

Антистресс

МИЛЫЕ ЗАЙЧАТА

Рисунки для медитаций



Издательство АСТ
Москва

УДК 379.8
ББК 77.056я92
М60

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

М60 **Милые** зайчата. Рисунки для медитаций. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-156099-7

Милые пушистые зайчата задорно смотрят на вас со страниц нашей раскраски и ждут, когда вы поможете им добавить этому миру красок. Берите в руки фломастеры и карандаши — и вперед! Пусть жизнь зайчишек засияет ярче, а ваша — наполнится спокойствием и вдохновением!

УДК 379.8
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-156099-7

© 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.

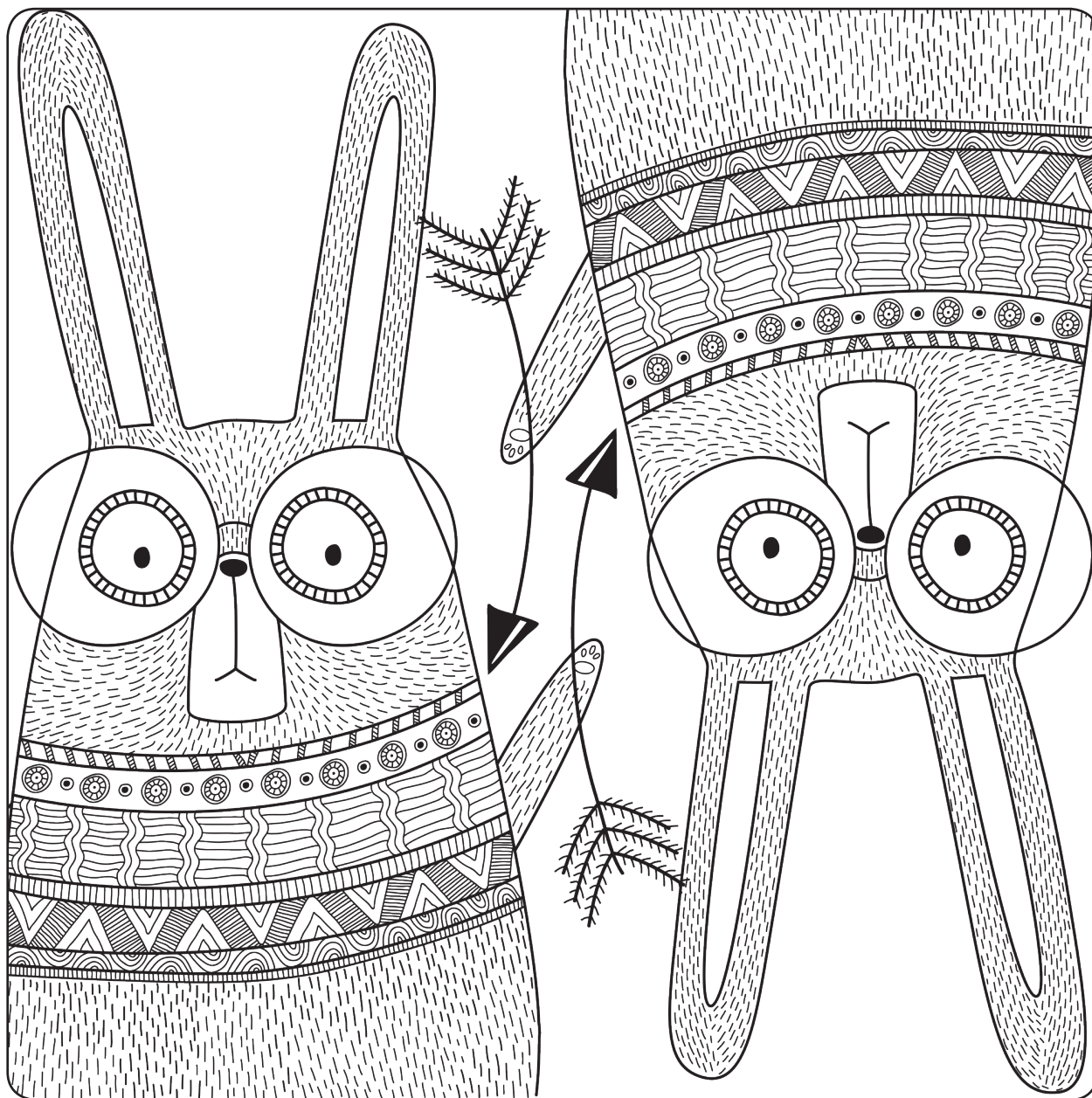
Для раскрашивания подходят карандаши, гелевые ручки, фломастеры и даже краски — на ваше усмотрение. Картинку потом можно вставить в рамку и подарить на Новый год, на 8 Марта или на день рождения вашим близким.

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.



«Лиса живет хитростью,
а заяц прыткостью».

Русская пословица



«А вечером, когда пили чай, Медвежонок сказал: “Не знаю когда, но когда-нибудь обязательно будет лучше”. “Ещё бы!” — подхватил Заяц».

Из сказки «Падал мелкий снежок. Была оттепель» (Сергей Козлов)