



BETSAN CORKHILL

terapia do Crochê

20 projetos de *mindfulness*,
relaxamento e revitalização



Índice

Introdução	6
Como usar este livro	10

CAPÍTULO 1

O croché como terapia	12
Nutra a sua mente criativa	14
Como funcionam os exercícios	17
Adapte as suas técnicas de croché	20
Exercícios básicos	23

CAPÍTULO 2

Os projetos	24
(Ver <i>Selecionador de projetos</i>)	

CAPÍTULO 3

Técnicas	108
Conheça as criadoras	138
Linhas usadas neste livro	140
Índice remissivo	142
Agradecimentos	144

Selecionador de projetos

ACALMAR



Mandalas calmantes 28



Almofada de conforto 31

REVITALIZAR



Mandalas radiantes 36



Saco *Saudação ao Sol* para tapete de ioga 40

RELAXAR



Xaile com ondas 50



Almofada de meditação 53

EXPLORAR



Conjunto de máscara para dormir bem 58



Bolsa para guardar documentos 61

REVIGORAR



Bolas anti-stress

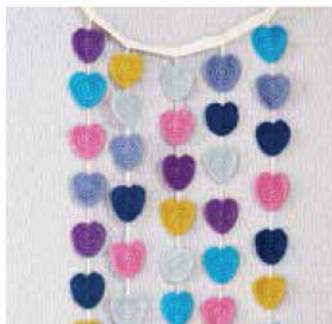
66



Bases de copos coloridas

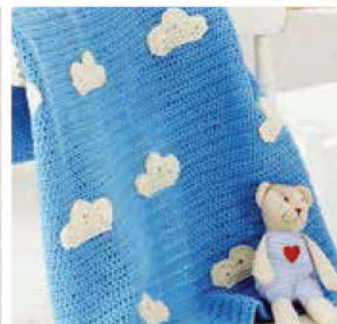
69

SONHAR



Decoração de parede
Siga o Seu Coração

74



Cobertor Céu Azul

76

CONCENTRAR-SE



Manta interminável
de sofá

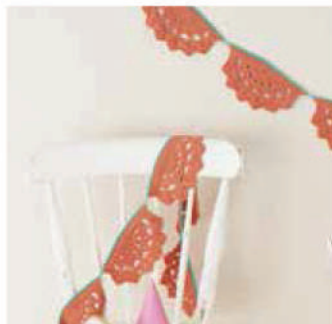
80



Tapete hexagonal

82

PERSEVERAR



Bandeirinhas garridas

86



Colar de camadas vibrantes

89

PARTILHAR ALEGRIA



Toalhas de rosto
Despertar Feliz

94



Ganchos de cabelo
Espalhar o Amor

98

FAZER AMIGOS



Colcha da amizade

104



Pulseiras Vamos Ser Amigos

106

Introdução

Neste mundo atarefado, esforçamo-nos muitas vezes por encontrar momentos calmos em que possamos focar-nos apenas no nosso bem-estar. Stress, raiva, ansiedade e falta de confiança são características das vidas agitadas que costumamos levar. Mais do que uma vez foi provado que procurar momentos de reflexão consciente é essencial para nos mantermos saudáveis tanto a nível físico como emocional, assim como para aumentarmos a nossa produtividade e agilidade mental.

Este livro pretende mostrar-lhe como é fácil conseguir esse tempo precioso: tudo aquilo de que vai precisar é uma agulha e um pouco de linha. Com simples exercícios para fazer passo a passo e padrões de croché bonitos e inspiradores, rapidamente estará a desenvolver a sua natureza criativa, ao mesmo tempo que descobre como a prática calmante e rítmica do croché pode estimular um modo de vida mais consciente.

Se já se dedica ao croché, sabe que isso o faz sentir-se melhor. Pode, no entanto, aprender a aumentar esses benefícios e a usar o croché deliberadamente para melhorar o seu bem-estar. Estar consciente disso vai ajudá-lo a suportar as tempestades inevitáveis da vida, de maneira a poder viver bem... apesar de elas existirem.

Eu tenho de confessar: não faço croché assim tão bem! A boa notícia é que não precisa de ser um

especialista para poder usufruir dos benefícios desta prática. Por isso, quer seja iniciante ou especialista, um pouco de terapia de croché pode fazer maravilhas por si.

Os exercícios deste livro dar-lhe-ão as ferramentas necessárias para lidar com várias questões. Diferentes desafios requerem diferentes capacidades; por isso criei uma série de exercícios para que possa escolher o que lhe é mais útil — desfrute de um exercício de visualização que o leva até uma caminhada à beira-mar, proporcionando-lhe momentos para refletir, uma sensação de relaxamento, motivação e até uma oportunidade para sonhar acordado. Sim, está autorizado a parar, sentar-se, fazer croché e sonhar acordado. Parece-me uma boa combinação!

Aprender a fazer croché e a tricotar foi, para mim, uma experiência transformadora. Os exercícios deste

Desfrute de um exercício de visualização que o leva até uma caminhada à beira-mar, proporcionando-lhe momentos para refletir, uma sensação de relaxamento, motivação e até uma oportunidade para sonhar acordado.



livro baseiam-se no conhecimento que acumulei ao longo dos anos enquanto clínica, terapeuta de bem-estar e investigadora, mas também ao longo de muito tempo a fazer trabalhos manuais.

Quando era mais nova, levava a vida sem pensar demasiado sobre a hipótese de me responsabilizar pelo meu próprio bem-estar ou pela minha saúde. Agora, sei que isso é essencial se quiser manter-me bem quando for mais velha. Foi preciso ver morrer a minha mãe para me aperceber da minha própria mortalidade, e, depois da morte dela, jurei que iria aprender a aproveitar cada momento. Essa decisão levou-me a investigar o *mindfulness* e os seus potenciais benefícios.

O *mindfulness* tornou-se imensamente popular na sequência de investigações sobre benefícios que trazia a uma série de problemas médicos. No seu âmago reside o ato de se viver simplesmente o momento, praticando-se uma consciência do tempo presente sem juízos críticos. Estar totalmente consciente do processo do croché pode funcionar como uma metáfora para desfrutar ao máximo do caminho da vida. Sentir o momento significa apreciar sempre cada atividade. (Leia mais sobre o *mindfulness* na página 17.)

A minha pesquisa sobre as vantagens do tricô e do croché sugere que a sua natureza, baseada em movimentos cruzados que implicam as duas mãos, é importante. Padrões de movimentos tão complexos implicam muita atividade cerebral,

de tal forma que temos menos hipótese de ficar a remoer problemas ou outros assuntos que prejudicam a nossa tranquilidade. É possível aumentar os benefícios do croché se tratarmos de usar mais a mão que não tem a agulha. Também é bom fazer intervalos regulares a cada 30 minutos, mais ou menos, para alongar as mãos. Encontrará mais informação sobre esta questão na página 23.

Quando estiver pronto, escolha um exercício que lhe desperte o interesse e prepare-se para receber as recompensas da terapia criativa. Os exercícios começam com técnicas terapêuticas para praticar à margem do croché, com projetos paralelos que reforçam a lição de bem-estar, progredindo depois para exercícios criados para serem feitos ao mesmo tempo que o croché — mas pode começar por onde quiser. Leve o tempo que for preciso para refletir sobre cada exercício, enquanto cria os seus projetos, e desfrute do processo de produzir alguma coisa bela e ao mesmo tempo inspiradora.

Garanto-lhe que ficará rendido num instante.

Escolha um exercício que lhe desperte o interesse e prepare-se para receber as recompensas da terapia criativa.



Como Usar Este Livro

Este livro é uma coleção única de dez exercícios de bem-estar. Cada exercício é acompanhado por dois projetos de croché, que promovem os benefícios dos trabalhos manuais com o objetivo de o fazer sentir-se bem. Estas propostas ajudá-lo-ão a fazer do croché uma ferramenta capaz de transformar o seu estado emocional trazendo, para o seu dia a dia, momentos de paz e conforto.

Antes de começar o exercício escolhido, dedique algum tempo à informação inicial e analise o padrão que o acompanha. Certos projetos sugerem que faça o exercício antes de começar a fazer croché; noutros o exercício é feito durante o croché. Nestes casos, pode ser útil gravar as palavras no seu telefone, ou num gravador, para ouvi-las enquanto trabalha nesse projeto.

OS EXERCÍCIOS

Cada exercício deste livro foca um aspeto concreto do bem-estar e recorre a uma variedade de técnicas terapêuticas, incluindo o *mindfulness*, a visualização, o relaxamento, a imaginação e a motivação (ver páginas 17–19). Para guiá-lo, cada exercício está classificado de acordo com a técnica terapêutica em que se baseia. Pode fazer os exercícios pela ordem apresentada ou escolher um que incida numa questão que queira explorar, tal como o controlo do stress no trabalho ou o aumento da confiança.

Uma das vantagens associadas a estes exercícios é que podem ser feitos vezes sem conta — tal como as

bonitas criações que os acompanham. Em conjunto com os seus projetos de croché, eles fornecem-lhe ferramentas para aproveitar a vida ao máximo.

OS PROJETOS

Existem 20 bonitos projetos neste livro, cada um desenhado para aprofundar ainda mais os exercícios terapêuticos que os antecedem. Também servem para o recordar da forma como se sentiu durante o exercício, o que, por sua vez, irá ajudá-lo a relembrar o processo. Espreite as dicas de bem-estar no fim de cada projeto para ver como o croché pode apoiar o exercício que acabou de fazer (ver exemplo ao lado).

COMO FAZER CROCHÉ

Nas páginas 114–130, encontrará um guia completo com todos os pontos usados neste livro e dicas para aprender o padrão, para poder finalmente deitar mãos à obra. Quer seja novo no croché ou se dedique a isto há anos, é sempre útil ler este capítulo antes de começar o seu projeto para se familiarizar com os pontos e as técnicas que irá usar.

NOTAS SOBRE OS PROJETOS

Tensão: Em muitos destes projetos, a tensão do ponto não importa. Alguns deles, no entanto, precisarão de ser executados com maior tensão. Nesses casos, é útil verificar o nível de tensão antes de começar, para garantir resultados perfeitos.

Outros materiais: Quaisquer outros materiais necessários, incluindo equipamento de costura ou tecido, por exemplo, estão enumerados no painel *Do que precisa*, no início da descrição de cada projeto.

Fio: O tipo de linha é definido para cada projeto, tal como as cores sugeridas. Veja as páginas 140–141 para consultar a lista detalhada de linhas utilizadas neste livro.



Pontos especiais: Pontos de croché avançados ou únicos são explicados no início de cada projeto.

Dicas e notas: Assegure-se de que lê todas as dicas e notas antes de começar o projeto.

Dica de bem-estar: No fim de cada projeto existe uma sugestão sobre como poderá desenvolver mais o exercício proposto.





Capítulo 1

O Croché como Terapia



Nutra a Sua Mente Criativa

Este capítulo explora a forma como os trabalhos manuais podem ser usados como ferramenta para o desenvolvimento de um cérebro mais saudável, calmo e criativo, melhorando o bem-estar e promovendo mudanças positivas no seu estilo de vida. Através do simples ato de pegar na sua agulha de croché, pode ficar mais perto de alcançar uma vida mais equilibrada e consciente.

A minha pesquisa sobre os benefícios meditativos, criativos e sociais do tricô e dos trabalhos manuais levou-me por vários caminhos interessantes. Explorei o mundo das neurociências, do bem-estar, da meditação e da psicologia, e confrontei-me com a importância da existência de uma comunidade e do compromisso social solidário, para referir apenas alguns aspetos.

A descoberta mais determinante que fiz ao longo deste percurso foi que cada um de nós tem o poder de alterar a sua química corporal e até as suas ligações cerebrais. Penso que esse é um facto suficientemente esmagador — um facto que mudou a minha vida para melhor e que também pode mudar a sua.

A terapia do croché consiste em potenciar os benefícios de fazer trabalhos manuais e de aprender a usar o croché como ferramenta para promover um cérebro mais saudável, curioso e criativo.

O seu sistema nervoso (incluindo o cérebro) muda com cada experiência de que se lembra. A isso chama-se neuroplasticidade. Longe vão os tempos em

que se acreditava que o cérebro tinha um número fixo de células, que atingia um pico entre os 20 e os 30 anos e entrava em declínio a partir daí. Sabemos, hoje, que podem nascer novas células cerebrais e que se abrem e fortalecem novas vias neurais até mesmo na terceira idade. Isso é realmente emocionante. Porém, depende de nós fazer com que isso aconteça. O certo é que, se nos sentarmos sem fazer nada, o cérebro definha. É a clássica situação de «pegar ou largar».

Ainda mais emocionante é descobrir que os nossos sistemas corporais estão entrelaçados — a mudança de um deles desencadeará a mudança de outro. Por exemplo, o sistema que regula o stress está intimamente ligado à dor e ao sistema imunitário. Isto explica porque é que, por vezes, quando estamos sujeitos a um grande stress, parece que apanhamos todos os micróbios que existem à nossa volta! Ao gerir esse stress, podemos provocar uma mudança positiva em todo o nosso corpo. O croché disponibiliza a ferramenta ideal para o fazer, e o facto de ser uma atividade portátil permite que possa recorrer a ela quando e onde precisar.



UM CORPO EM MUDANÇA

A bioplasticidade descreve a capacidade que o corpo tem de mudar. Todos mudamos a toda a hora em função das experiências que vivemos. Todos temos o poder de influenciar essas mudanças de forma positiva, descobrindo novas capacidades, procurando diversidade, praticando exercício cardiovascular, mantendo uma dieta equilibrada, envolvendo-nos em atividades que nos agradam, mantendo uma rede de contactos sociais que nos apoiem e cultivando uma comunidade. O croché pode ser uma ferramenta para promover essa mudança positiva. Fazer croché fá-lo-á descobrir uma grande fonte de novas técnicas e garantir-lhe-á prazer durante o processo, podendo ainda constituir uma forma de conhecer sempre novas pessoas provenientes de uma enorme variedade de origens e culturas. O croché abre as portas ao mundo e às suas muitas oportunidades.

SAÚDE INTEGRAL

Tenho sido uma defensora apaixonada da saúde e do bem-estar integrais desde os anos 70, e incluí este conhecimento e esta visão na minha prática clínica durante anos.

O bem-estar tem várias facetas. É afetado por tudo aquilo que fazemos na vida, pelas pessoas que nos rodeiam, pelo ambiente, enfim, por tudo aquilo que nos acontece. O que ocorre na sua vida pode e irá mudá-lo tanto a nível mental como físico. Por isso, qualquer tentativa de melhorar o bem-estar deve ter em conta tanto a saúde física como mental.

Esta abordagem à «vida integral» dá-nos várias formas de melhorar o nosso bem-estar, de afetar positivamente a nossa mente e o nosso corpo e de construir reservas e resiliência ao longo do caminho. Os desafios da vida afetar-nos-ão a todos e, mesmo

que não tenha domínio sobre aquilo que a vida o obriga a enfrentar, é possível controlar a sua resposta.

O croché pode ser uma ferramenta eficaz para o ajudar a alcançar a saúde, no seu sentido mais abrangente. Pode ensinar-lhe valiosas competências para a vida, como a paciência, a perseverança e o planeamento. Representa um instrumento capaz de gerir as suas emoções em tempos difíceis. Pode melhorar o seu humor mesmo quando se sente em baixo, fazê-lo sorrir quando se sente triste e ser o amigo de que precisa quando se sente sozinho. Use os trabalhos manuais para reduzir os níveis de stress ou para vencer comportamentos adictivos, como fumar ou comer a toda a hora.

O sentimento de pertença a algum sítio é importante para o bem-estar. Fazer croché com outras pessoas irá ajudá-lo a construir uma rede de amigos que o apoiam — a sua comunidade. Ou seja, ao passar a fazer croché, pertencerá sempre à vasta comunidade das pessoas que também o fazem. Melhor ainda: os grupos que o rodeiam proporcionar-lhe-ão um ambiente seguro para fazer novos amigos de várias proveniências — e a investigação científica já demonstrou que o apoio dos amigos nos ajuda a sentirmo-nos mais felizes e até a viver mais tempo. Os amigos ajudam-se nos altos e baixos da vida.

Por outro lado, a sensação de solidão prejudica a saúde e o bem-estar. Deixar-se envolver por um absorvente projeto de croché pode dar-lhe prazer e paz nos momentos de solidão, impedindo assim os seus efeitos negativos. Portanto, além de o ajudar a construir a sua própria comunidade de apoio, o croché dar-lhe-á meios para transformar esses momentos em que se sente só numa experiência positiva: um tempo «só meu»! Tudo isto irá torná-lo mais forte e mais capaz de lidar com os desafios da vida.

Como Funcionam os Exercícios

Com base nos meus anos de experiência clínica e de pesquisa sobre a forma como cada um de nós pode influenciar a sua própria saúde e bem-estar, criei um conjunto de exercícios que incorporam os conceitos de *mindfulness*, visualização, relaxamento, fantasia e motivação. Cada um pode ter um papel ativo na melhoria do seu bem-estar.

O QUE É O *MINDFULNESS*?

O *mindfulness* é um tipo de prática meditativa que foi amplamente divulgado pelos benefícios que traz para a saúde. Há milhares de práticas meditativas diferentes, que vão desde o foco de atenção à monitorização aberta e à presença sem esforço. Cada uma delas pode ser benéfica para o bem-estar. No entanto, todas requerem um efetivo período de aprendizagem, entendimento e compromisso consistentes. Quem faz croché parece entrar num estado semelhante ao da meditação, como se fosse um efeito secundário da sua atividade, alcançando mais facilmente os benefícios desta prática.

É possível entrar em diferentes estados mentais, dependendo do tipo de padrão que se escolhe.

Os exercícios e projetos deste livro foram desenhados para refletir este aspeto. Por exemplo, um padrão complicado focará a sua atenção em cada ponto, enquanto perante um padrão fácil e repetitivo irá sentir-se «presente e sem esforço».

O *mindfulness* pertence ao grupo de meditações de monitorização aberta e assenta numa base de evidências amplamente aprofundada como forma de melhorar

o bem-estar. A sua prática faz parte de várias religiões há milhares de anos e é um elemento essencial no budismo. No entanto, não é preciso ser religioso para a usar ou para beneficiar dela. O clínico e investigador Jon Kabat-Zinn introduziu o *mindfulness* na sua prática clínica em 1979, quando fundou um programa de redução de stress baseado no *mindfulness* (conhecido pela sigla inglesa MBSR [*Mindfulness-Based Stress Reduction*]).

O *mindfulness* implica centrar a nossa atenção no momento presente de forma não-intencional e isenta de juízos — reconhecendo e observando os nossos pensamentos, emoções e sensações físicas. Usamos o ritmo da nossa respiração para nos ancorarmos no aqui e agora. Se surgirem pensamentos do passado ou do futuro, o foco é intencionalmente trazido de volta para os movimentos de inspiração/expiração da respiração que ocorre no momento presente. Este processo permite-lhe ter consciência plena de cada momento e da vida enquanto coleção desses momentos — tornando a vida uma experiência mais rica. Alguns comparam-no a um despertar para a vida ou à capacidade de ver cada momento com os olhos de um iniciante.

Mitos Sobre o *Mindfulness*

Um dos mais difundidos mitos sobre o *mindfulness* é que ele promove permanentemente o relaxamento. Infelizmente, nem sempre é assim, sobretudo a curto prazo. A prática centra-se na aceitação dos seus pensamentos, emoções e sensações e no aprender a livrar-se deles. Isto pode incluir pensamentos, emoções e sensações desagradáveis. É preciso existir uma predisposição para reconhecer o desagradável ou difícil, e uma abertura ao que estiver para vir.

Com a prática, é possível desligar a resposta de stress aos problemas que surgem para permitir que a ativação do sistema natural de cura do organismo aconteça mais depressa e que um sentimento de calma se desenvolva em vez da sensação de tensão e ansiedade. Aprender a aceitar experiências adversas ajuda-o a responder com equilíbrio, em vez de reagir de forma descontrolada.

O *mindfulness* também não é um processo de esvaziamento da mente. Pelo contrário: consiste em estar consciente de tudo o que se passa na sua mente, no seu corpo e no espaço que os rodeia. Não se trata também de pensar positivamente ou de ter uma determinada crença religiosa. É possível aprender a viver com a mente plena, seja qual for a sua origem ou cultura.

PORQUE FAZ BEM O *MINDFULNESS*

O *mindfulness* é um grande antídoto contra as nossas vidas apressadas e assentes na tecnologia. É tão fácil viver numa névoa de atividade que, muitas vezes, pode sentir falta da própria vida — do aqui e do agora. Os pensamentos ansiosos centram-se por norma em acontecimentos passados ou naquilo que o futuro tem para nos dar. No aqui e agora, não existe passado nem futuro. Focarmo-nos no presente pode reduzir a ansiedade.

A investigação tem-nos demonstrado que a prática regular do *mindfulness* é benéfica de várias formas para a saúde e o bem-estar — na redução do stress, na gestão dos desafios da vida, no desenvolvimento da bondade para connosco e para com os outros e na promoção de uma vida mais longa e prazerosa.

As práticas baseadas no *mindfulness* foram adotadas no meio clínico para o tratamento de questões como o stress, a ansiedade, a depressão e o controlo da dor. Por exemplo, apesar de ainda sentirem stress, aqueles que praticam o *mindfulness* terão menos probabilidade de lhe reagir ou de deixar que ele os domine. Praticado com regularidade, o *mindfulness* pode, realmente, mudar o seu cérebro a nível físico, beneficiando-o poderosa e positivamente.

INTRODUÇÃO À VISUALIZAÇÃO

Os especialistas em controlo da dor usam a visualização do movimento como meio de aperfeiçoar mapas de movimento no cérebro. Os atletas usam-na para melhorar o seu desempenho. Também pode usá-la para melhorar o seu bem-estar. Pratique a visualização do processo de fazer croché quando quiser atingir uma atitude mental relaxada. Mesmo se não tiver à mão os seus trabalhos de croché — antes de entrevistas ou de exames, por exemplo —, este processo pode ajudá-lo a alcançar pensamentos calmos e estáveis.

PRATICAR O RELAXAMENTO

O relaxamento regular é bom para o seu bem-estar físico e mental. A acumulação de químicos provocados pelo stress pode apoderar-se de si sem que dê por isso. Também poderá acontecer que se esqueça de como é estar descontraído — ou seja, a sensação de stress pode tornar-se um estado mental «normal». O sistema natural de cura do seu organismo é poderoso, mas reduz consideravelmente, ou pode mesmo ser interrompido, quando os seus níveis de stress são elevados. Manter estes níveis baixos através de uma dose diária de croché permitirá que o seu sistema de cura cumpra a sua função.

O PODER DE SONHAR ACORDADO

Um pequeno período de tempo para sonharmos acordados também pode ser benéfico pois permite à nossa mente fazer uma pausa do stress e dos constrangimentos da vida, deixando-nos revigorados. Ao eliminar as restrições e exigências quotidianas, o hábito de sonhar acordado leva a que as suas ideias se desenvolvam, estimulando o pensamento criativo e conduzindo à resolução de problemas e a valiosas autodescobertas. É bom concederemo-nos o direito de sonhar acordados!

DIGA SIM À MOTIVAÇÃO

Todos nós temos dias em que não conseguimos arranjar motivação suficiente para quase nada. Incluí, neste livro, um exercício com o objetivo de aumentar a energia para o motivar nestes momentos (ver página 35). Pratique-o quando precisar de se animar ou de ganhar confiança para enfrentar o mundo com um sorriso.

O ato físico de sorrir é bom, mesmo que não tenhamos vontade de rir. Levantar os cantos dos lábios também melhora o humor. Pense nas toalhas de rosto *Despertar Feliz* e sorria (ver página 95). É incrível o impacto que uma coisa tão simples pode ter!

Terapia do Croché

Fazer croché de modo consciente representa uma excelente forma de introduzir esta prática tão simples na sua vida. Tente olhar para o croché com olhos de aprendiz. Recorra a todos os seus sentidos para intensificar esta sua experiência e deixe-se seduzir pelas cores e texturas dos fios com os quais, com um simples ganchinho, ficará habilitado a criar peças simplesmente maravilhosas.



Adapte as Suas Técnicas de Croché

Os benefícios do croché podem ser ainda maiores se alterar um pouco a forma como o faz.

É sabido que as sequências de movimentos realizados coordenando as duas mãos e cruzando-se a meio do corpo envolvem um enorme esforço cerebral. O cérebro não consegue focar-se em duas coisas ao mesmo tempo; por isso, quanto mais se concentrar nessa tarefa, menor será a sua capacidade de prestar atenção a assuntos que interferem com o seu bem-estar.

Todos temos formas ligeiramente diferentes de fazer croché, quer pela maneira de segurar a agulha quer pelo equilíbrio dos movimentos das mãos. Pode até já ser capaz de usar as duas mãos de forma idêntica na sua técnica, mas, se assim não for, tente libertar o fio de forma mais ativa para que as duas mãos se mexam bem num padrão coordenado de movimentos ritmados. (Pode encontrar um resumo das técnicas básicas nas páginas 110–137.)

A escolha da cor e da textura da linha também pode afetar o seu humor. A minha investigação mostrou-me que a textura é duas vezes mais importante que a cor, no que respeita ao humor; por esta razão, escolha uma linha agradável ao toque, porque esse pormenor irá fazê-lo sentir-se bem. Melhor ainda: combine essa textura com uma das suas cores favoritas para aumentar essas vantagens

ao máximo. As cores que escolher não afetarão apenas o seu humor, mas serão também resultado dele. Na manta interminável de sofá (ver página 80), sugiro que mude a cor e a textura do fio de modo a adequá-las à sua disposição no momento — encare essa opção como forma de contar a sua história.

Os padrões de movimento a 3D combinados com a natureza tátil do seu trabalho contrastam largamente com qualquer tarefa realizada num ecrã a 2D. Se passar o dia em frente a um monitor, o croché proporcionar-lhe-á uma boa oportunidade para encontrar o equilíbrio desejável.

Também pode recorrer aos exercícios deste livro ainda que não esteja a fazer trabalhos manuais — por isso, pratique-os no seu dia a dia. Adoro a forma como os projetos se ligam aos exercícios e como os objetos finais podem ser usados para os recordar. A imagem das peças acabadas pode dar-nos a ideia de ir fazer croché ou trazer-nos pensamentos felizes relacionados com o croché, para conseguirmos gerir o aqui e agora sempre que for necessário.

OS BENEFÍCIOS DOS ALONGAMENTOS

Esta terapia não consiste em ficar sentado o dia inteiro a fazer croché. Trata-se de assumir a responsabilidade



Terapia do Croché é um livro único e inspirador
que oferece momentos de serenidade à sua vida cotidiana.

Betsan Corkhill, especialista mundial em abordagens terapêuticas que visam o bem-estar, concebeu um conjunto de exercícios destinados a potenciar a concentração da mente e a promover um relaxamento consciente, usando as habilidades rítmicas e os padrões coloridos criados pelo croché.

Sempre que quiser sentir-se revitalizado, relaxado ou focado, pode executar e deixar-se inspirar pelos 20 padrões de croché que acompanham estes exercícios terapêuticos. Os projetos incluem mandalas, almofadas, cobertores, xales, toalhas, pulseiras e muito mais.



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8855-71-8



9 789898 855718

Saúde e Bem-Estar