZIĘKI NEUROPLASTYCZNOŚCI

dr Daniel G. Amen



Choroby psychiczne i zaburzenia emocjonalne są określane mianem współczesnej epidemii. Odbijają się na zdrowiu coraz większej liczby ludzi, a w przypadku innych – znacznie ograniczają rozwój osobisty. Dzięki tej książce dowiesz się, jak dbać o mózg, wykorzystując jego neuroplastyczność, czyli zdolność do zmian. Użyjesz do tego celu praktyk, które przygotował światowej sławy specjalista w dziedzinie neuronauki, dr Amen. Są wśród nich m.in. sposoby na stres, techniki służące poprawie pamięci, metody skutecznego radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, napadami paniki i niepokojem. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg, zyskasz siłę, by sprawniej realizować życiowe plany. Czy mózg się regeneruje? Tak! I jesteś w stanie mu w tym pomóc. Zastosuj proste ćwiczenia, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ATRAKCYJNE CENY · SUPER PROMOCJE · SZYBKA WYSYŁKA

- **Bańki lekarskie** - naturalne wsparcie dla ciała
- **Masażery** - relaks i regeneracja
- **Olejki eteryczne** - zapach, który działa
- **Hydrolaty** - delikatna moc natury
- **Plastry łagodzące ból** - ulga tam, gdzie jej potrzebujesz
- **Świece do konchowania uszu** - rytuał głębokiego odprężenia
- **Kremy i maści** - codzienna pielęgnacja i odnowa
- **Energetyzatory i harmonizatory** - równowaga dla ciała i przestrzeni
- **Inhalatory** - swobodne oddychanie każdego dnia
- **E-booki i audiobooki** - wiedza zawsze pod ręką
- **Książki** - sprawdzone porady dla zdrowia i dobrego samopoczucia



ZDOBĄDŹ WŁASNY KLUCZ DO ZDROWIA

Zamów już dziś vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Leah Guzman – jest profesjonalną artystką i arteterapeutką z tytułem magistra edukacji artystycznej. Od lat zajmuje się psychoterapią przez sztukę, pracując w szkołach, szpitalach, schroniskach kryzysowych, więzieniach, domach spokojnej starości i nie tylko.



Czy twoje myśli przyspieszają właśnie wtedy, gdy chcesz odpocząć?

Ciało reaguje napięciem, ściskiem w gardle, bólem brzucha?

Ta książka pokazuje, jak wykorzystać proste rysowanie, bazgranie i kolorowanie, żeby zatrzymać spiralę lęku i dać układowi nerwowemu jasny sygnał: „jesteś bezpieczny”. Zamiast teorii dostajesz 50 konkretnych ćwiczeń arteterapeutycznych, stworzonych przez doświadczoną terapeutkę specjalnie dla osób zmagających się z lękiem i przewlekłym stresem.

Każde zadanie prowadzi cię od rozpoznania sygnałów z ciała, przez wyrażenie emocji na kartce, aż po wyciszenie oddechu i uspokojenie ciała. Nauczysz się oswojać trudne uczucia przy pomocy kolorów i stworzysz własny, codzienny rytuał self-care, który bez problemu utrzymasz na co dzień. To praktyczny „zestaw ratunkowy”, do którego możesz sięgać w podróży, w pracy, przed snem, ilekroć czujesz, że lęk i niepokój znowu narasta.

Koloruj, bazgraj, oddychaj – prosta arteterapia w praktyce

Patroni:

hipoalergiczni MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

