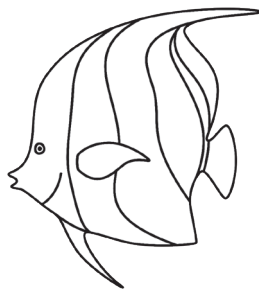


Антистресс

МАНДАЛЫ МОРСКАЯ ГАРМОНИЯ

Рисунки для медитаций



Издательство АСТ
Москва

УДК 379.8
ББК 77.056я92
М23

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

М23 **Мандалы. Морская гармония. Рисунки для медитаций.** — Москва :
Издательство АСТ, 2024. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-163118-5

Попробуйте исследовать глубины своего подсознания наравне с глубинами морскими, раскрашивая мандалы, собранные на этих страницах, и настраиваясь на спокойствие и умиротворяющий шум волн. Это необычный, но при этом очень интересный и действенный способ. Как результат — не минуемо придет гармония, убаюкает и утешит.

УДК 379.8
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-163118-5

© ООО «Издательство АСТ», 2024



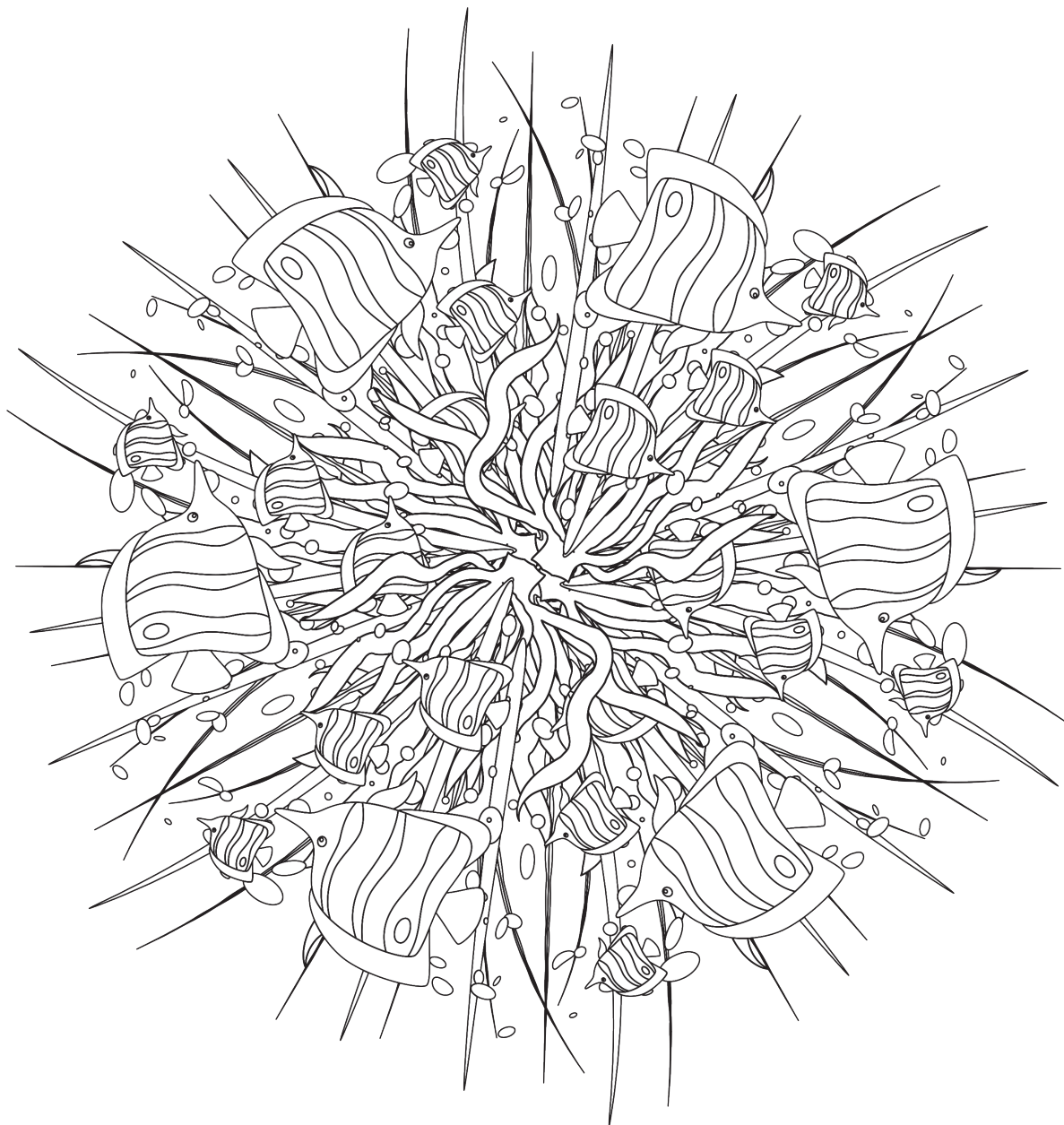
Вступление

Медитативные раскраски приобрели в наше время большую популярность как вид творчества для детей и взрослых. И это неудивительно — 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 привнести в нашу суматошную жизнь нечто новое — тишину и гармонию, они помогут расслабиться, упорядочить свои мысли и проникнуться чувством прекрасного.

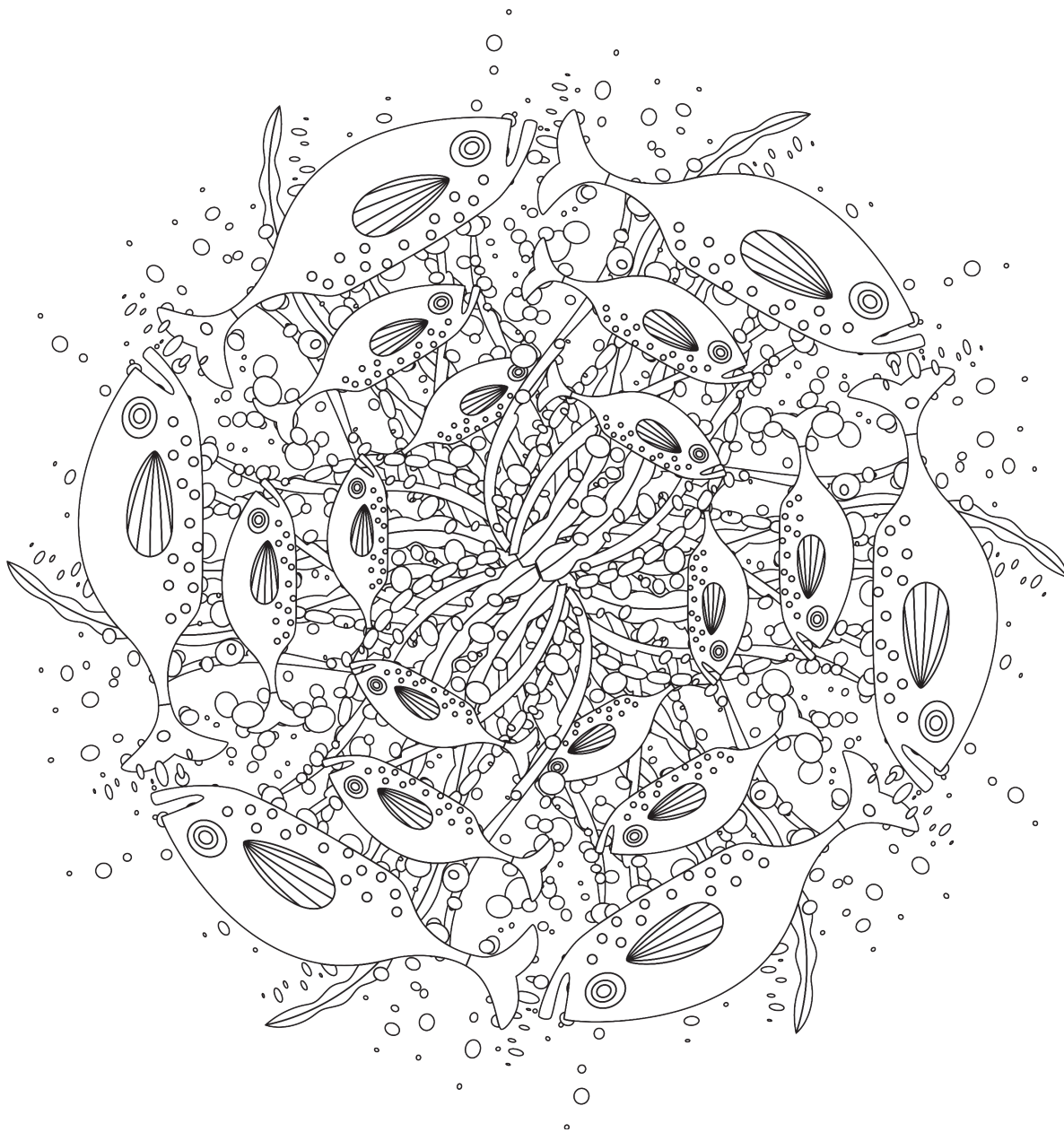
Для раскрашивания подходят карандаши, гелевые ручки, фломастеры и даже краски — на ваше усмотрение. Картинку потом можно вставить в рамку и подарить на Новый год, на 8 Марта или на день рождения вашим близким.

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.



«Море — это вечное движение и любовь, вечная жизнь».

Из книги «Двадцать тысяч лье под водой» (Жюль Верн)



«Попутный ветер прибавляет скорости, встречный — ума».

Английская пословица