CLECIA SANTANA

ARTETERAPIA

PARA O SEU DESPERTAR



O relato de uma história real de Despertar através da Arteterapia

www.mandacarudemim.com

Prefácio

Primeiramente é uma satisfação imensa poder lhe oferecer uma leitura que fará você mergulhar numa amplitude de possibilidades que a arte pode proporcionar com seus elementos como as cores, a criatividade e a sensação de presença. Gratidão por acreditar em nosso trabalho.

Você já ouviu falar sobre arteterapia? Que tal apender a fazer artesanato com foco em autoconhecimento. Esse é o nosso propósito aqui, te entregar um conteúdo que te dará informações para você se ajudar e ainda fazer uma renda complementar. Fazer artesanato tem essa possibilidade de promover, a partir da sua criatividade e foco no presente, lhe ajudando de forma prática a lidar com a ansiedade, dificuldades de expressão, reencontro com sua essência e promove a integração com sua criança interior, permitindo essa criança a viver de forma descontraída e leve, te mantendo no aqui e egora.

Mas iremos trazer aqui alguns conteúdos, dos mais necessários para sua evolução enquanto ser e com oportunidade prática e acessível de como fazer um processo de auto-ajuda que irá transformar sua vida atual em uma vivência mais presente com foco no bem-estar. Não subtituimos nenhum tratamento convencional que você tenha com a medicina tradicional.

E, além de se ajudar emocionalmente você poderá iniciar uma atividade com possibilidades reais de renda complementar, auxiliando o seu processo de despertar como ser.

Atenciosamente,

Clecia Santana
Terapeuta Comportamental e Holística
Novembro/2020

Sumário

1. O que é Arteterapia
2. Por onde começar
   Tipos e ideias de artesanato
3. Quanto posso ganhar como renda complementar
4. Como alcançar o despertar com artesanato
5. Como fazer do artesanato uma renda complementar
6. O que você poderá acessar durante a arteterapia
7. Dicas para a conexão com sua essência
8. Explore suas habilidades e intuição



1-O que é Arteterapia

A Arte como Ferramenta

A arteterapia é uma técnica que consiste em se utilizar dos diversos recursos artísticos para promover o caminho para o autoconhecimento. É uma prática que usa elementos da psicologia e artes, no processo que permite acessos e percepções próprias do ser, de encontrar pontos de equilíbrio e motivação para o alinhamento pessoal com suas perspectivas.

Ao fazer alguma **arte**, criar um produto, decorar uma garrafa de vidro ou pote, pintar, colorir, fazer crochê, transformar uma lata de aço em vaso para colocar plantas, fazer uma bolsa em tecido e retalhos, preparar uma prato, criar vídeos, pintar uma parede, você usa elementos *artísticos* e aciona a "**criatividade"** para confeccionar um desses produtos. Ao ativar o senso de criação ou a vontade de criar e modificar algo, irá promover a noção da capacidade criativa que está dentro de você e que por vezes, diante de tantas dificuldades diversas, você não acredita-se ser capaz (falta de confiança ou poder pessoal).

Ao acessar esse poder criativo, que vai está sendo estimulado, em um objeto físico (ex.: o pote decorado), você conseguirá perceber que a partir da visualização que você fez na mente, você buscará executar o que imaginou,

identificando a “importância da imaginação” e a relação com seu PODER de visualização na sua vida prática. Vamos tentar explicar melhor? Tudo o que podemos imaginar podemos executar, mas é preciso entender que essa força mental realiza tanto as coisas mais simples como as coisas mais complexas, tanto as coisas boas quanto às coisas ruins. O seu poder não diferencia o tipo de criação nem imaginação a ser executada, por isso a grande importância de se evitar pensamentos ruins.

> Você sente o poder e ativa a energia de criação, você sente a vontade que ativa a energia de execução, você sente a uma confiança que ativa a energia do deixar fluir.

Ao identificar este poder, você sente-se mais confiante, desbloqueia dificuldades diversas como falta de segurança e auto-estima. Esse poder todos tem mas poucos acessam e cada um cria seu universo. Falarei mais adiante sobre a importância do bom pensamento e criação positiva, porque o poder de visualização na criação para coisas ruim é a mesma pra coisas boas, quem define é você. E toda execução depende da sua vontade para executar. Você sente o poder que ativa a energia de criação, a vontade ativa a energia de execução e a confiança ativa o fluxo de realização. Criação > Execução > Realização. É uma sequência, por isso nem tudo o que pensamos colocamos em prática, às vezes esbarramos com alguma dificuldade que impede a execução e não deixamos fluir, criamos a resistência inconsciente.



2-Por onde começar

Comece pela Vontade

Identifique que tipo de artesanato ou atividade que demanda criatividade você gosta de fazer e que esteja mais acessível pra você fazer de acordo com sua disponibilidade de tempo e gastando pouco. De alguma forma você terá que gastar com algum elemento criativo, tinta, pincel, cola comum ou colas específicas, mdf, eva, linhas de crochê, isopor e reaproveitar diversos materiais recicláveis. Considere dispor de um tempinho pra se dedicar a **arteterapia** nem que seja uma vez por semana. Ideal é você seguir sa vontade, caso tenha tempo faz mais as vezes que sentir vontade. Esse será um tempo dedicado a si memso, lembre-se disso. Então, encare ser algo que vai lhe fazer bem e pronto!! Aceite como um tratamento complementar ou cuidado para si.

Agregue valor ao seu artesanato quando ele é feito com recicláveis é uma diferencial

TIPOS OU IDEIAS DE ARTESANATOS

Busque o que você mais se identifica, não há regras. Neste ponto pode ser mais de um tipo de artesanato e considere a música, o instrumentos, as artes cênicas, só que estas artes requer fazer cursos. O artesanato é mais em conta e você começa com o que tiver em casa, reaproveitando recicláveis, inclusive.

- Sabonetes e velas artesanais
- Garrafas e potes de vidros decorados / Crochê / Bordado / Panos criativos
- Patchwork / Artesanato em MDF / Laços e tiras / Laços para Pets / Tags ou Embalagens kraft / Pintura em Tela / Confecção de bolsas, porta-trecos, necessaries, porta-lixo para carro, todos com sobras de tecidos e outros.
- Artesanato com diversos materiais recicláveis / Costura e confecção de camas para pets / Encadernação artesanal
- Sais de banho e aromatizantes artesanais / Artesanato em feltro / Scrapbook / Arte com stencil



3-Quanto posso Ganhar como Renda

Você define conforme sua dedicação

Tudo que você deve focar nesse momento é com o quê a arte vai te proporcionar, qualquer ganho fincanceiro será um plus (algo a mais) para sua vida. Perceber a importância do que você irá acessar no decorrer do seu processo entre se inspirar, criar, executar e ver o produto final, você vai lidar com vários sentimentos, sensações, emoções, descobertas e, o principal, “reencontros” com você mesmo.

Mas quanto você pode ganhar com o artesanato? Valor é sempre proporcional ao quão disposto você está a investir e se dedicar. Em minha experiência com artesanato em garrafas e potes de vidro, onde o custo inicial é muito baixo, enquanto uma garrafa de vidro tipo vinho reciclável, será decorada com tinta e sisal por exemplo, ficará em torno de 3 a 5 reais você poderá vender entre 15 e 25 reais, tua margem fica margem de lucro gira em torno de 75%, dependendo de onde você vende, quantas unidades você venderá, isso pode significar algo em torno de 500 reais, inicialmente, a 1000 reais nas vendas em 1 mês. Eu investi em torno de 700 reais porque fiz uma primeira

compra de alguns produtos com um precinho mais caro e depois fui pesquisando mais e priorizando um custo mais baixo. Lembrando que artesanato é produto considerado de necessidades terciárias, então você pode não ter consistência nas vendas recorrente, ou seja, não vender o mesmo volume todo mês ou toda semana. Há um período de adaptação destas circunstâncias, que requer alguma habilidade em vendas online com aplicativos (Shopee, Mercado Livre, OLX pay, Elo7) e você pode aproveitar-se das datas comerciais para alavancar suas vendas. Mas ao mesmo tempo, seu produto é atemporal vende em qualquer momento tanto para uso próprio do comprador como pra presentear outras pessoas. Teve uma cliente que me comprou umas 8 garrafas e deu umas 3 unidades para presente. Fazer vendas online deve ter o cuidado com a necessidade de embalar bem.

Agregue valor ao seu artesanato **quando ele é feito com recicláveis**, por exemplo, já que atualmente devemos todos nos preocupar com a sustentabilidade.

O trabalho com artesanato é uma atividade de valor, mas o momento pandemia está sendo desafio para qualquer empreendedor, a criatividade e inovação são fundamentais.



4-Como Alcançar o Despertar com Arte

A prática da criação e presença

Meu foco neste ebook é, sinceramente, trazer um conteúdo que te faça entender o quão possível é, você se redescobrir ao fazer essa **autoterapia,** respeitando, principalmente, as suas limitações como ser humano e ao mesmo tempo atingir o máximo do que você consegue pra, simplesmente, **ser você mesmo**.

Enquanto você define a sua arte, qual artesanato você quer fazer agora, busque silenciar as vozes externas que dizem faça o que dá mais dinheiro e “se alinhe” com o
faça o que te dará mais satisfação, não importará qual arte, faça o que dentro do seu ser você se enxerga fazendo e tendo desde já satisfação e inspiração para criar. Ao se sentir inspirado em criar algo você, automaticamente será invadido por uma vontade para executar aquilo que você pensou. Ao ir executando o que você idealizou na mente, **você foca**, sem querer, em apenas “fazer”, você fica no **aqui e agora**, você está tão concentrada e entregue no que está criando que você, por algum momento, esquece dos seus problemas, das suas dificuldades, para de pensar no futuro, não pensa na hora, no tempo e apenas está ali à uma mesinha, sentada, ouvindo uma música, rindo por vezes sozinha por está criando algo exclusivo,