

# РАСКРАСКА-АНТИСТРЕСС

С мандалами и аффирмациями



Для гармонии и внутреннего покоя



# ПУТЬ К ГАРМОНИИ

Предлагаем вам сделать паузу, замедлиться, освободить ум от всех мыслей. Вдохните глубже, возьмите в руки карандаши, фломастеры или цветные ручки и на несколько минут забудьте обо всем, что вас тревожит.

Перед вами — четырнадцать удивительных кругов-лабиринтов — мандал. Каждая соответствует одной из главных чакр — центров нашей жизненной силы. От того настолько чакры наполнены энергией зависит наше ментальное и физическое здоровье и настроение.

Каждая чакра имеет свой цвет и назначение.

**Муладхара** (красная) — для ощущения стабильности и безопасности.

**Свадхистана** (оранжевая) — для пробуждения радости и творчества.

**Манипура** (желтая) — для укрепления силы воли и уверенности.

**Анахата** (зеленая) — для раскрытия любви и сострадания.

**Вишуддха** (голубая) — для обретения ясности в общении.

**Аджна** (синяя) — для развития интуиции и мудрости.

**Сахасрара** (фиолетовая) — для ощущения связи с чем-то большим.

Раскрашивая мандалы, вы получаете возможность поработать со всеми чакрами, прокачать их энергетическую структуру и ощутить настоящую гармонию в теле и мыслях. Сделать это можно максимально приятно, творчески, без каких-либо усилий.

В этом вам помогут и небольшие практики и медитации для гармонизации чакр, которые вы найдете в раскраске.



## КАК РАБОТАТЬ С РАСКРАСКОЙ

Каждая мандала в ней повторяется дважды, чтобы лучше проработать энергетические центры вашего духа и тела.

Для раскрашивания мандалы выберите цвета, которые связаны с конкретной чакрой. Можно любые на ваше усмотрение, но желательно хотя бы элемент мандалы раскрасить цветом соответствующей чакры. После раскрашивания важно гармонизировать чакру — вы найдете небольшую практику для каждой из них, которая позволит проработать нужную энергию.

Кроме практик в раскраске также даны медитации для чакр. Читать ее до или после раскрашивания — на ваше усмотрение. Вы можете даже зачитать ее вслух, записать на телефон, а затем включить запись и слушать свой голос, пока раскрашиваете.

Раскрашивая эти мандалы, вы не просто творите. Вы медитируете, наполняетесь цветом и энергией, мягко активируя и балансируя свои энергетические центры. Позвольте интуиции подсказать вам оттенки, почувствуйте, как с каждым штрихом в вас растет ощущение целостности, спокойствия и внутреннего света.

Пусть это творчество станет вашей личной практикой осознанности и самопознания.

