

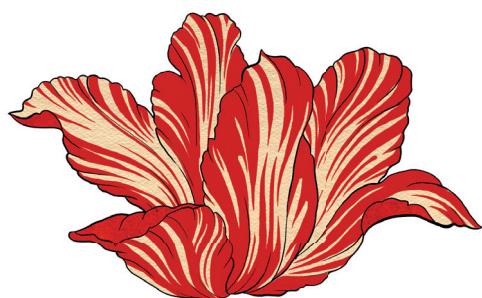


Наталья Балаян

Иллюстратор Екатерина Белявская

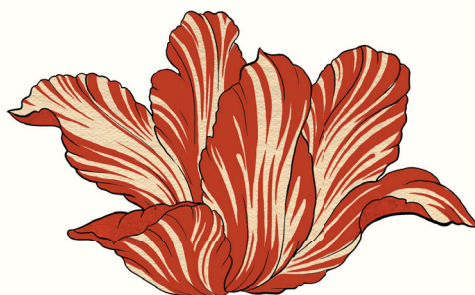
Цветы для тебя

Медитативная книга-раскраска
с легендами и пожеланиями
от каждого цветка





ВВЕДЕНИЕ



ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Перед вами уникальная книга — альбом для раскрашивания и сборник легенд и интересных фактов о цветах с пожеланиями.

Это инструмент для душевной гармонии, объединяющий искусство, психологию и литературу.

Каждая страница — путешествие в мир красоты и гармонии, где ваши штрихи становятся шагами к себе.

Легенды и притчи о цветах пробуждают вашу душу через мудрость и расширение кругозора.

Пожелания-советы, основанные на моих профессиональных психологических знаниях и практическом опыте психолога, помогут обрести внутренний баланс.

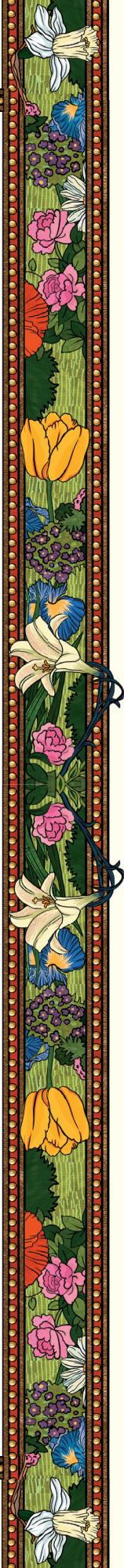
Цветы — древние символы жизни, любви, обновления. У любого из них есть своя история и энергия, которые помогают нам глубже понять свои чувства и мысли. Когда вы раскрашиваете эти рисунки, вы не просто создаете картинку — вы раскрываете свой внутренний сад, в котором цветут счастье, вдохновение и радость.

Миссия книги

Эта книга создана, чтобы помочь каждому человеку открыть свой внутренний сад — мир, в котором цветут гармония, любовь и вдохновение.

Через легенды, собственное вдохновение и творчество вы прикоснетесь к жизненной мудрости. Вы откроете в себе источник спокойствия и силы.

Каждый цветок на страницах этой книги — иллюстрация и символ вашего внутреннего пути, раскрывающийся штрих за штрихом.





КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ

«Цветы Царевны» подарят вам время для себя.

Я создала книгу, где ваша работа будет не только эстетической, но и глубоко терапевтической с сильным духовным и культурным контекстом.

Книга объединяет четыре уровня работы:

1. **Медитативный** — через дыхание и визуализацию вы входите в состояние спокойствия.
2. **Творческий** — раскрашивая, вы выражаете свои чувства и освобождаетесь от стресса.
3. **Символический** — читая легенды о цветах, вы открываете для себя скрытые смыслы и подсказки.
4. **Терапевтический** — особенное место в разговоре с собой занимают пожелания-советы. Прислушайтесь к ним, советы, как и мудрость жизни, универсальны.

КАК ЧИТАТЬ ЛЕГЕНДЫ

Каждый цветок в этой книге — это символ вашей души.

Легенда расскажет его историю, а пожелание поможет применить этот образ в жизни.

1. **Сначала выберите цветок интуитивно**, не глядя на названия.
2. **Прочитайте легенду медленно**, представляя ее как волшебную сказку.
3. **После прочтения обратите внимание на свое состояние** — какие чувства и мысли возникли?
4. **Когда будете раскрашивать, вспоминайте образ из легенды** — так процесс станет медитацией.

ВЫБЕРИ СВОЕ ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ

Перед раскрашиванием выберите медитацию, которая соответствует вашему настроению.

Сделайте ее, чтобы настроиться на творческий процесс.

1.

Медитация для спокойствия и внутреннего равновесия

Цель: снять тревогу, наполниться гармонией и умиротворением.

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Представьте, что вы входите в древний сад, куда приходят только те, кто ищет покоя. За вашей спиной остаются шум, заботы и тревожные мысли — они теперь за воротами сада, их нет с вами.

Оглянитесь вокруг.

Вокруг вас — цветы:

- розовые — мечты и нежность,
- голубые — чистота мыслей,
- белые — покой,
- золотые — энергия.

Пройдитесь по саду медленно, ощущая, как цветы и ароматы медленно успокаивают ваш разум. Выберите один цветок. Вдохните его аромат — он наполняет сердце светом. Каждый его лепесток — часть вашей души, которая наполняется теплом и покоем.

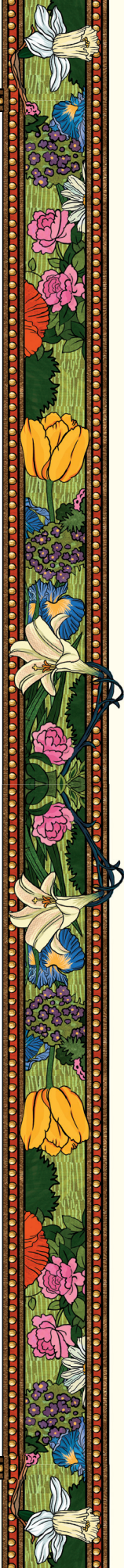
Представьте, что этот цветок раскрывается в вашей груди.

С каждым вдохом он растет, а на выдохе растворяет тревогу.

- На вдохе: «Я впускаю тишину».
- На выдохе: «Я отпускаю тревогу».

Повторите это семь раз, ощущая, как дыхание становится мягким и глубоким.

Откройте глаза и начните раскрашивать, сохраняя ощущение гармонии.





2.

Медитация для вдохновения и пробуждения творчества

Цель: наполниться энергией и пробудить фантазию.

Закройте глаза и представьте, что вы входите в сад тысячи цветов.
Каждый цветок — это идея, мечта или желание.
Они сияют, источая мягкий свет.

Выберите один цветок — тот, который первым привлек ваше внимание.
Коснитесь его лепестка мысленно и почувствуйте, как его энергия
наполняет вас радостью.

На вдохе: «Я вдохновляюсь».

На выдохе: «Я творю».

Повторите семь раз.

Откройте глаза и начните раскрашивать, позволяя выбранному цветку
стать первым в вашей работе.

3.

Медитация для восстановления энергии и внутренней силы

Цель: наполниться ресурсом, почувствовать уверенность и жизненную силу.

Сядьте прямо, закройте глаза.

Представьте, что вы стоите на поляне, залитой мягким золотым светом.

С каждым вдохом свет опускается в ваше тело через макушку, наполняя его теплом.

С каждым выдохом уходят усталость, сомнения и тяжесть.

Повторяйте про себя:

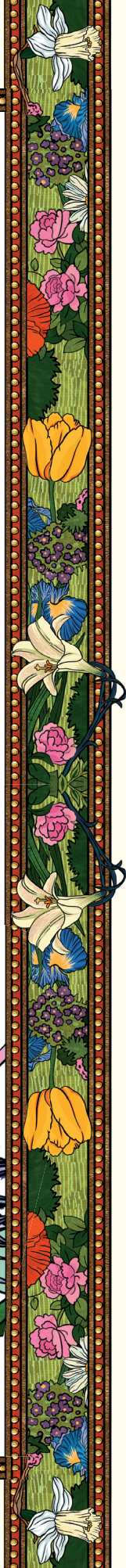
«Я наполнена энергией.

Моя сила растет.

Я открыта новому».

Представьте, что в центре груди раскрывается мощный цветок, символ вашей внутренней силы.

Откройте глаза и начните раскрашивать, выбирая яркие, насыщенные цвета.



ПЕРЕХОД К ТВОРЧЕСТВУ



МИНИ-РИТУАЛ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

