

 03

## Hábitos positivos

Não espere chegar ao final de sua ilustração para começar a organizar as camadas. Se a sua ilustração for complexa e tiver mais de sessenta camadas, muito provavelmente você vai acabar perdido no meio de tantas antes de conseguir chegar ao final.

Arrumar o tempo todo pode ser trabalhoso e nos fazer perder o *flow* da pintura, mas sempre que você vir que completou uma etapa tire um minutinho para organizar as camadas: se levantar e dar uma boa espreguiçada, andar um pouco e então retornar à pintura.

Tão importante quanto organizar as camadas é fazer esse pequeno *break* para se alongar e mover um pouco. Procure fazer isso de 2 em 2 horas: nos últimos anos fiquei bem relaxado nesse ponto e acabei sofrendo um desgaste em duas partes de minha coluna vertebral que me deram duas pequenas hérnias de disco, sem contar com a inflamação no braço. Depois que fui ao médico fui aconselhado a fazer essas pausas e de lá para cá a dores praticamente acabaram.

Estes são dois hábitos importantíssimos para nós artistas não em relação ao desenho, mas para nos livrar de grandes problemas e dores de cabeça.