

Антистресс

МАНГА

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.** Рисунки для медитаций. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-153900-9

Эта антистресс-раскраска создана специально для всех поклонников манги. Теперь вы сможете немножко выдохнуть, расслабиться, а заодно и размять творческие мышцы в компании приятных глаз и душе персонажей. Здесь вас ждут как фантастические существа, так и романтика повседневной жизни. Какими именно красками расцветет каждая картинка — решать только вам!

УДК 379.8
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-153900-9

© ООО «Издательство АСТ», 2023

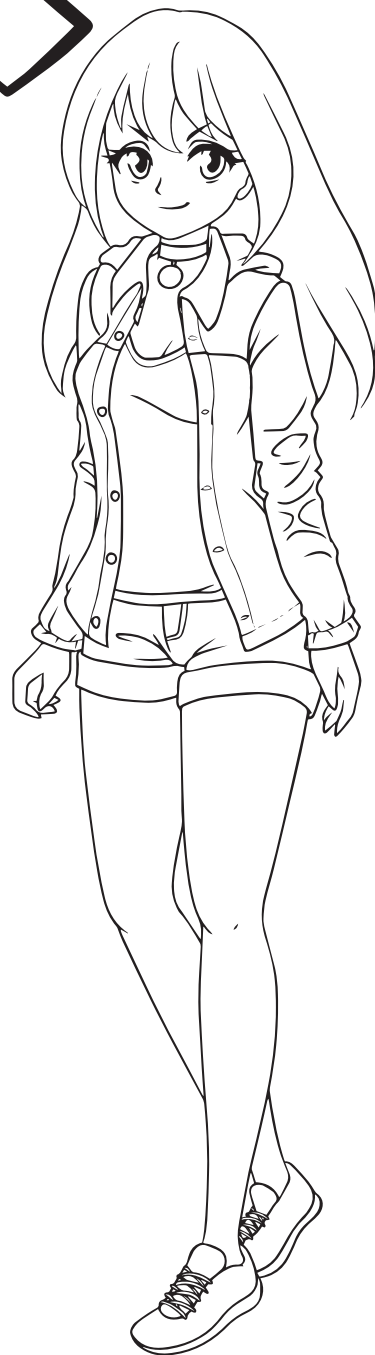
Вступление

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 принести 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.

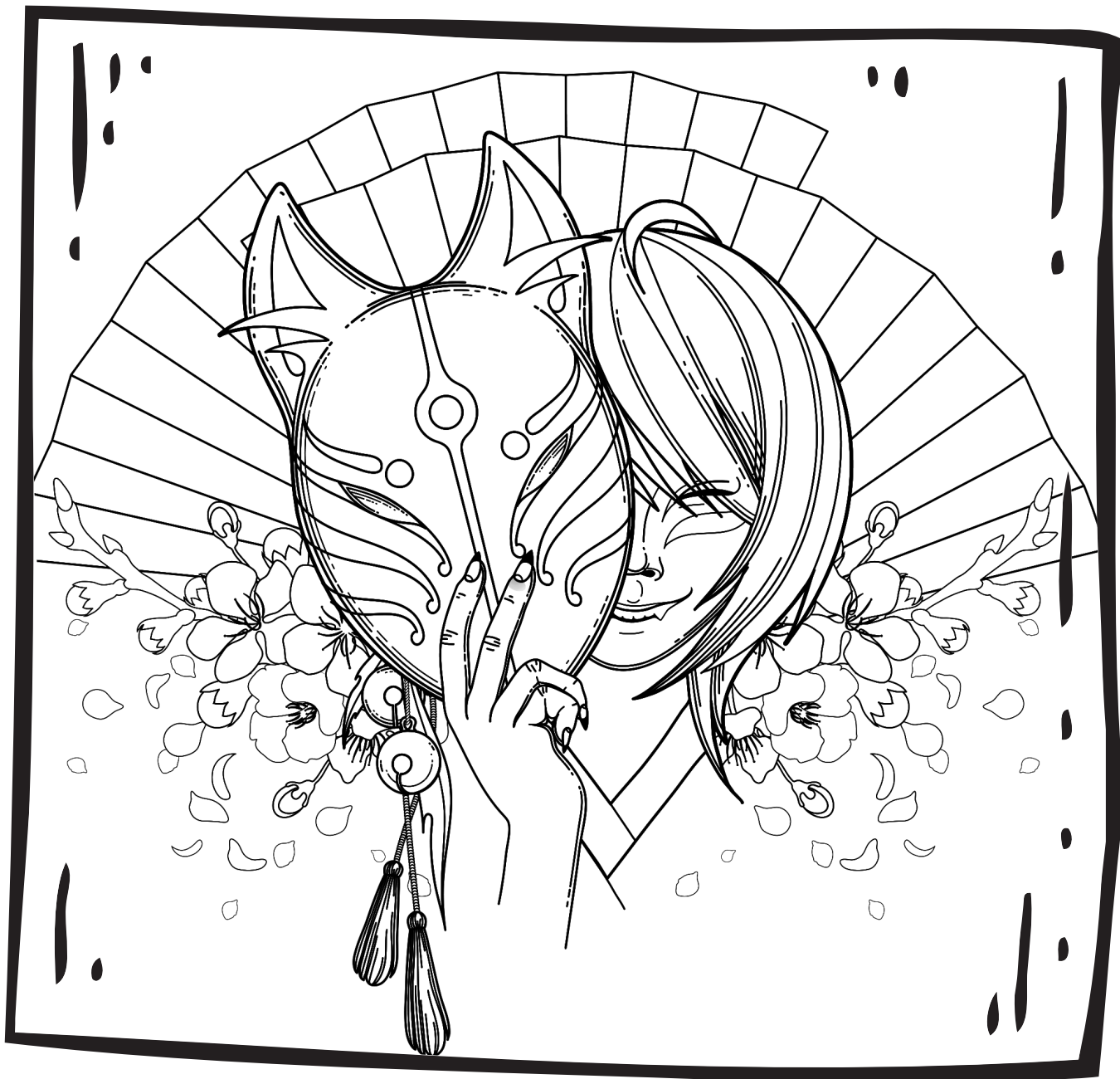
Сейчас, когда ментальному здоровью справедливо уделяется все больше и больше внимания, всем становится понятно: нужно использовать все доступные средства и инструменты, чтобы позаботиться о себе. Раскраска, как нам кажется, как раз отлично подходит для этой цели. Впустите арт-терапию в свою жизнь и превратите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





«Жизнь — это бесконечный квест, который человек проходит в одиночку».

Чан Соннак. Из манги «Поднятие уровня в одиночку»



«Познавший любовь не разменивается на мелкие чувства. Того, кто видел море, ручьем не удивить».

Не Ли. Из манги «Сказания о демонах и богах»