

Наталья Покатилова

# МАНДАЛЫ ГАРМОНИИ И НЕЖНОСТИ

раскрой свою  
женственность



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.37  
П48

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

**Покатилова, Наталья**

П48      Мандалы гармонии и нежности. Раскрой свою женственность / Наталья Покатилова. — Москва :  
Издательство АСТ, 2023. — 64 с. — (Мандалы для релакса).

ISBN 978-5-17-150077-1

Мандала (Mandala) — в переводе с санскрита означает «круг» или «центр» и представляет собой целую геометрическую систему. Раскрашивание мандал является прекрасной формой медитации и помогает нам расслабиться, избавиться от негативных мыслей, стресса и напряжения, которыми переполнены наши будни.

Разрешите себе отвлечься от всех забот и насладиться путешествием к своему внутреннему «Я». Погружаясь в творческий процесс, мы забываем о проблемах, налаживаем контакт с самой собой, замедляемся и наполняем энергией, что особенно важно для женщин, ведь состояние покоя и наполненности — это естественное женское состояние.

Мандалы, которые вы найдете на страницах этой книги, дополнены вдохновляющими цитатами Натальи Покатиловой — талантливого психолога, чьи советы помогли многим девушкам обрести спокойствие, гармонию и раскрыть свою женственность.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.37**

ISBN 978-5-17-150077-1

© Покатилова Н., 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 или 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 наделяете те или иные рисунки, с чем они у вас ассоциируются и какое настроение создают. Существует бесконечное число мандал, как и форм понимания самого себя.



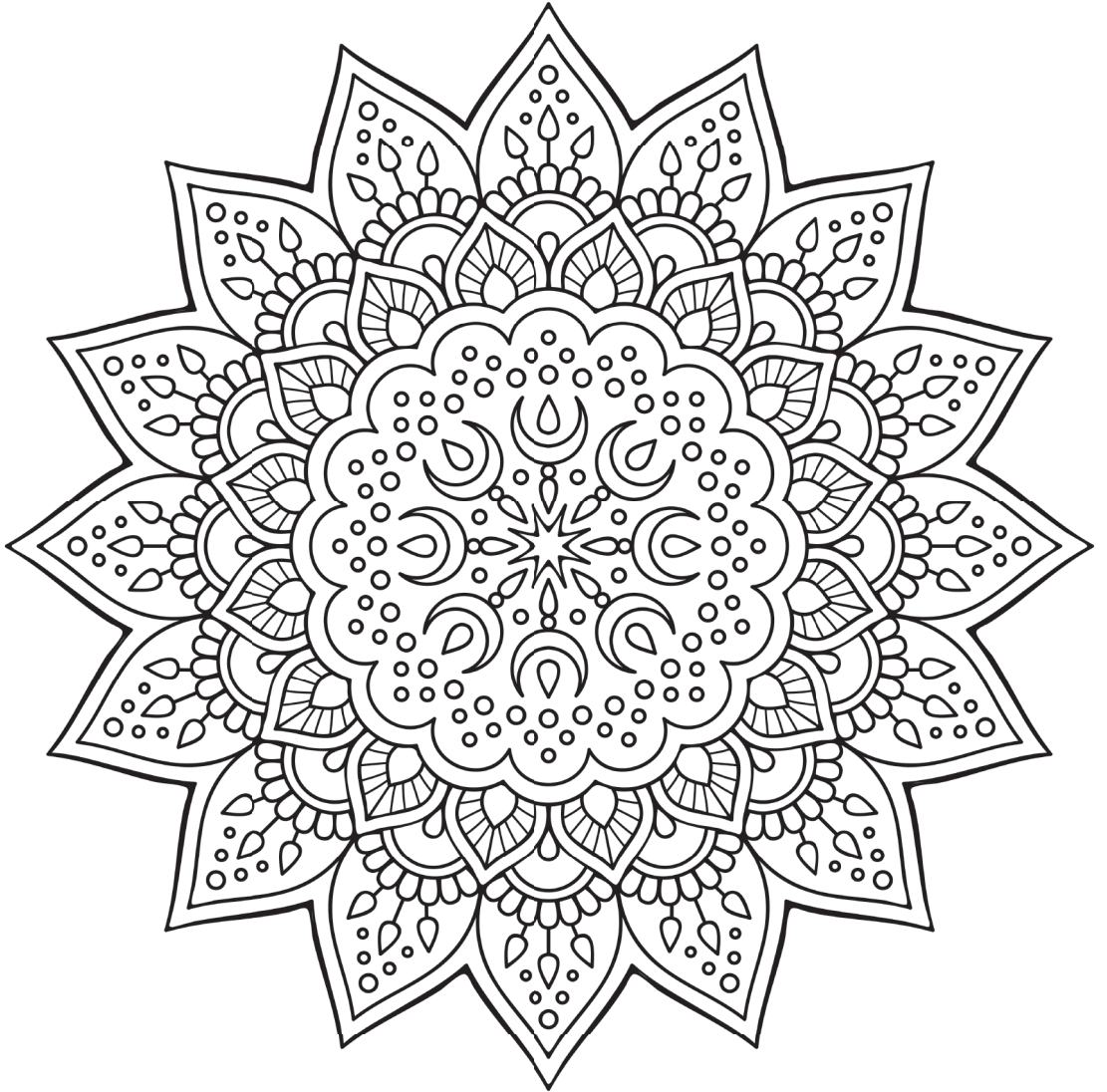
На страницах этой книги вы найдете различные мандалы, дополненные вдохновляющими цитатами Натальи Покатиловой — талантливого психолога, чьи советы помогли многим девушкам раскрыть свою женственность и стать счастливой.



## ОТ АВТОРА

Я часто слышу от своих клиенток, что для того, чтобы быть успешными в этом мире, надо быть мужчинами, ну или хотя бы обладать определенными мужскими качествами. «И коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет...» Нет, дорогие мои, спешу вас заверить, что это не так. В любых сферах жизни — будь то построение дома, семьи или любовных отношений — для более быстрого продвижения по карьерной лестнице или выстраивания собственного бизнеса женщине в первую очередь нужен контакт со своей женской природой! И я с радостью научу вас, как этот контакт наладить. Для этого мы здесь, собственно говоря, и собрались.







Каждая женщина без исключения рождена для любви. Говоря о любви, я имею в виду ИСТИННУЮ ЛЮБОВЬ, бескорыстную, любовь как состояние, находясь в котором, женщина просто любит и ничего не ждет в ответ. Истинная любовь — это такое состояние, когда ты внутренне летишь, у тебя много сил и энергии, ты можешь просто отдавать, ничего не ожидая взамен. И парадокс как раз в том, что чем больше ты отдаешь, тем больше у тебя остается.

