

Содержание

Предисловие	7
Медитативное рисование	8
Что такое зендудл?	8
Действие медитативного рисования	8
Притягательность узоров	9
Применение	10
Карандаш и бумага — это все, что вам нужно!	11
Как рисовать зендудл	12
Основные узоры шаг за шагом	14
Узоры, заполняющие все поле	16
Прекрасное упражнение, которое можно выполнять между делом: лиственный узор	26
Геометрические узоры	28
Рассеянный узор	32
Ленточный узор	36
Одиночные мотивы	42
Мотивы для зендудла	44
Птицы	46
Углы и канты	48
Мир растений	50
Бабочка	52
В саванне	54
Успокаивающий эффект мандал	56
Спираль	58
Слон	60
Звезда и сердце	62
Буквы от А до Я	64
Элементы украшения	66
Бескрайний пейзаж	68
Символы и архитектура	70
Что можно делать с узорами.	
Примеры их использования	72
Шаблоны	74
Примеры узоров	78
Эпилог	80