

*Антистресс*

# МИЛЫЕ ЗВЕРЮШКИ

*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** зверюшки. Рисунки для медитаций. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-162726-3

Забавные непослушные пушистики со страниц этой раскраски поднимут вам настроение в грустные или тревожные моменты. Серость будней отступит под напором красок, которыми вы одарите этих милых малышей, и вдохновение снова посетит ваш дом!

УДК 379.8  
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-162726-3

© ООО «Издательство АСТ», 2024



# ВСТУПЛЕНИЕ

Медитативные раскраски приобрели в наше время большую популярность как вид творчества для детей и взрослых. И это не удивительно — терапия красотой, которую создаешь сам, стимулирует творческое мышление и пробуждает фантазию, развивает чувство цвета и улучшает настроение.

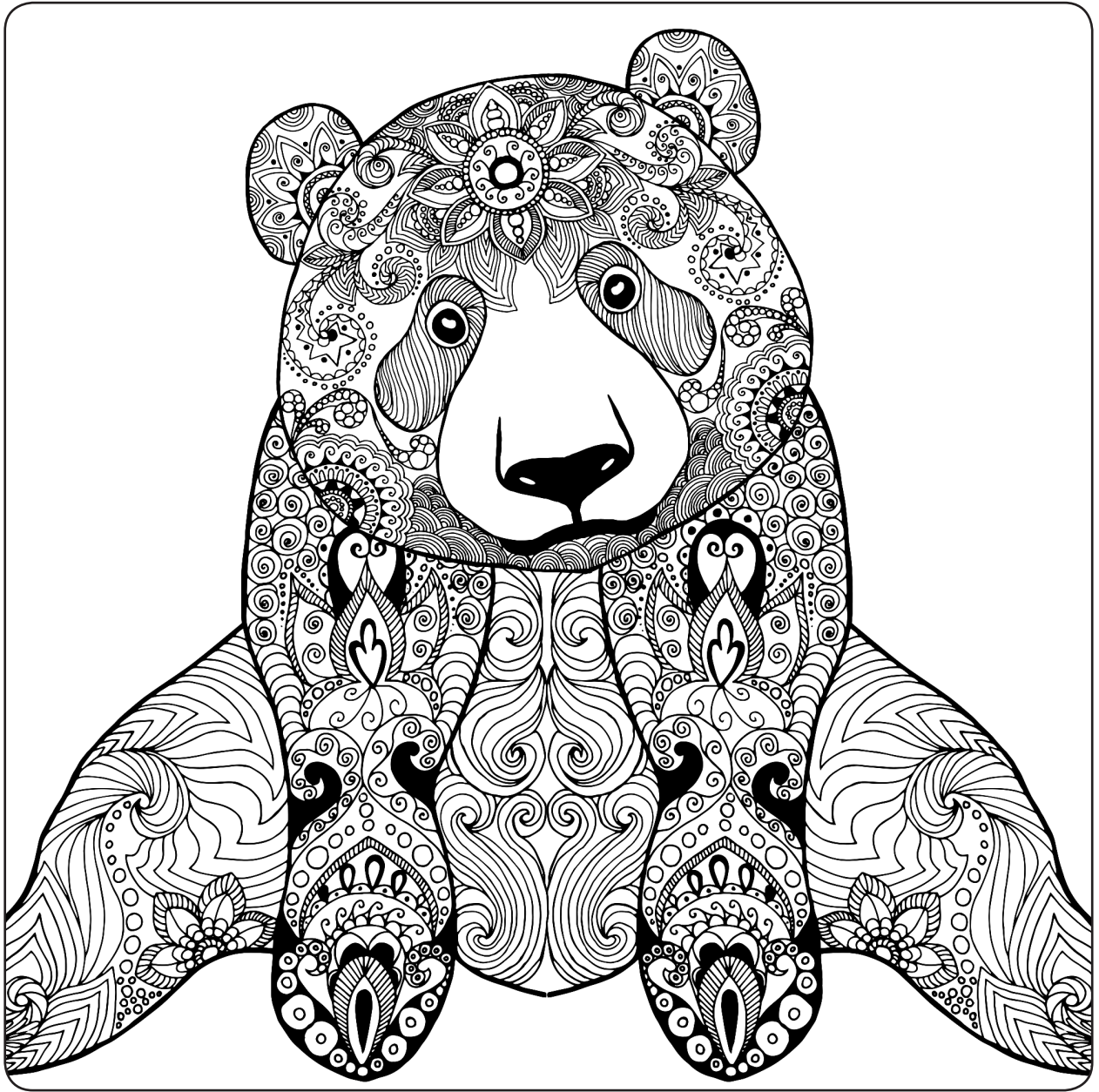
Раскрашивание этих милых изображений и правда похоже на медитацию. Всего полчаса в день способны привести в нашу суматошную жизнь нечто новое — тишину и гармонию, они помогут расслабиться, упорядочить свои мысли и проникнуться чувством прекрасного.

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.



«Собаку заведи, — посоветовал Лекс. — Собака не предаст».  
Из книги «Хакеры. Basic» (Александр Чубарьян)



«Мне нравится быть медведем».  
Из мультфильма «Книга джунглей»