

Маргарита Шевченко

**РАСКРАСЬ СВОИ ЭМОЦИИ**  
Книга-раскраска для осознания  
и управления эмоциональным  
состоянием

Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.923  
ББК 88.37  
Ш37

*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 издания использованы изображения с сайта shutterstock.com*

**Ш37 Шевченко, Маргарита Александровна.** Раскрась свои эмоции. Книга-раскраска для осознания и управления эмоциональным состоянием / М. А. Шевченко. – Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2025. – 96 с.: ил. – (Рисуночные тесты).

ISBN 978-5-17-179971-7

Добро пожаловать в увлекательное исследование своего внутреннего мира, где каждый штрих и цвет помогут понять свои чувства. Маргарита Шевченко – эксперт в области психологии и арт-терапии, предлагает эффективные практики по изучению и управлению эмоциями через рисунок.

Из книги «Раскрась свои эмоции. Книга-раскраска для осознания и управления эмоциональным состоянием» вы узнаете:

- Почему важно осознавать собственные эмоции
- Как визуализировать и распознавать свои чувства через рисунок
- Специальные техники для усиления положительных эмоций, снятия напряжения и проработки чувств
- Как через раскраски выразить, преобразовать и прожить свои эмоции

Откройте дверь в мир ярких красок и самопознания – вместе с этой уникальной книгой-раскраской вы научитесь слушать себя и находить баланс в каждом дне!

УДК 159.9  
ББК 88.3

*Издание для досуга*  
Серия «Рисуночные тесты»



**Маргарита Шевченко**  
**РАСКРАСЬ СВОИ ЭМОЦИИ.**

**Книга-раскраска для осознания и управления эмоциональным состоянием**

Руководитель направления *Е. Черкасова*  
Ведущий редактор *Е. Жигунова*; Редактор *В. Дианова*  
Младший редактор *С. Васильева*; Технический редактор *Н. Чернышова*  
Компьютерный дизайн обложки *В. Чапурин*; Компьютерная верстка *Л. Быкова*

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 – книги, брошюры печатные.

Подписано в печать 23.09.2025. Формат 84x108/16. Усл. печ. л. 10,8. Печать офсетная. Гарнитура PT Sans. Бумага офсетная.  
Тираж 2 000 экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации.  
Изготовлено в 2025 г. Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»  
129085, г. Москва, Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж  
www.ast.ru, e-mail: ask@ast.ru; vk.com/ast\_nonfiction

«Баспа Аста» деген ООО  
129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, уй 21, 1 құрылым, 39 бөлме  
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru  
Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz  
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының  
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат. Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92  
Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

ISBN 978-5-17-179971-7

© Шевченко М. А., текст, 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ. . . . .	6
ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ И ПОЧЕМУ ВАЖНО ИХ ОСОЗНАВАТЬ? . . . . .	7
ЦВЕТОВАЯ ГАРМОНИЯ: ЯЗЫК КРАСОК И СИМВОЛОВ . . . . .	9
<b>ГЛАВА 1. РАДОСТЬ</b> . . . . .	13
Радость: ощущение восторга, счастья и удовлетворения. Как распознать и усилить это чувство? . . . . .	13
Раскраска “Солнечный день” . . . . .	14
Радость в теле: Как расслабиться и принять радость в своем теле? (Упражнения на расслабление и заземление радости) . . . . .	16
Раскраска “Воздушные шары” . . . . .	19
<b>ГЛАВА 2. ГРУСТЬ</b> . . . . .	21
Грусть: ощущение печали, тоски и потери. Как прожить это чувство и найти утешение? (Описание здоровых способов проживания грусти, советы по самосостраданию). . . . .	21
Раскраска “Маяк надежды” . . . . .	22
Раскраска “Одиночество с видом” . . . . .	24
Грусть и палитра: как краски преображают печаль? (Превращаем грусть в искусство) . . . . .	26
Раскраска “Медведь и уходящее лето” . . . . .	28
<b>ГЛАВА 3. ЗЛОСТЬ</b> . . . . .	30
Злость: ощущение раздражения, гнева и ярости. Как управлять этим чувством и выражать его безопасно? (Описание причин возникновения злости, техники управления гневом) . . . . .	30
Раскраска “Высвобождение” . . . . .	31
Злость в границах: Как устанавливать границы и говорить “нет”, не причиняя вреда другим? (Практические советы по установлению границ и конструктивному выражению злости) . . . . .	33
Раскраска: “Защитный узор” . . . . .	36
<b>ГЛАВА 4. СТРАХ</b> . . . . .	38
Страх: ощущение опасности, тревоги и беспокойства. Как преодолеть страх и обрести уверенность? (Описание видов страха, техники преодоления страхов) . . . . .	38

Раскраска “Преображение страха” . . . . .	39
Раскраска: “Темный лес” . . . . .	41
Страх как союзник: как использовать страх для роста и развития? (Как пересмотреть страх, увидеть в нём потенциал и использовать его как мотивацию) . . . . .	43
Раскраска: “Бабочки в банке” . . . . .	46
<b>ГЛАВА 5. УДИВЛЕНИЕ</b> . . . . .	48
Удивление: ощущение изумления, восхищения и неожиданности. Как сохранить способность удивляться миру? (Описание положительных сторон удивления, как развивать любознательность) . . . . .	48
Раскраска: “Подводное откровение” . . . . .	50
Удивление и новизна: как привнести в свою жизнь больше новизны и открытий? (Советы по расширению кругозора и поиску новых впечатлений) . . . . .	52
Раскраска “Фея в волшебном цветке” . . . . .	55
<b>ГЛАВА 6. ОТВРАЩЕНИЕ</b> . . . . .	57
Отвращение: Ощущение неприязни, брезгливости и отторжения. Как понять, что вызывает отвращение, и как с этим справиться? (Описание причин возникновения отвращения, как устанавливать границы) . . . . .	57
Раскраска: “Воительница с мечом” . . . . .	59
Отвращение к себе: как принять себя и полюбить свои недостатки? (Упражнения на самосострадание и принятие себя) . . . . .	61
Раскраска: “Преображение” . . . . .	63
<b>ГЛАВА 7. СМУЩЕНИЕ</b> . . . . .	65
Смушение: ощущение неловкости, застенчивости и неполноценности. Как преодолеть смущение и обрести уверенность в себе? (Причины смущения, методы борьбы с ним) . . . . .	65
Раскраска: “Распускающийся цветок” . . . . .	66
Смушение и социальные навыки: как уверенно общаться в разных ситуациях? (Советы по развитию коммуникативных навыков) . . . . .	68
Раскраска: “Момент искренности” . . . . .	71
<b>ГЛАВА 8. ВИНА</b> . . . . .	73
Вина: ощущение ответственности за причиненный вред или нарушение правил. Как отличить здоровую вину от токсичной и как исправить ситуацию? (Различие здоровой и нездоровой вины, способы искупления) . . . . .	73
Раскраска: “Мост прощения” . . . . .	74
Вина и прощение: как простить себя и других? (Практики прощения и самопрощения) . . . . .	76

---

Раскраска “Светлое утро” . . . . .	.79
<b>ГЛАВА 9. ЗАВИСТЬ</b> . . . . .	.81
Зависть: ощущение досады из-за чужого успеха или обладания чем-либо. Как превратить зависть в мотивацию и источник вдохновения? (Причины зависти, как использовать её конструктивно) . . . . .	.81
Раскраска “Морская сирена” . . . . .	.82
Зависть и благодарность: как ценить то, что у вас есть? (Практики благодарности и осознанности). . . . .	.84
Раскраска “Внутреннее сияние” . . . . .	.86
<b>ГЛАВА 10. СПОКОЙСТВИЕ</b> . . . . .	.88
Спокойствие: ощущение гармонии, умиротворения и внутреннего равновесия. Как сохранить это чувство в сложных ситуациях? (Практики релаксации и медитации, способы сохранения спокойствия) . . . . .	.88
Раскраска: “Морское умиротворение” . . . . .	.90
Спокойствие и забота о себе: Как создать комфортную и поддерживающую обстановку вокруг себя? (Советы по созданию уютного пространства и заботе о себе). . . . .	.92
Раскраска: “Цветущий сад” . . . . .	.94
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> . . . . .	.96

# Введение

Добро пожаловать в мир, где цвета становятся ключом к пониманию себя! Эта книга — не просто раскраска, это ваш личный путеводитель по лабиринту эмоций. Каждый из нас ежедневно испытывает огромный спектр чувств — от радостного восторга до щемящей грусти, от сдерживаемого гнева до парализующего страха. И часто мы даже не осознаем, что именно происходит внутри нас, как эти эмоции влияют на наши мысли, поступки и взаимоотношения с окружающим миром.

“Рисуночные тесты: Раскрась свои эмоции” — это уникальный инструмент, который поможет вам:

- **Осознать свои эмоции:** вы научитесь распознавать и называть свои чувства, понимать их причины и последствия.
- **Принять свои эмоции:** вы перестанете бороться с “негативными” эмоциями и научитесь принимать их как часть человеческого опыта.
- **Управлять своими эмоциями:** вы освоите техники саморегуляции, которые помогут вам справляться с сильными эмоциями и выражать их конструктивным образом.
- **Развить эмоциональный интеллект:** вы улучшите свои навыки общения, эмпатии и самосознания, что позволит вам строить более гармоничные отношения с собой и другими.

Как работает эта книга? Очень просто! Каждая глава посвящена отдельной эмоции. На левой странице вы найдете описание этой эмоции, информацию о том, как она проявляется в теле и как с ней можно работать. На правой странице вас ждет рисунок-раскраска, созданный специально для того, чтобы помочь вам выразить эту эмоцию через цвет и форму.

Раскрашивание — это не только увлекательное занятие, но и мощный инструмент для самопознания. Когда вы погружаетесь в процесс раскрашивания, вы отключаетесь от внешнего мира и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Это позволяет вам лучше почувствовать свои эмоции и выразить их на бумаге.

Не бойтесь экспериментировать с цветами! Нет “правильных” или “неправильных” цветов для каждой эмоции. Позвольте своей интуиции вести вас, и вы удивитесь, как много можно узнать о себе, просто раскрашивая.

Эта книга — ваш личный инструмент для самопознания и эмоционального роста. Используйте ее так, как вам удобно. Возвращайтесь к ней, когда чувствуете необходимость, и позвольте цветам рассказать вам о ваших эмоциях.

Приготовьте карандаши, фломастеры или краски, сделайте глубокий вдох и начните свое увлекательное путешествие в мир эмоций!

## Что такое эмоции и почему важно их осознавать?

Эмоции... Это словно красочная палитра, которая раскрашивает нашу жизнь. Они — не просто мимолетные чувства, а важные сигналы, помогающие нам ориентироваться в мире, реагировать на события и общаться с другими. Эмоции возникают как реакция на происходящее вокруг нас и внутри нас: на приятную встречу с другом, на неожиданную новость, на воспоминание о прошлом или даже на голод.

По сути, эмоции — это целая система, включающая в себя:

- **Физиологические изменения:** учащенное сердцебиение, покраснение лица, напряжение мышц — все это физические проявления эмоций.
- **Субъективное переживание:** то, как мы чувствуем эту эмоцию внутри себя — радость, грусть, злость, страх.
- **Выражение вовне:** мимика, жесты, интонация голоса — все это способы, которыми мы проявляем свои эмоции миру.

### Почему же так важно осознавать свои эмоции?

Представьте себе, что вы едете на машине, не глядя на приборную панель. Вы не знаете, сколько у вас бензина, какая скорость и не перегрелся ли двигатель. Рано или поздно это приведет к поломке. То же самое происходит и с нашими эмоциями. Если мы игнорируем их, подавляем или не понимаем, это может привести к серьезным проблемам:

- **Сложности в общении:** неумение выражать свои эмоции адекватно может приводить к конфликтам и недопониманию с окружающими.
- **Проблемы со здоровьем:** хронический стресс, вызванный подавленными эмоциями, может негативно сказаться на физическом и психическом здоровье.
- **Неэффективное принятие решений:** эмоции могут влиять на наши решения, и если мы не осознаем этого, можем принимать импульсивные или необдуманные решения.

### Эмоциональный интеллект (EQ): ключ к успешной жизни

Осознание и управление своими эмоциями — это основа эмоционального интеллекта. EQ, в отличие от IQ (коэффициента интеллекта), определяет нашу способность понимать себя и других, управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Люди с высоким EQ:

- Лучше понимают себя и свои потребности.
- Умеют строить крепкие и гармоничные отношения.
- Успешнее справляются со стрессом.
- Более эффективны в работе и учебе.

### **Раскрашивание для самопознания: почему это работает?**

Раскрашивание – это не просто детская забава, а мощный инструмент для релаксации, снятия стресса и самопознания. Когда мы раскрашиваем, мы сосредотачиваемся на настоящем моменте, отключаемся от тревожных мыслей и даем волю своей креативности. Этот процесс позволяет нам:

- **Успокоиться и расслабиться:** монотонные движения карандашом или фломастером оказывают медитативный эффект.
- **Выразить свои эмоции:** выбор цветов и узоров может отражать наше внутреннее состояние.
- **Лучше понять себя:** процесс раскрашивания позволяет нам прислушаться к своим ощущениям и интуиции.

Эта книга – ваш первый шаг к осознанности и эмоциональному благополучию. Начните свой путь к пониманию себя и своих эмоций прямо сейчас! Переверните страницу, и начинайте творить

# Цветовая гармония: язык красок и символов

## Вступление в мир цвета

Добро пожаловать в захватывающий мир цвета, где каждая краска — это послание, а каждая комбинация — рассказ. Подобно тому, как ноты создают мелодию, так и цвета формируют визуальную гармонию, способную мгновенно затрагивать наши эмоции, вызывать ассоциации и влиять на наше настроение. Эта глава — ваш путеводитель по языку красок, помогающий вам расшифровать их символику и научиться использовать цвет как мощный инструмент самопознания и самовыражения.

## Что такое цветовая гармония?

Цветовая гармония — это сочетание цветов, которое воспринимается визуально приятным и сбалансированным. Когда цвета гармонируют, они создают ощущение целостности, равновесия и порядка. Понимание основ цветовой гармонии позволяет вам сознательно выбирать цвета для своих рисунков, чтобы выразить конкретные эмоции или создать желаемую атмосферу.

## Цвет как символ: ключ к эмоциональному самовыражению

Каждый цвет, как отдельная нота, несет в себе определенные значения и ассоциации, которые сложились в нашей культуре и связаны с нашим опытом. Эти значения могут быть ключом к пониманию себя и других. Использование цвета становится способом выразить свои чувства, мысли и переживания.

## Язык красок: радуга эмоций и их значения

Представляем вам “Радугу эмоций” — список цветов радуги и их наиболее распространенные символические и эмоциональные значения. Используйте его как справочник, но помните, что ваши личные ассоциации могут быть глубже и значимее.

### • Красный:

♦ **Символизм:** страсть, энергия, любовь, гнев, сила, огонь, возбуждение, смелость, опасность.

♦ **Эмоциональные ассоциации:** вызывает сильные чувства, повышает энергию, стимулирует активность. Может выражать как любовь и страсть, так и гнев и ярость.

### • Оранжевый:

♦ **Символизм:** радость, энтузиазм, творчество, оптимизм, тепло, дружба, общение, благополучие.

♦ **Эмоциональные ассоциации:** создают ощущение счастья, стимулирует творчество и желание общаться. Прекрасно подходит для выражения позитивных эмоций, оптимизма и радости.

- **Желтый:**
    - ◊ **Символизм:** счастье, интеллект, мудрость, солнечный свет, надежда, оптимизм, любопытство.
    - ◊ **Эмоциональные ассоциации:** ассоциируется с умом, ясностью мысли, позитивом и энергией. Может символизировать радость, вдохновение, любопытство и оптимизм.
  - **Зеленый:**
    - ◊ **Символизм:** природа, рост, гармония, исцеление, спокойствие, равновесие, свежесть, здоровье, надежда.
    - ◊ **Эмоциональные ассоциации:** обладает успокаивающим эффектом, способствует равновесию и умиротворению. Прекрасный цвет для выражения надежды, стремления к гармонии и заботы о себе.
  - **Голубой (небесно-голубой, светло-синий):**
    - ◊ **Символизм:** спокойствие, мир, тишина, небеса, свобода, мечтательность, безмятежность.
    - ◊ **Эмоциональные ассоциации:** способствует расслаблению, снижает стресс, вызывает ощущение умиротворения и свободы.
  - **Синий (насыщенный синий):**
    - ◊ **Символизм:** доверие, верность, интеллект, стабильность, мудрость, прохлада, надежность, глубина.
    - ◊ **Эмоциональные ассоциации:** успокаивает, помогает сосредоточиться, создает ощущение уверенности и безопасности. Может быть связан с чувством грусти, но также и с глубиной чувств.
  - **Фиолетовый (пурпурный, лиловый):**
    - ◊ **Символизм:** духовность, интуиция, магия, творчество, мечтательность, тайна, благородство, роскошь.
    - ◊ **Эмоциональные ассоциации:** активизирует интуицию, способствует самоанализу, творчеству и духовным поискам. Может выражать мистицизм, глубину чувств и стремление к самопознанию.
- Другие цвета и оттенки:**
- **Розовый:**
    - ◊ **Символизм:** любовь, нежность, сострадание, забота, романтика, женственность, игривость, невинность.
    - ◊ **Эмоциональные ассоциации:** вызывает чувство любви, заботы и нежности. Подходит для выражения нежности, заботы о себе и о других.
  - **Коричневый:**
    - ◊ **Символизм:** земля, стабильность, надежность, комфорт, приземленность, практичность.