

Leah Guzman

TERAPIA SZTUKĄ

PRAKTYCZNY
PRZEWODNIK
PO ARTETERAPII

50 artystycznych ćwiczeń

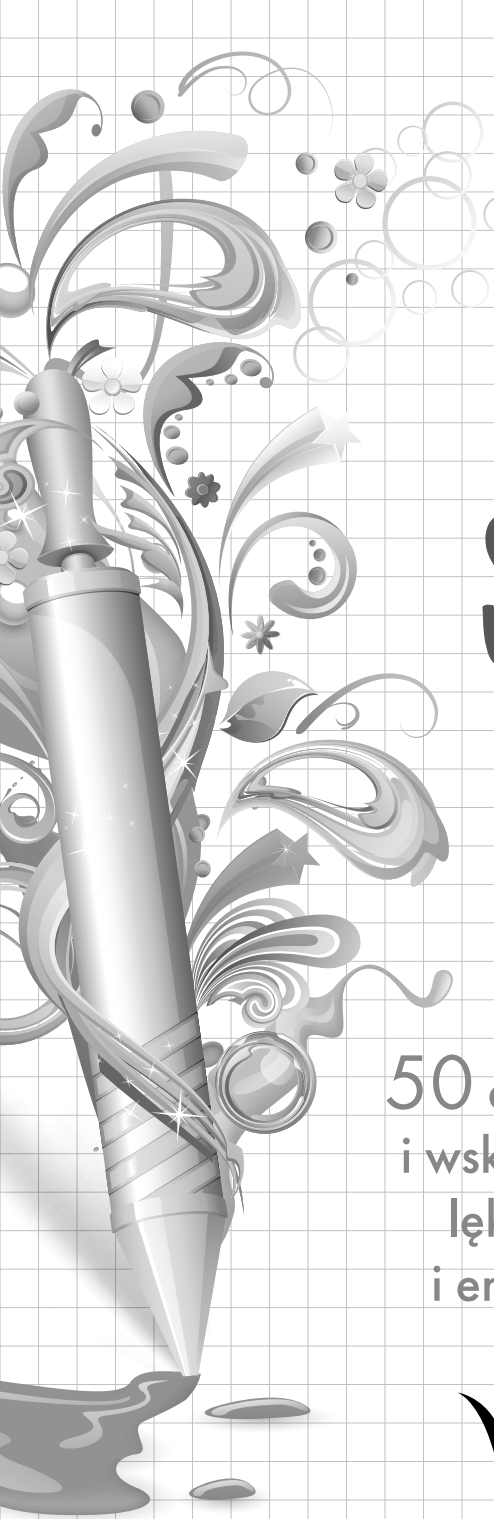
Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



TERAPIA
SZTUKĄ
PRAKTYCZNY
PRZEWODNIK
PO ARTETERAPII

A detailed illustration on the left side of the cover features a silver-colored pen with a textured barrel and a sharp nib. The pen is surrounded by elaborate, swirling floral and leaf patterns in shades of gray. Small circles and dots are scattered around the design, adding to its decorative feel. The entire illustration is set against a background of a fine grid pattern.

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 978-83-8429-099-6

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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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



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 superrodzywanie.pl

PRINTED IN POLAND

MOIM RODZICOM:

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





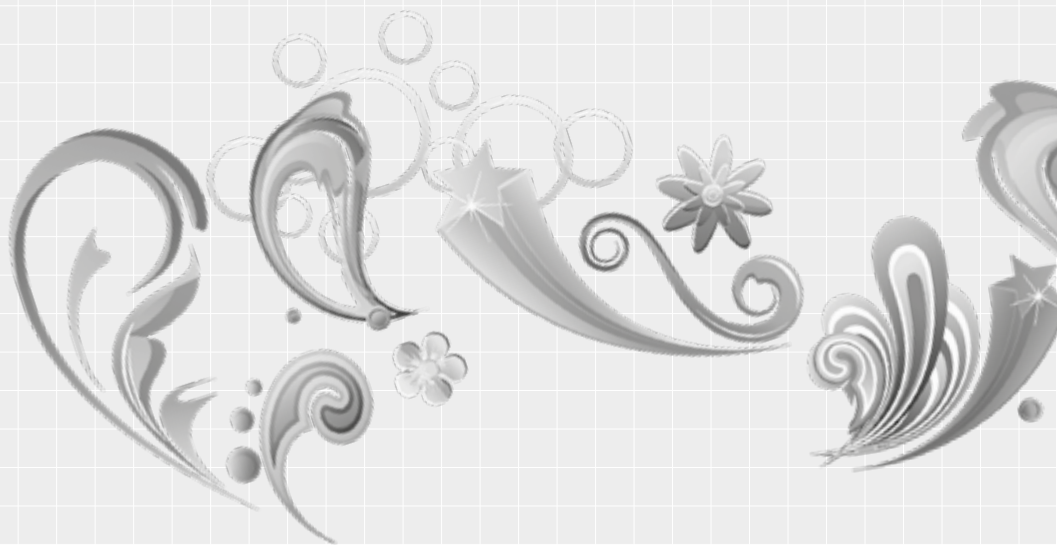
WPROWADZENIE

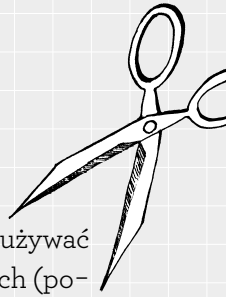
Cierpisz na stany lękowe? Szukasz sposobów, które pomogą ci radzić sobie z lękiem i go zrozumieć? Jeśli tak, to ta książka jest dla ciebie. Nazywam się Leah Guzman i jestem praktykującą artystką oraz terapeutką sztuki z ponaddwudziestoletnim doświadczeniem w pomaganiu osobom cierpiącym na zaburzenia 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 wywoływany 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.

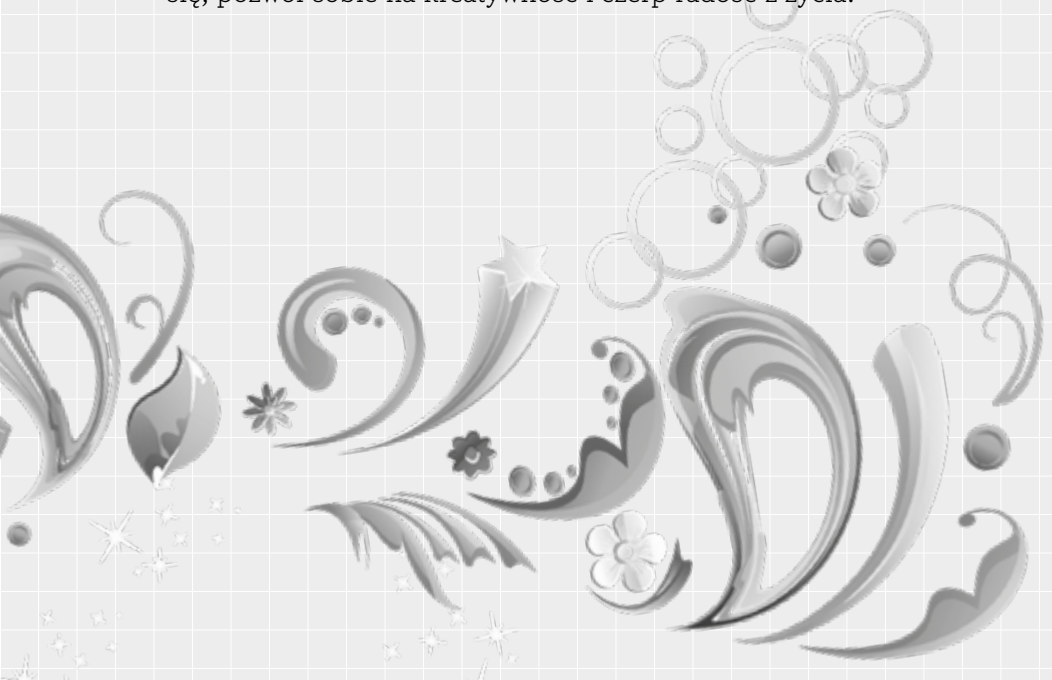




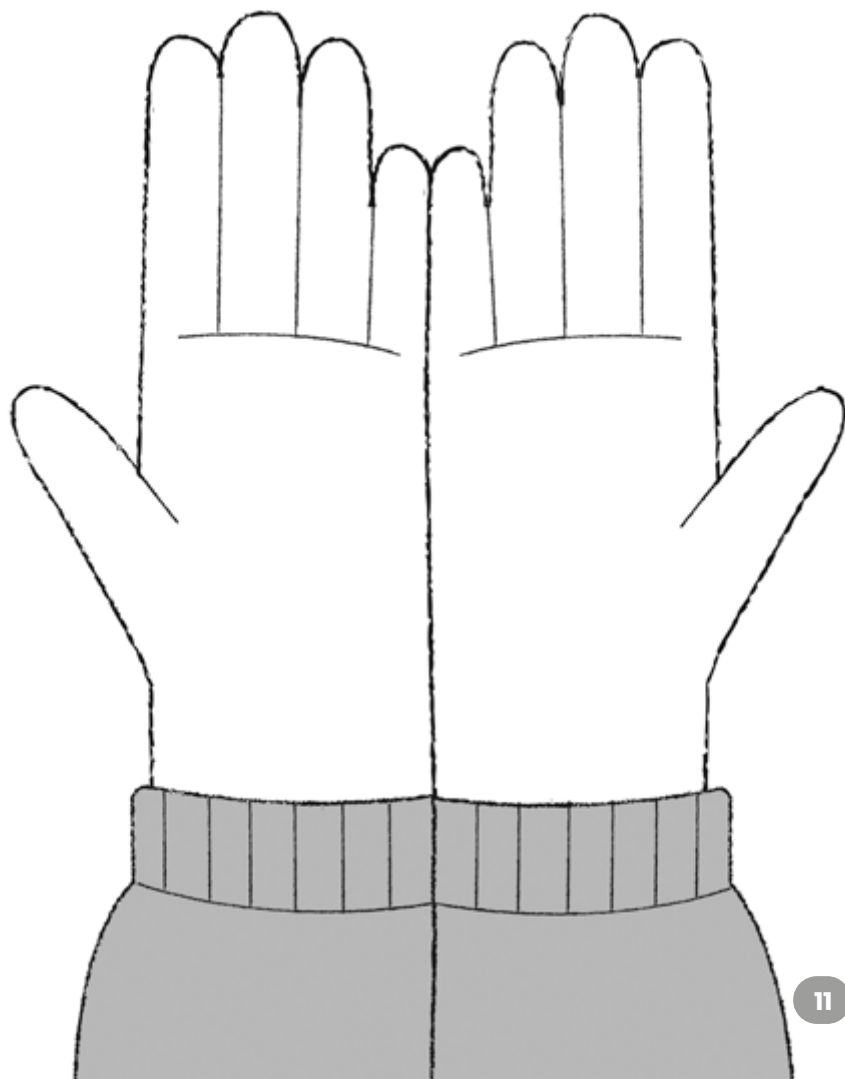
Poniżej znajduje się lista materiałów, których można używać podczas pracy z tą książką. Należy unikać farb akwarelowych (powodują wypaczanie papieru) oraz lakierów do paznokci (mogą sklejać strony). Przygotuj potrzebne materiały. Możesz umieścić je w torbie wraz z książką, aby mieć je pod ręką przez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

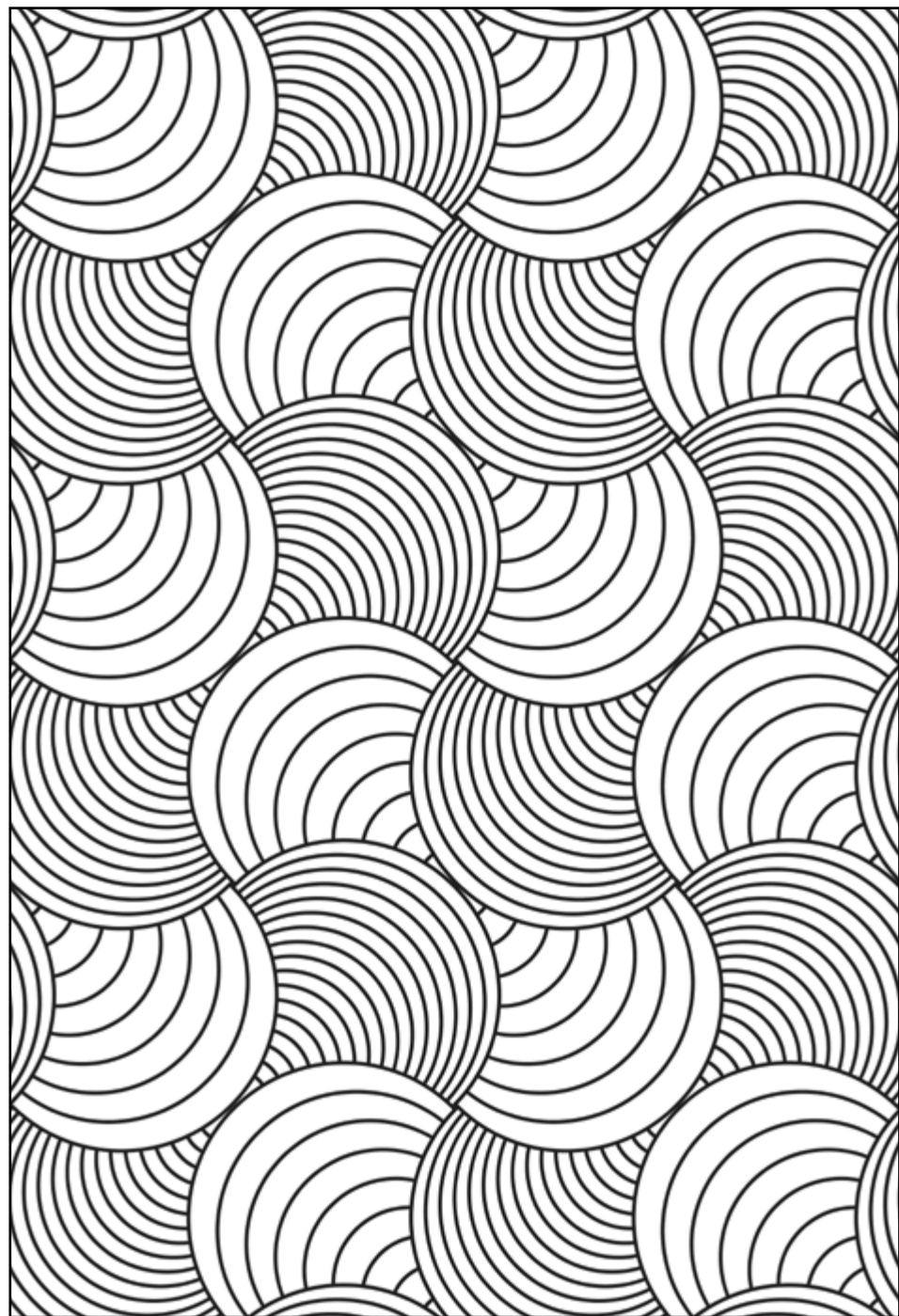
- farba akrylowa,
- pędzle,
- kredki,
- markery,
- długopisy,
- klej w sztyfcie,
- czasopisma,
- i papier kolorowy do kolażu,
- nożyczki.

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).







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, ścisaniem 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

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

