

Серия  
«Антистресс»

*Гармония природы*

*Рисунки для медитаций*

# СОВЫ



Москва  
Издательство АСТ

# *Введение*

Медитативное раскрашивание – это очень древняя практика, благодаря которой можно снять стресс и сонастроиться с природным ритмом нашей планеты. Поймав этот ритм, очистив свой слух, зрение, человек способен снова открыть в себе источники вдохновения и жизненной энергии.

Для раскрашивания можно использовать любые материалы: карандаши, фломастеры и даже краски. Самый главный принцип практики – делать все так, как вы чувствуете. Прислушаться только к голосу сердца, даже если желание противоречит вашим привычным установкам вроде: «Я же люблю желтый, почему же мне хочется нарисовать это розовым?» Достаточно найти уютное тихое место дома или на природе, выделить на практику 30–40 минут своего времени и открыть понравившийся рисунок. Стоит прислушаться к себе и неторопливо, спокойно начать раскрашивать картинку так, как того желает сердце. Достаточно даже 20 минут спокойного раскрашивания, и вы ощутите, как мысли становятся ясными, пропадают тревоги и страхи, в голову приходят открытия и верные решения. Занимаясь этим регулярно, вы не только создадите прекрасную картину, которую не стыдно повесить на стену, но и будете приятно удивлены теми изменениями, что начнут происходить в жизни: ваше окружение станет к вам мягче и добрее, жизнь заиграет новыми красками, проблем станет явно меньше, а свободного времени и сил – больше.

Сами рисунки также не случайны. Совы считаются одними из самых загадочных и таинственных птиц в природе. Они ведут скрытый, ночной образ жизни, абсолютно бесшумно летают, молниеносно на все реагируют. Сов почитали испокон веков, о них писали сказки и сказывали легенды, они считались хранителями тайных знаний, предвестниками важных событий и стражами сокровищ. Совы – символ мудрости. На страницах книги вы найдете множество этих красивых птиц, и у каждой – своя история. Совы подарят вам эстетическое удовольствие, море позитива и внутренний покой, из которого рождается мудрость.

*Берите карандаши, устраивайтесь поудобнее  
и добро пожаловать в волшебный мир сов!*



В НОЧНОЕ

3





Соборные узоры