

*Антистресс*

# КОФЕЙНАЯ РАСКРАСКА

*Рисунки для медитаций*



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ  
Москва

УДК 379.8  
ББК 77.056я92  
К74

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**

К74      **Кофейная** раскраска. Рисунки для медитаций. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-174622-3

Если вы тоже считаете, что ароматный кофе способен согреть весь мир, и любите устраивать себе перерывы от всего на свете в компании с этим напитком, то эта раскраска вам точно понравится. Самые разные рисунки на кофейную тему — отличный вариант для арт-терапии и творческого свидания с самим собой.

УДК 379.8  
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-174622-3

© ООО «Издательство АСТ», 2025



## Вступление

Медитативные раскраски приобрели в наше время большую популярность как вид творчества для детей и взрослых. И это неудивительно — терапия краской, 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 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.



«Осторожно приняхавшись к дымящейся чашке, барышня неожиданно поняла, что влюбилась... в напиток из странных зерен».

Макс Фрай (из «Кофейной книги»)



«Порою жизнь — это исключительно вопрос наличия чашечки кофе, а также того уединения, которое она дает».

Ричард Бротиган (из книги «Ловля форели в Америке»)