

*Антистресс*

# ВОЛШЕБНЫЕ ЦВЕТЫ

*Рисунки для медитаций*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 379.8  
ББК 77.056я92  
В69

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**

В69 **Волшебные** цветы. Рисунки для медитаций. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-150608-7

Говорят, сад вашей души — это уютное и безопасное место, где вы всегда сможете спрятаться от невзгод и стрессов окружающего мира. Такое место необходимо каждому, согласитесь. Предлагаем вам с помощью нашей раскраски создать такой удивительный сад — с волшебными цветами, которые будут выглядеть так, как хочется именно вам!

УДК 379.8  
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-150608-7

© ООО «Издательство АСТ», 2022



## 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 привнести 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.





*«Помоги цветам распуститься в сердце ближнего и...  
возвращайся в свой сад».*

Эльчин Сафарли





*«В быстро вянущих лепестках цветка больше жизни,  
чем в грузных тысячелетних глыбах гранита».*

Людвиг Андреас фон Фейербах

