



Раскраска-антистресс

РАЙСКИЕ ОСТРОВА

Цветы и пейзажи

Иллюстрации Айкава Сора

Москва
2026



Введение

Когда я создавала эту раскраску, в моей жизни был непростой период: мне было трудно свободно выходить куда-то и находить время для себя.

Но, работая над этой книгой, я думала о разбросанных по всему миру островах и словно отправлялась в кругосветное путешествие. Это принесло мне большое утешение и исцеление.

Мне будет очень приятно, если, взяв эту раскраску в руки, вы тоже сможете мысленно перенестись в разные уголки планеты и почувствовать хотя бы немного радости.

Мне бы хотелось, чтобы вы раскрашивали свободно и так, как подсказывает сердце — наполняйте пейзажи любимыми цветами и создавайте свой собственный мир.

И, конечно, не нужно заставлять себя. Когда времени нет, можно просто полистать страницы, а если появится настроение — раскрасить лишь маленькую часть. Это тоже хороший способ отвлечься и отдохнуть душой.

Самое главное — не думать «нужно раскрасить красиво» или «нужно обязательно закончить рисунок». Мне хочется, чтобы вы просто расслабились и раскрашивали легко и с удовольствием. Таитянская гардения, изображённая на обороте обложки, — это национальный цветок Таити. Считается, что он символизирует молитву о безопасности.

Молюсь, чтобы вы были здоровы и спокойны.

Айкава Сора

Содержание



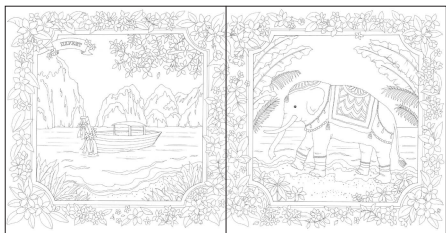
Санторини, Греция. Кошка на лестнице, украшенной цветами.

Цветы: бугенвиллея.

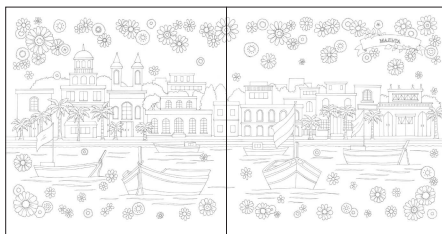


Бурано, Италия. Пожалуйста, возьмите джелато. Разноцветные дома.

Цветы: роза, гербера, маргаритка, мимоза.

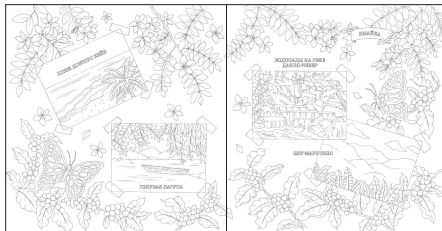


Пхукет, Таиланд. Остров Пхи-Пхи. Статуя, идущая по морскому берегу. Цветы: жасмин.



Мальта. Разноцветные лодки в заливе Спинола.

Цветы: маргаритка.



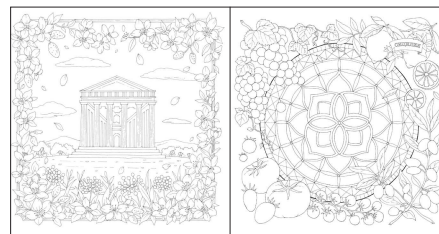
Ямайка. Альбом путешественника.

Цветы: бакаут, кофейное дерево.



Шри-Ланка. Цветок лотоса. Чаепитие с видом на чайные плантации.

Цветы: лотос.



Сицилия, Италия. Храм и цветы миндаля. Благодатные фрукты и овощи. Цветы: цветок миндаля, плоды оливы.

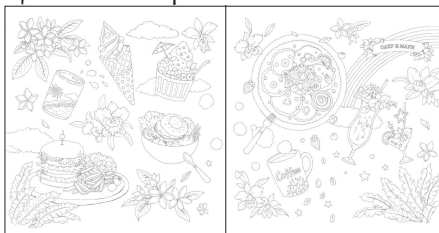


Ява, Индонезия. Храм Прамбанан.

Цветы: гладиолус. Бали, Индонезия.

Прогулка по рынку в легком платье.

Цветы: плюмерия.



Оаху и Мауи, США. Сколько всего вкусного! Гавайи.

Цветы: плюмерия, каттлея.



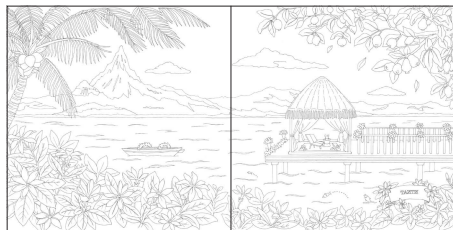
Багамские острова. Фламинго. Свинки, плавающие в море.
Цветы: гибискус.



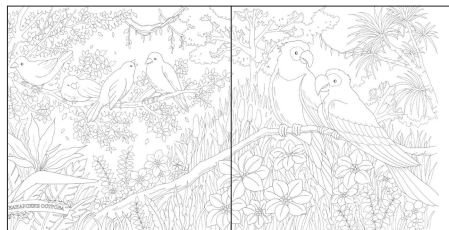
Куба. Яркий национальный костюм.
Цветы: гибискус, лилия.



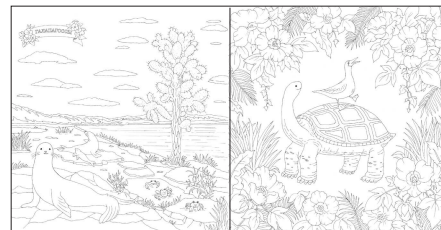
Содружество Пуэрто-Рико, США. Прогулка по старому городу Сан-Хуан.
Цветы: грандифлора, роза, гвоздика.



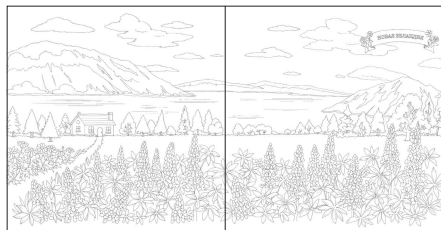
Таити, Франция. Отдых в коттедже на воде.
Цветы: таитянская гардения.



Канарские острова, Испания. Рай для птиц.
Цветы: стрелиция.



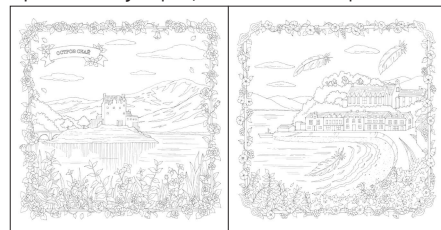
Галапагосские острова, Эквадор. Морские львы и опунция. Гигантская черепаха и голубоногая олуша.
Цветы: опунция, хлопковый цветок.



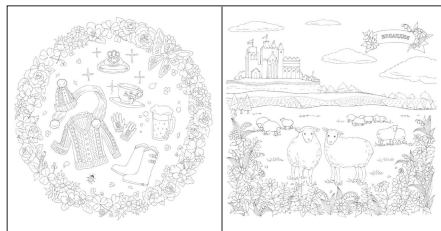
Новая Зеландия. Озеро Текапо и поле люпинов.
Цветы: люпин.



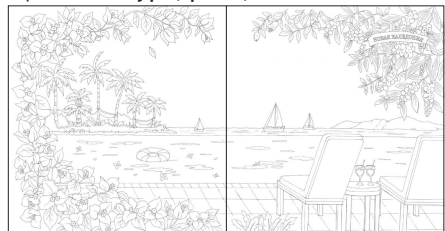
Остров Принца Эдуарда, Канада. Зелёные Мезонины. Костюм Ани из «Аня из Зелёных Мезонинов».
Цветы: сакура, роза, мак.



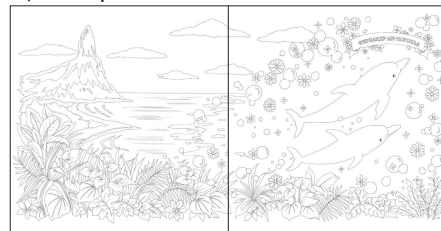
Остров Скай, Великобритания. Глядя на замок Эйлин-Донан. Порт Портри.
Цветы: роза.



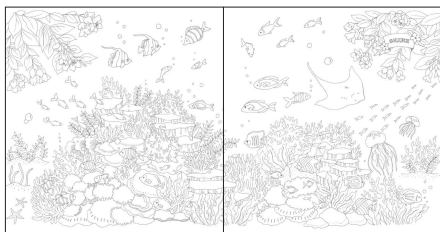
Ирландия. Изделия Ирландии. Стадо овец.
Цветы: трилистник, роза, анютины глазки, маргаритка.



Новая Каледония, Франция. У бассейна.
Цветы: бугенвиллея, ниаули.

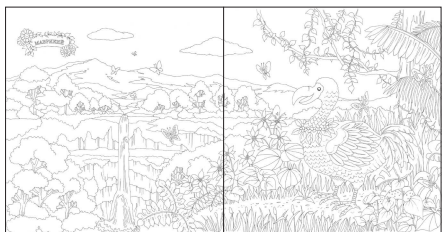


Фернанду-ди-Норонья, Бразилия. Плавание с дельфинами.
Цветы: антуриум.



Фиджи. Красочные морские обитатели.

Цветы: тагимуся.



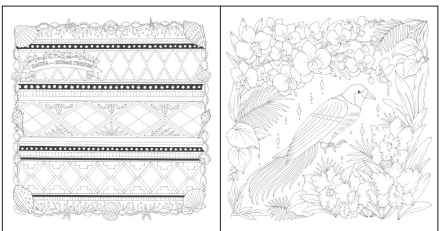
Маврикий. Исчезнувшая птица додо и водопад Шамарель.

Цветы: антуриум, гербера.



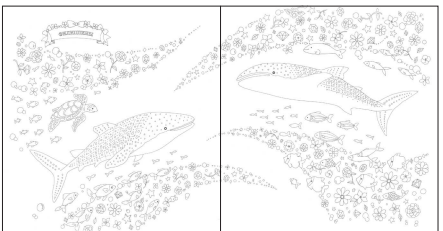
Мадагаскар. Лемур и хамелеон. Аллея баобабов.

Цветы: жакаранда, баобаб.



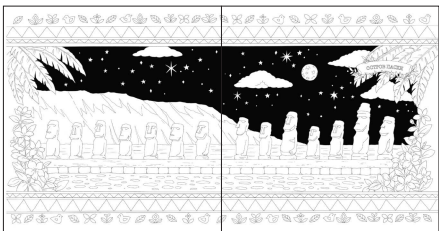
Папуа — Новая Гвинея. Ракушки и билум. Национальный символ — райская птица.

Цветы: орхидея.



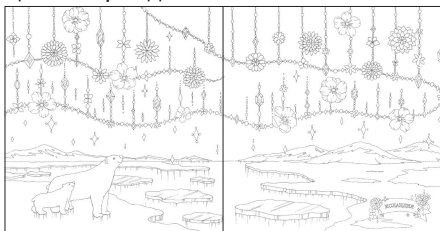
Себу, Филиппины. Танец китовых акул.

Цветы: эустома, маргаритка.



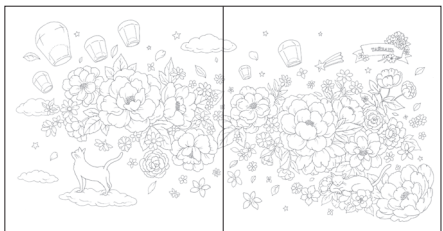
Остров Пасхи, Чили. Статуи моаи в лунную ночь.

Цветы: катарантус.



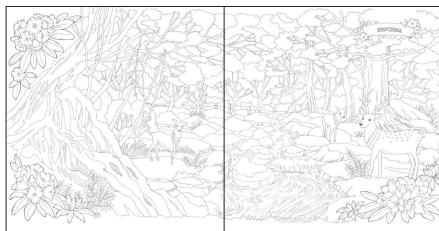
Исландия. Украшение и цветочное северное сияние.

Цветы: горная авена.



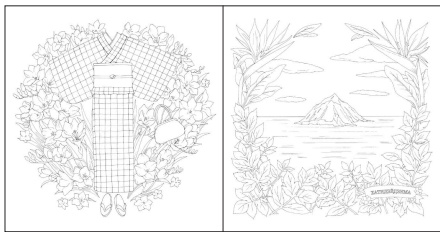
Тайвань. Фонарик с желанием.

Цветы: пион.



Якусима, Япония. Встреча с якусимским оленем.

Цветы: рододендрон Якусимы.



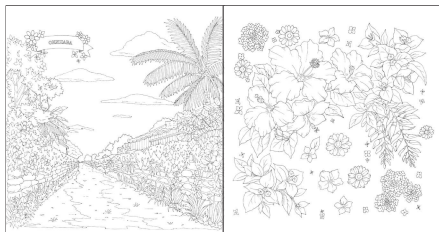
Хатидзёдзима, Япония. Кимоно кихатидзё. Вид на остров Хатидзёдзима.

Цветы: фрезия, ашитаба.



Садо, Япония. Хохлатый ибис и пятнистая лилия.

Цветы: пятнистая лилия.



Окинава, Япония. Прогулка вдоль дороги. Тропические цветы.

Цветы: бугенвиллея, гибискус, лантана, индиго.



