



Сергей Петрушин

МАНДАЛЫ

ПРИНЯТИЯ СВОЕЙ
НЕСОВЕРШЕННОСТИ



Издательство АСТ

Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
ПЗ1

В данном издании в качестве иллюстраций использованы изображения,
предоставленные по лицензии *Shutterstock/FOTODOM*

Петрушин, Сергей
ПЗ1 Мандалы принятия своей несовершенности / Сергей Петрушин. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Мандалы для релакса).

ISBN 978-5-17-186339-5

Эта книга — уникальное сочетание психологической мудрости и медитативного творчества. Внутри вас ждут мандалы для раскрашивания, дополненные выдержками и психологическими упражнениями из книги психолога Сергея Петрушина «Как полюбить себя несовершенного. Всегда на своей стороне!». Раскрашивание мандал поможет снять стресс, успокоить ум и установить контакт с внутренним «Я», а подсказки автора подведут вас к главному открытию: счастье и гармония начинаются с любви к себе. Эта книга для тех, кто хочет побороть внутреннего критика, выстроить здоровые отношения с собой и миром, а также для всех, кто ищет простой и приятный способ справиться с напряжением и обрести душевное равновесие.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-186339-5

© Петрушин С., текст
© ООО «Издательство АСТ», оформление

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мандала (Mandala) в переводе с санскрита означает «круг» или «центр». Мандала представляет собой замкнутую геометрическую систему с выраженным центром и равноудаленными от него элементами. Внутри этой геометрической композиции можно встретить самые разные фигуры: начиная от простых геометрических форм и заканчивая элементами, наделенными сакральным значением в религиозных и эзотерических практиках. В духовном плане мандала имеет смысл символического отражения мира и психической гармонии. Рисунки в окружностях были обнаружены еще в древних цивилизациях и присутствуют в современном мире. Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой.

Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит для людей, которые испытывают стресс, напряжение, сложности с концентрацией внимания и которые раньше никогда не медитировали.

Если вы рисуете время от времени карандашом и фломастерами или помните, как делали это в детстве, то знаете, какое удовлетворение приносит творчество. Это происходит в силу того, что во время рисования мы устанавливаем контакт с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами — будь то позитивные или негативные чувства, — которые могут нахлынуть на нас во время творческого процесса.

Раскрашивая мандалы, мы успокаиваемся, состояние нашего внутреннего мира гармонизируется. Даже люди, которые не рисовали с детства или которые считают, что они не креативны, могут получать удовольствие от творческого процесса. Цель этой книги — помочь вам расслабиться и с помощью раскрашивания мандал поразмышлять над тем, какими смыслами вы наделяете те или иные рисунки, с чем они у вас ассоциируются и какое настроение создают. Существует бесконечное число мандал, как и форм понимания самого себя.



В этом издании контуры мандал дополнены цитатами и психологическими упражнениями из книги Сергея Петрушина «Как полюбить себя несовершенного. Всегда на своей стороне!» Сергей Петрушин — практикующий психолог-консультант с более чем 30-летним стажем, который убедительно демонстрирует, что ключевая проблема современного человека — это нарушение взаимоотношений с самим собой, ведущее к сниженной самооценке, самокритике и даже аутоагрессии. Мы уверены, что счастье заключается не во внешних достижениях, а рождается изнутри, и качество отношений с другими напрямую зависит от любви к себе. Именно поэтому мы объединили мудрые подсказки и психологические техники из книги с медитативным раскрашиванием мандал: каждая мандала соответствует одной цитате, чтобы, мягко погружаясь в творческий процесс, вы могли постепенно становиться для себя самым близким и любящим человеком.





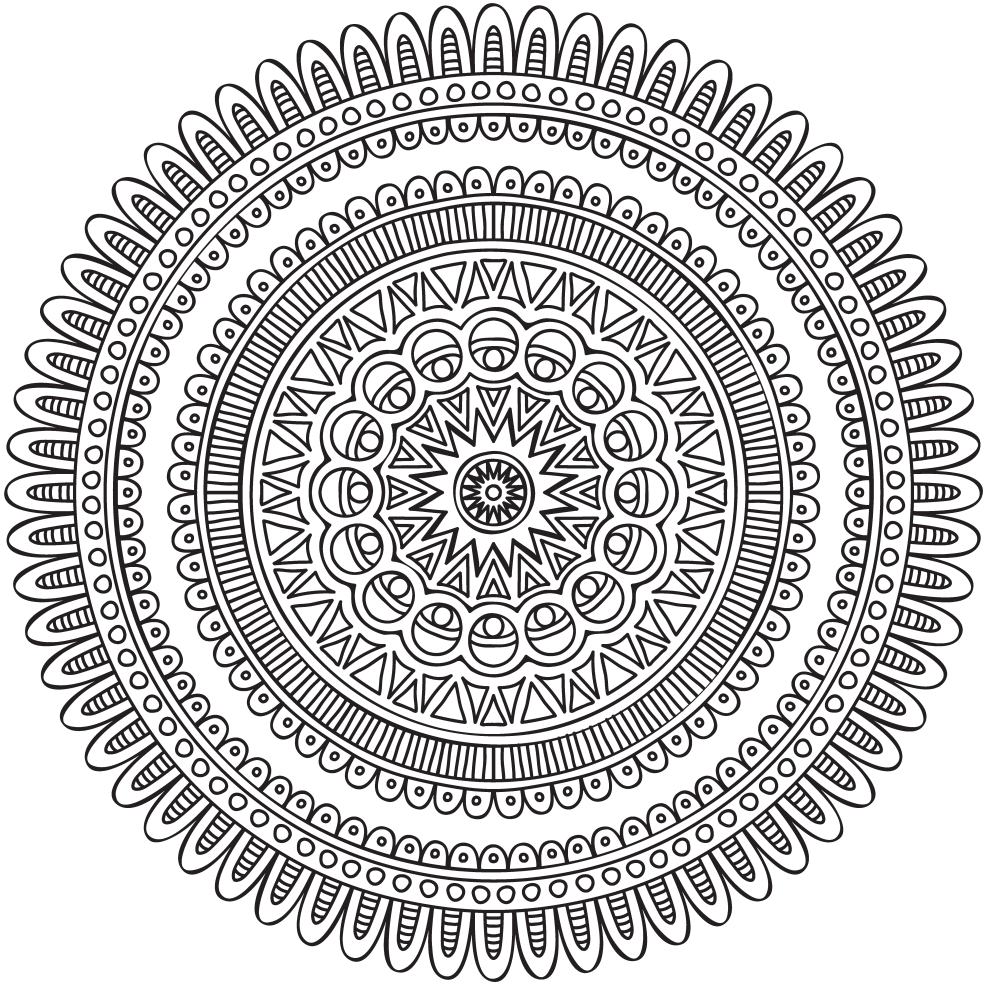
ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ: МОЕ ИЛИ ЧУЖОЕ?

В возрасте от 18 до 24 месяцев дети начинают осознавать свои мысли, чувства и ощущения. На основе внешней информации, поступающей от родителей, у ребенка постепенно возникает так называемая «Я-концепция», базовое представление о себе. В последующем человек опирается на сформированную таким образом концепцию себя. На вопрос «Кто ты?» бодро рассказывает: «Я умный/глупый, я добрый/злой, я красивый/некрасивый» и т. д.

Отсюда можно сделать важный вывод: **почти все, что мы способны сказать о себе, — информация, полученная нами от других значимых людей**. Если бы рядом никого не было, мы ничего не могли бы сказать о себе. «Я-концепция» как суммированное послание от значимых людей часто заменяет нам подлинное знание о себе.

Почему же мы так в ней уверены и не подвергаем сомнению? Дело в том, что иллюзия ее правдивости поддерживается нашим неосознанным выбором ситуаций, которые ее подтверждают, и избеганием тех, которые могут эту концепцию опровергнуть. Например, если у девушки идея себя «Я некрасивая», она вряд ли пойдет участницей на конкурс красоты. Хотя внешне, вероятно, давно стала красивой и могла бы завоевать первое место. Таким образом, мы избегаем конфликта между нашей концепцией себя и тем, какие мы стали в реальности, в сторону ее сохранения.







Помимо самоописания, в структуре «Я-концепции» важное место занимает эмоциональное отношение к себе. Откуда же оно берется? Так же, из детского опыта. Получается, что наше отношение к себе не такое уж и наше! Чаще всего это отражение отношения родителей или тех, кто их заменял. Через отношение родителей мы неосознанно учимся, как к себе относиться. Тут уж как кому повезет. Например, в случае «Я некрасивая». Возможно, мама не хотела, чтобы дочь выросла зазнайкой и на всякий случай внушала ей критичное отношение к внешности. Так и в остальном. Если родители были к вам критичны, вы тоже будете критичны к себе. Если они были равнодушны, вы вряд ли будете высоко себя ценить. Если вы были обузой, возможно, выберете деструктивный сценарий, чтобы быстрее умереть. Если же родители вас любили, вам крупно повезло и проблем в отношениях с собой у вас не должно возникнуть.

