



Алиса Котляр

МАНДАЛЫ

ИЗОБИЛИЯ

Практики достижения финансовой свободы



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.4
К73

В данном издании в качестве иллюстраций использованы изображения,
предоставленные по лицензии *Shutterstock/FOTODOM*

Котляр Алиса
К73 Мандалы изобилия. Практики достижения финансовой свободы/ Алиса Котляр. —
Москва: Издательство АСТ, 2024. — 64 с. — (Мандалы для релакса).

ISBN 978-5-17-163714-9

Книга представляет собой уникальный подход к снятию стресса, обретению внутреннего равновесия и достижению успеха в финансах, дополненная цитатами Алисы Котляр из ее бестселлера «Я в изобилии. Медитации и практики для достижения финансовой свободы».

Вы найдете также практики и мандалы, которые способствуют привлечению изобилия и процветания в жизнь. Эта книга поможет вам научиться управлять своими мыслями, энергией и эмоциями, чтобы привлечь финансовое благополучие и достичь желаемых результатов.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-17-163714-9

© Котляр А., текст
© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мандала (Mandala) в переводе с санскрита означает «круг» или «центр». Мандала представляет собой замкнутую геометрическую систему с выраженным центром и равноудаленными от него элементами. Внутри этой геометрической композиции можно встретить самые разные фигуры: начиная от простых геометрических форм и заканчивая элементами, наделенными сакральным значением в религиозных и эзотерических практиках. В духовном плане мандала имеет смысл символического отражения мира и психической гармонии.

Рисунки в окружностях были обнаружены еще в древних цивилизациях и присутствуют в современном мире. Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой.

Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит для людей, которые испытывают стресс, напряжение, сложности с концентрацией внимания и которые раньше никогда не медитировали.

Если вы рисуете время от времени карандашом и фломастерами или помните, как делали это в детстве, то знаете, какое удовлетворение приносит творчество. Это происходит в силу того, что во время рисования мы устанавливаем контакт с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами — будь то позитивные или негативные чувства, — которые могут нахлынуть на нас во время творческого процесса.

Раскрашивая мандалы, мы успокаиваемся, состояние нашего внутреннего мира гармонизируется. Даже люди, которые не рисовали с детства или которые считают, что они не креативны, могут получать удовольствие от творческого процесса. Цель этой книги — помочь вам расслабиться и с помощью раскрашивания мандал поразмышлять над тем, какими смыслами вы делаете те или иные рисунки, с чем они у вас ассоциируются и какое настроение создают. Существует бесконечное число мандал, как и форм понимания самого себя.



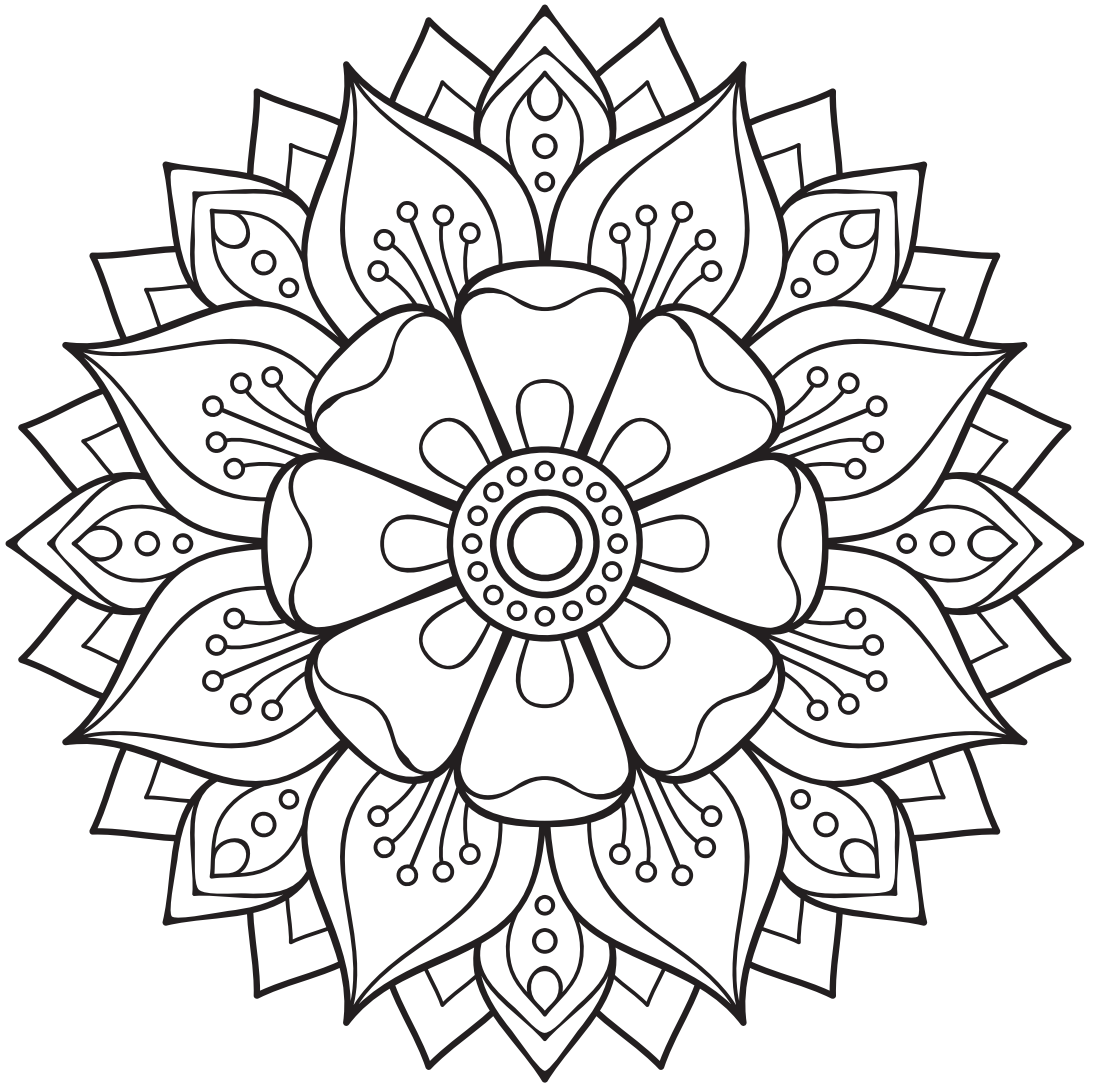
Это издание представляет собой сборник мандал, сопровождаемых цитатами из книги Алисы Котляр «Я в изобилии. Медитации и практики для достижения финансовой свободы». Алиса Котляр — коуч сознания, наставник, преподаватель медитаций. Автор трансформационной программы «Жизнь и деньги в потоке». Вдохновляющие и мудрые цитаты из книги автора позволят вам избавиться от страхов и проблем, которые мешают духовному и финансовому развитию, отправитесь в путешествие на пути к той жизни, о которой мечтаете, в мир изобилия, богатства и расслабленности. Доверяйте себе, доверяйте Вселенной и идите туда, куда вас ведет душа.





Если вы часто прокрастинируете, постоянно откладываете дела на потом, не знаете, чего хотите; не умеете концентрировать свое внимание, постоянно отвлекаетесь на телефон, на соцсети, рекламные акции; если вы не решаете задачи, а занимаетесь имитацией бурной деятельности; ставите цели, загадываете желания, но ничего не достигаете и не исполняете; если вы хотите выйти на новый уровень в жизни, но ничего не получается, вы застряли на одном месте, или вообще ничего не хотите; если ощущаете постоянную тревожность, стресс, напряжение, раздражение, внешний мир постоянно борется за ваше внимание, и вы не знаете, по-настоящему чего вы хотите, не понимаете, куда двигаться, как реализоваться — нужно научиться слушать себя.







Есть, за что быть благодарными. Это дети, родители, мужья, жены, близкие друзья, люди, которые вас окружают, это те материальные блага и ценности, которые у вас есть — телефон, компьютер, машина, квартира, одежда в гардеробе. Это ваше тело, здоровье и красота. Это ваши навыки, таланты и достижения. У каждого человека есть огромное количество вещей, как материальных, так и нематериальных, за которые он может быть благодарен. Мы можем позволить себе ощущать это чувство к тому, что мы ценим и что хотим приумножить. Когда мы ощущаем благодарность за то, что у нас есть, мы как бы говорим Вселенной: «Спасибо, я так рада, что это есть в моей жизни, это так классно, я хочу еще больше, и я готова получать больше».

