

*Антистресс*

**МАНГА  
ЗАЧАРОВАННЫЙ  
ЛЕС**

*Рисунки для медитаций*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 379.8  
ББК 77.056я92  
М23

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com**

М23      **Манга.** Зачарованный лес. Рисунки для медитаций. — Москва :  
Издательство АСТ, 2023. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-159551-7

Тема этой антистресс-раскраски — лесные и растительные мотивы, вплетенные в эстетику манги. Если подобный стиль рисования вам по душе, скорее вооружайтесь ручками, фломастерами и карандашами и вперед — дарить цветам, деревьям и забавным персонажам со страниц этого сборника яркие краски!

УДК 379.8  
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-159551-7

© ООО «Издательство АСТ», 2023

# ВСТУПЛЕНИЕ

Медитативные раскраски приобрели в наше время большую популярность как вид творчества для детей и взрослых. И это неудивительно — терапия красотой, которую создаешь сам, стимулирует творческое мышление и пробуждает фантазию, развивает чувство цвета и улучшает настроение.

Раскрашивание этих милых изображений и правда похоже на медитацию. Всего полчаса в день способны привести в нашу суматошную жизнь нечто новое — тишину и гармонию, они помогут расслабиться, упорядочить свои мысли и проникнуться чувством прекрасного.

Для раскрашивания подходят карандаши, гелевые ручки, фломастеры и даже краски — на ваше усмотрение. Картинку потом можно вставить в рамку и подарить на Новый год, на 8 Марта или на день рождения вашим близким.

Сейчас, когда ментальному здоровью справедливо уделяется все больше и больше внимания, всем становится понятно: нужно использовать все доступные средства и инструменты, чтобы позаботиться о себе. Раскраска, как нам кажется, как раз отлично подходит для этой цели. Впустите арт-терапию в свою жизнь и превратите медитативное раскрашивание в вашу личную или семейную маленькую традицию.





«В этом лесу обитают призраки и духи. Здесь можно потерять душу и заплутать навсегда...»

Из манги «В лес, где мерцают светлячки»



«Те, кто способен простить себя и принять свою природу, поистине сильны».

Из манги «Наруто: Ураганные хроники»