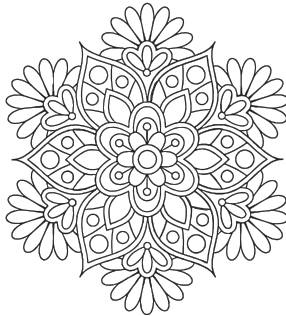


*Антистресс*

# ЦВЕТОЧНЫЕ МАНДАЛЫ

*Рисунки для медитаций*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 379.8  
ББК 77.056я92  
Ц27

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**

Ц27 **Цветочные** мандалы. Рисунки для медитаций. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-163655-5

Собранные в этой раскраске мандалы, сотканые из цветов, листьев и трав, дадут вам почувствовать связь с природой и напитают благостной энергией. С их помощью вы сможете прислушаться к голосу мироздания и прикоснуться к вечной тайне. Ну и конечно же еще это просто-напросто красиво!

УДК 379.8  
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-163655-5

© ООО «Издательство АСТ», 2024

# 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.

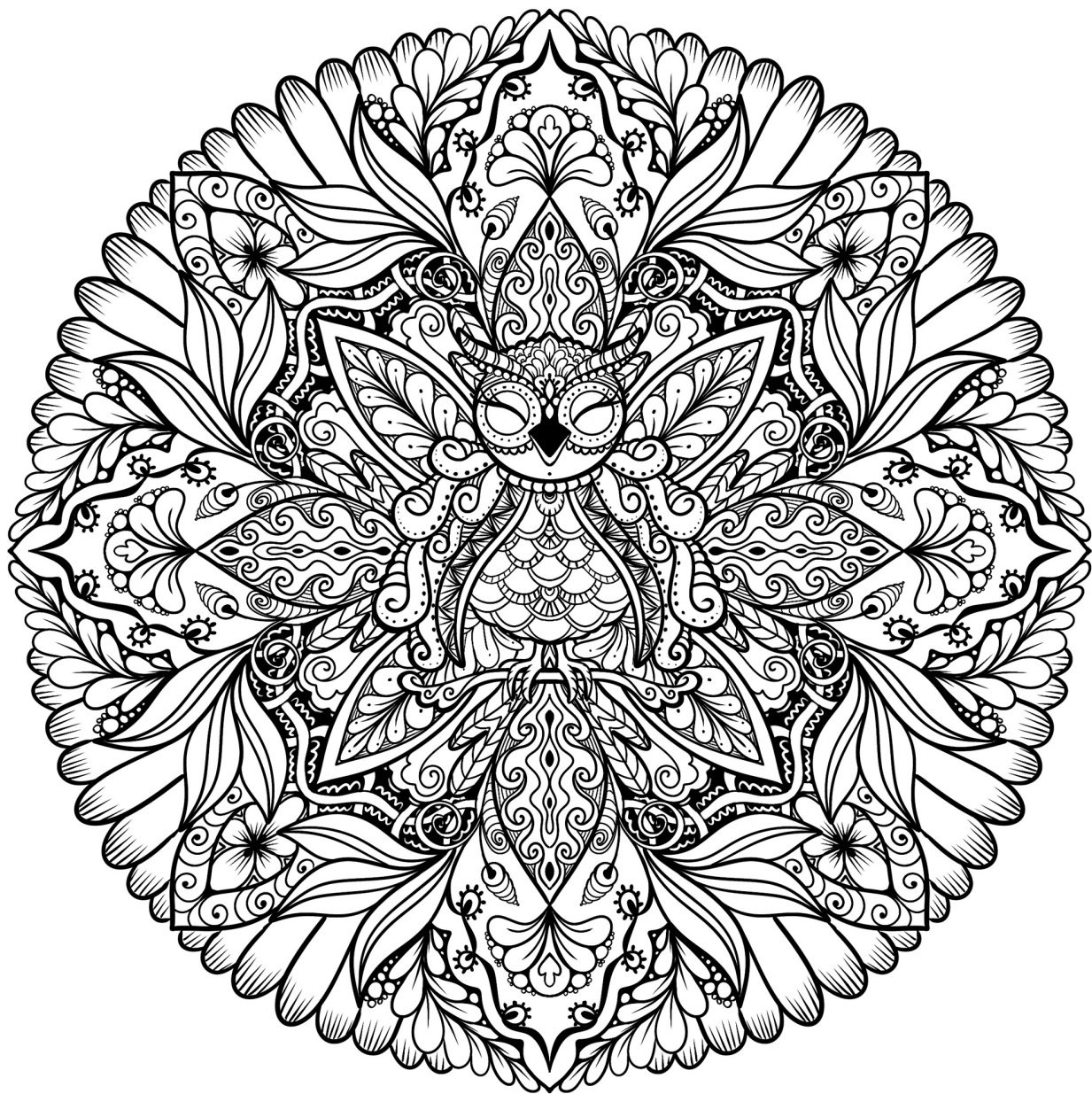
Раскрашивание этих изящных мандал и правда похоже на медитацию. Всего полчаса в день способны привнести в нашу суматошную жизнь нечто новое — тишину и гармонию, они помогут расслабиться, упорядочить свои мысли и проникнуться чувством прекрасного.

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.



Раскрашивание мандалы помогает научиться концентрироваться и направлять внимание.



Считается, что мандала испускает положительные энергетические вибрации.