Prolite – Melihat Lukisan Sebagai Terapi: Seni yang Menenangkan Jiwa

Halo, Pencinta Seni!

Pernah nggak sih, ketika kamu menatap sebuah karya seni, kamu jadi merasa tenang banget? Rasanya kayak ada beban yang tiba-tiba hilang, dan pikiranmu jadi lebih jernih. Nah, ternyata ini bukan cuma perasaan aja, lho!

Melihat lukisan memang bisa jadi salah satu cara untuk menenangkan pikiran dan bahkan meredakan stres. Dalam dunia psikologi, ini disebut art therapy, sebuah pendekatan yang menggunakan seni untuk mendukung kesehatan mental.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Kali ini, kita bakal bahas gimana lukisan bisa jadi teman yang membantu kita menjaga keseimbangan emosi, sekaligus memberi saran supaya kamu bisa mencoba terapi seni ini di kehidupan sehari-hari. Yuk, simak!

Melihat Lukisan sebagai Bentuk Art Therapy

Melihat Lukisan sebagai Cara Baru untuk Relaksasi dan Meditasi Jiwa



Di tengah hiruk-pikuk kehidupan modern, stres dan kecemasan udah kayak tamu yang nggak diundang, ya? Nah, salah satu cara unik untuk mengusir mereka adalah dengan melihat karya seni, khususnya lukisan.

Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK



Baca Selanjutnya
Valorant Flashback 2024: Begini Cara Cek Statistik dan Momen Terbaikmu!