

ARCFELFEDEZŐ TÉRKÉP

**Az arcod egy térkép, tanulj meg olvasni
belőle és elvezet a kívánt eredményekhez**

Készítette: Polgár Enikő | arcjóga és arcmasszázs oktató



Előkészületek

Így használd a munkafüzetet

A te szűz arcod oldal:

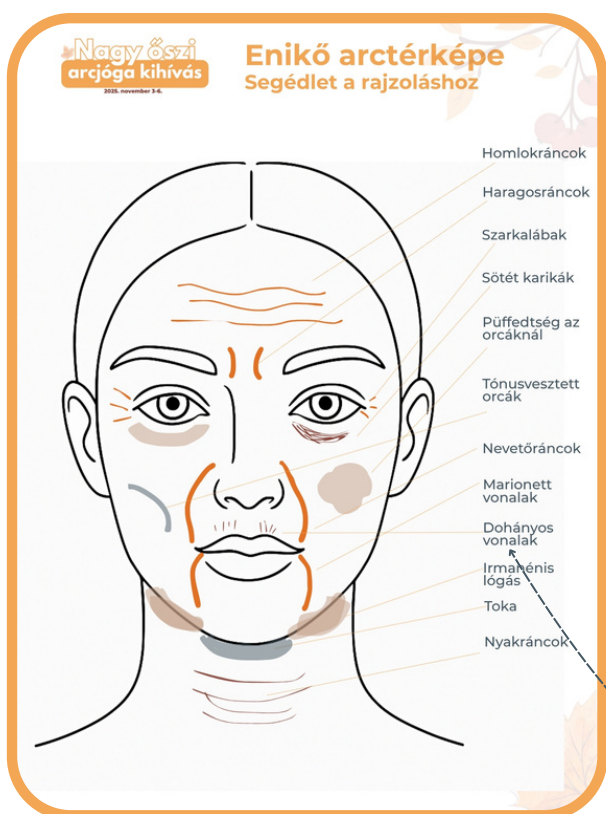
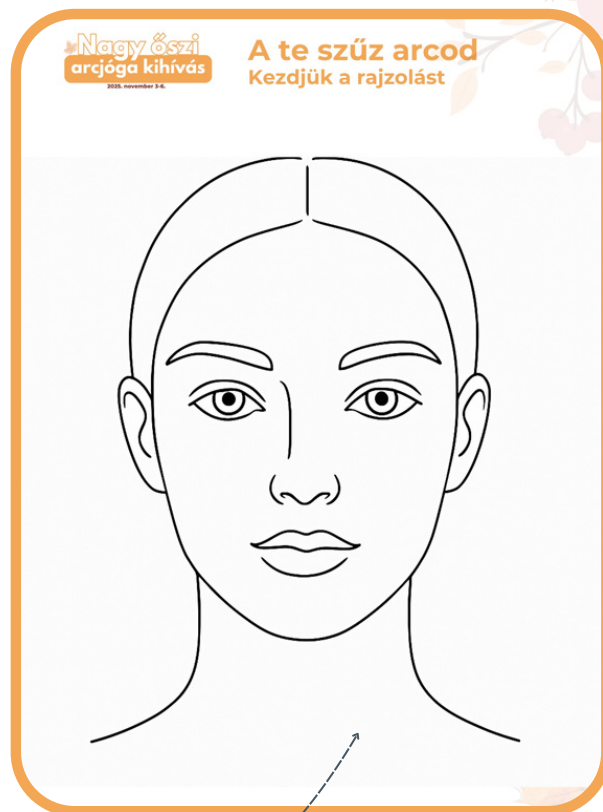
Rajzold be ide, amit az arcodon észlelsz.

Püffdetség, lógás, aszimmetria, sötét karikák, ráncok?

Használd a jelöléseidet és írd mellé röviden, mit tapasztalsz az adott területen.

Ne feledd: nem baj, ha nem vagy biztos benne, mit látsz.

Minden gyakorlás közelebb visz ahhoz, hogy egyre tisztábban „olvasd” az arcod.

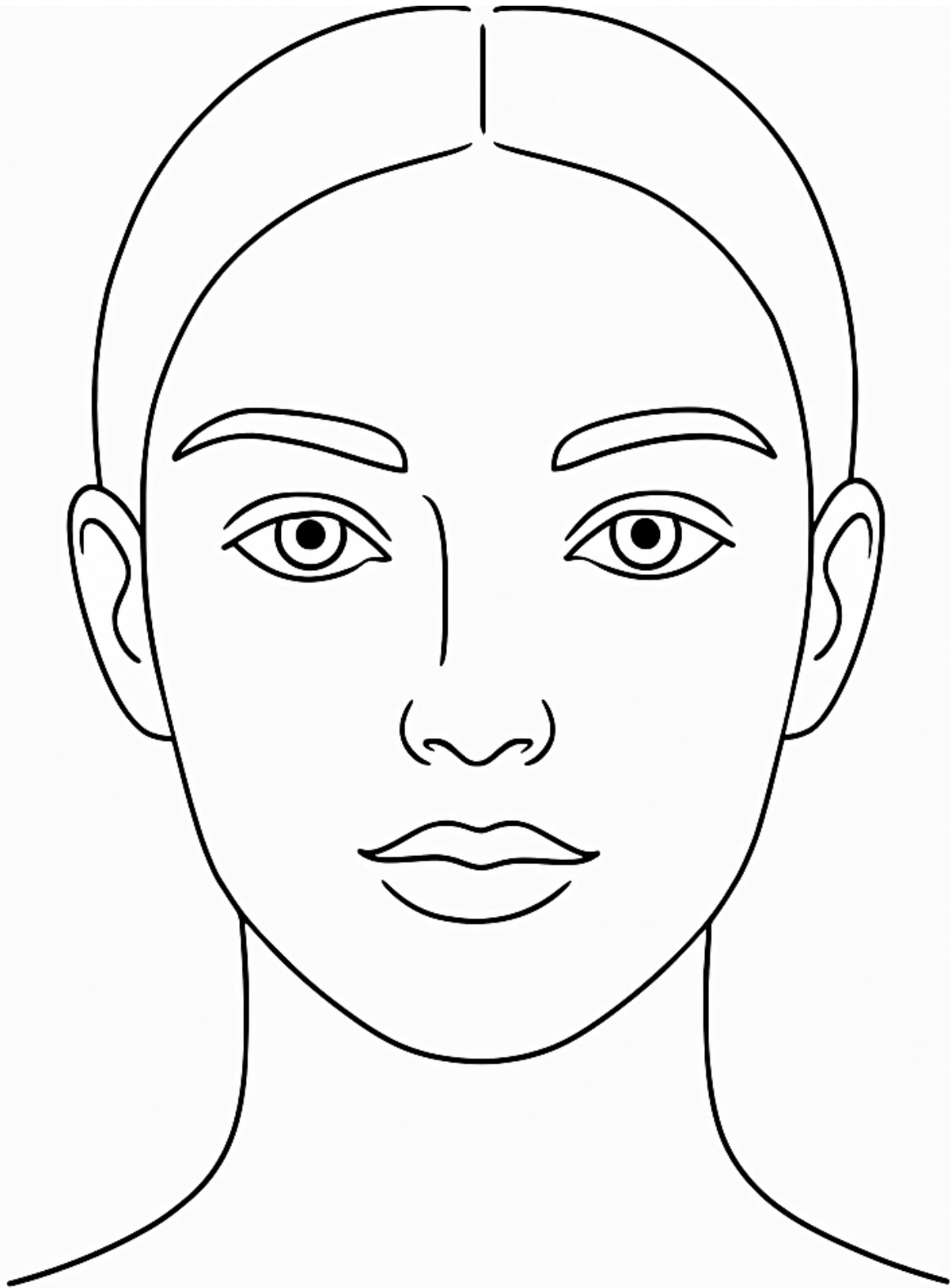


Enikő arctérképe oldal

Hogy segítségül szolgáljak, megmutatom, hol szoktak leggyakrabban megjelenni feszülések vagy elváltozások. Ne feledd, ez nem diagnózis, hanem egy kis térkép, ami segít jobban megérteni az arcod működését.

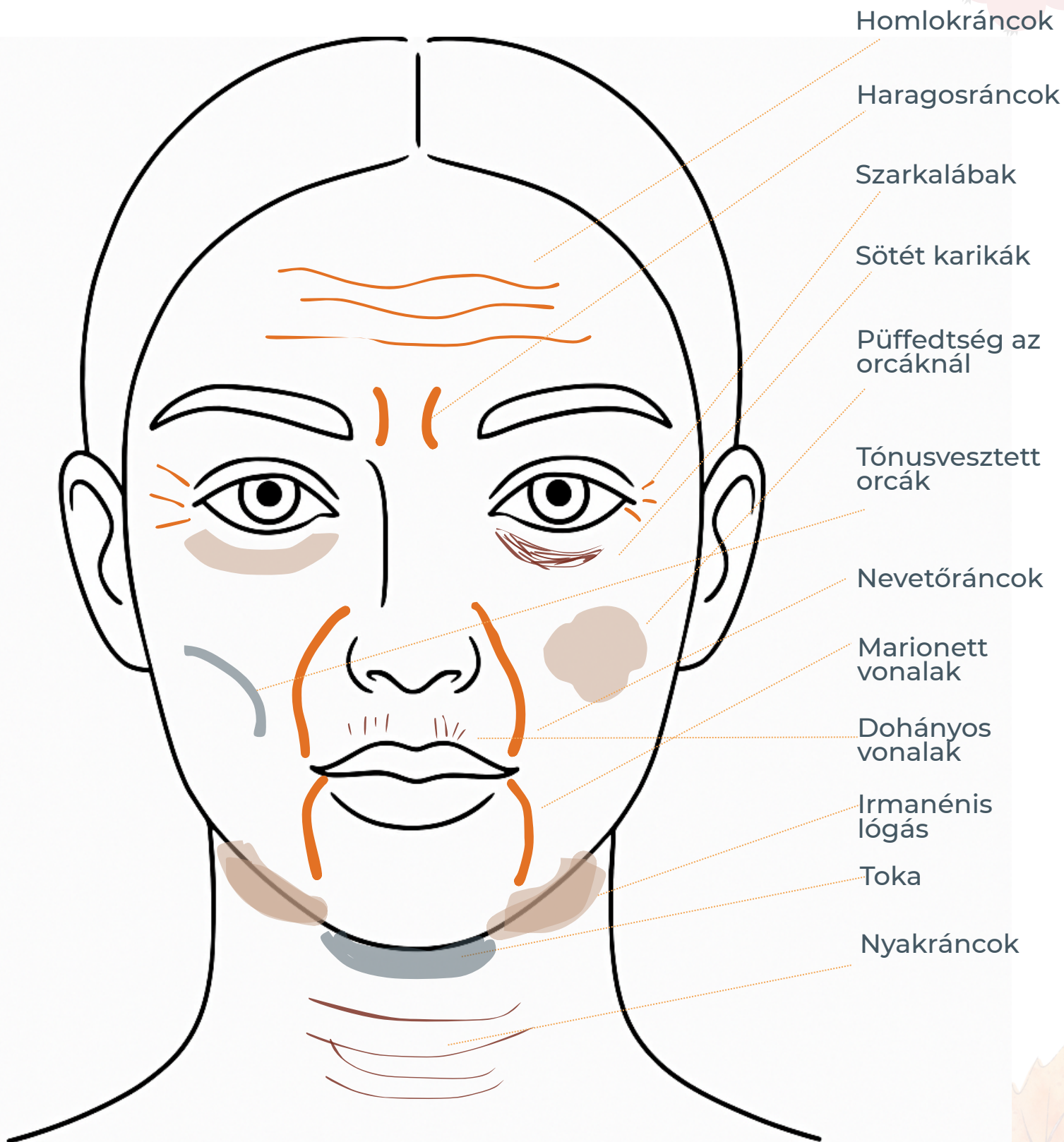
A te szűz arcod

Kezdjük a rajzolást



Enikő arctérképe

Segédlet a rajzoláshoz

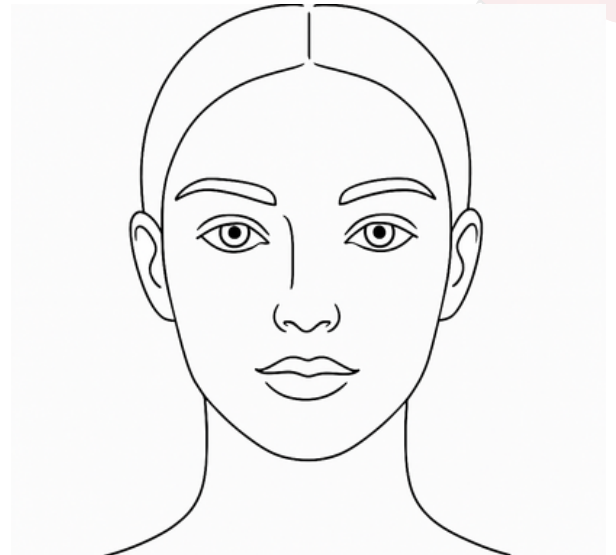


Enikő arctérképe

Segédlet a rajzoláshoz

Határozd meg, hogy mire szeretnél fókuszálni

Válaszd ki a számodra fontos 3 területet, amire szeretnél fókuszálni a következő hetekben.



- ☐ Homlok területe - vízszintes vonalak
- ☐ Homlok területe - haragosráncok
- ☐ Szemkörnyék - szarkalábak
- ☐ Szemkörnyék - puffedtség (szem alatti táskák)
- ☐ Szemkörnyék - sötét karikák
- ☐ Arcközép - lötyyed orcák/tónusvesztés
- ☐ Arcközép - puffedtség az arc közepén
- ☐ Arcközép - Nevetőráncok mélysége
- ☐ Arcközép - Marionett vonalak
- ☐ Arcközép - Lefelé biggyedő ajkak/harcsaszáj
- ☐ Arcközép - dohányos vonalak az ajkak felett
- ☐ Nyak és állvonal - Irmanénis lógás
- ☐ Nyak és állvonal - toka
- ☐ Nyak és állvonal - nyakráncok