

## Tarjetas de karma de diseño propio



### Creative mindfulness

**Tómate tu tiempo y adquiere conciencia de tu ser y del mundo que te rodea. La atención plena aporta serenidad. La serenidad que necesitamos para crear. Atrévete a dar rienda suelta a tu creatividad.**

Estas tarjetas de karma de diseño propio aportan inspiración y estímulo en los momentos cotidianos de atención plena. Elige las frases, las sentencias o los lemas que mejor se adapten a tus circunstancias y crea tus propias tarjetas de atención plena. Si dibujas y das forma a las palabras con cuidado y esmero, adquieren aún más significado a veces. Coloca las tarjetas en un bonito cuenco o en el tablón de notas, donde las veas todos los días.

Así tendrás siempre presentes y practicarás tus lemas.



Un artículo de Monja



1

En primer lugar, con los lápices acuarelables karat aquarell, cubre de distintos colores diferentes áreas de la tarjeta para acuarela. El conjunto resultará especialmente armonioso si los colores proceden de una sola gama cromática.

2

Humedece las distintas áreas de la tarjeta con el pincel plano mojado.

Evita que los colores se mezclen por el momento lavando el pincel cada vez que cambies de área de color.



3

A continuación, con el pincel redondo humedecido, mezcla con cuidado los colores, creando suaves transiciones cromáticas.

4

Cuando todo esté bien seco, dibuja los caracteres del texto con el lápiz.



5

A continuación, repasa las líneas que has esbozado con el pigment liner de 0,5 o 0,7 mm de ancho.

¡Y ya están listas tus tarjetas de karma!

Sigue a [Monja en Instagram](#)

## Material necesario



## ¡Necesitas!

También se necesita:

Papel para acuarela recortado en tarjetas de 85 × 55 mm aprox.