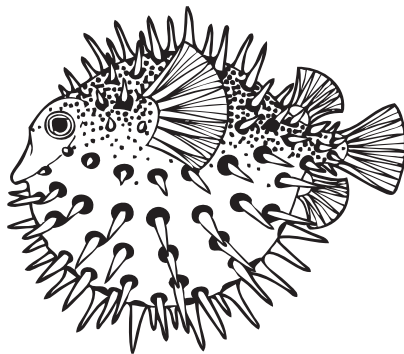


Антистресс

ЗАГАДОЧНЫЙ ОКЕАН

Рисунки для медитаций



Издательство АСТ
Москва

УДК 379.8
ББК 77.056я92
3-14

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

3-14 **Загадочный** океан. Рисунки для медитаций. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-151896-7

Эта раскраска поможет вам обрести опору в беспокойные моменты и заглянуть в глубины подсознания вместе с мудрыми и величественными обитателями океана. Огромные киты, невозмутимые черепахи и красивейшие рыбы, грациозно проплывающие по ее страницам, наполнят ваш день вдохновением и светом.

УДК 379.8
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-151896-7

© ООО «Издательство АСТ», 2022

Вступление

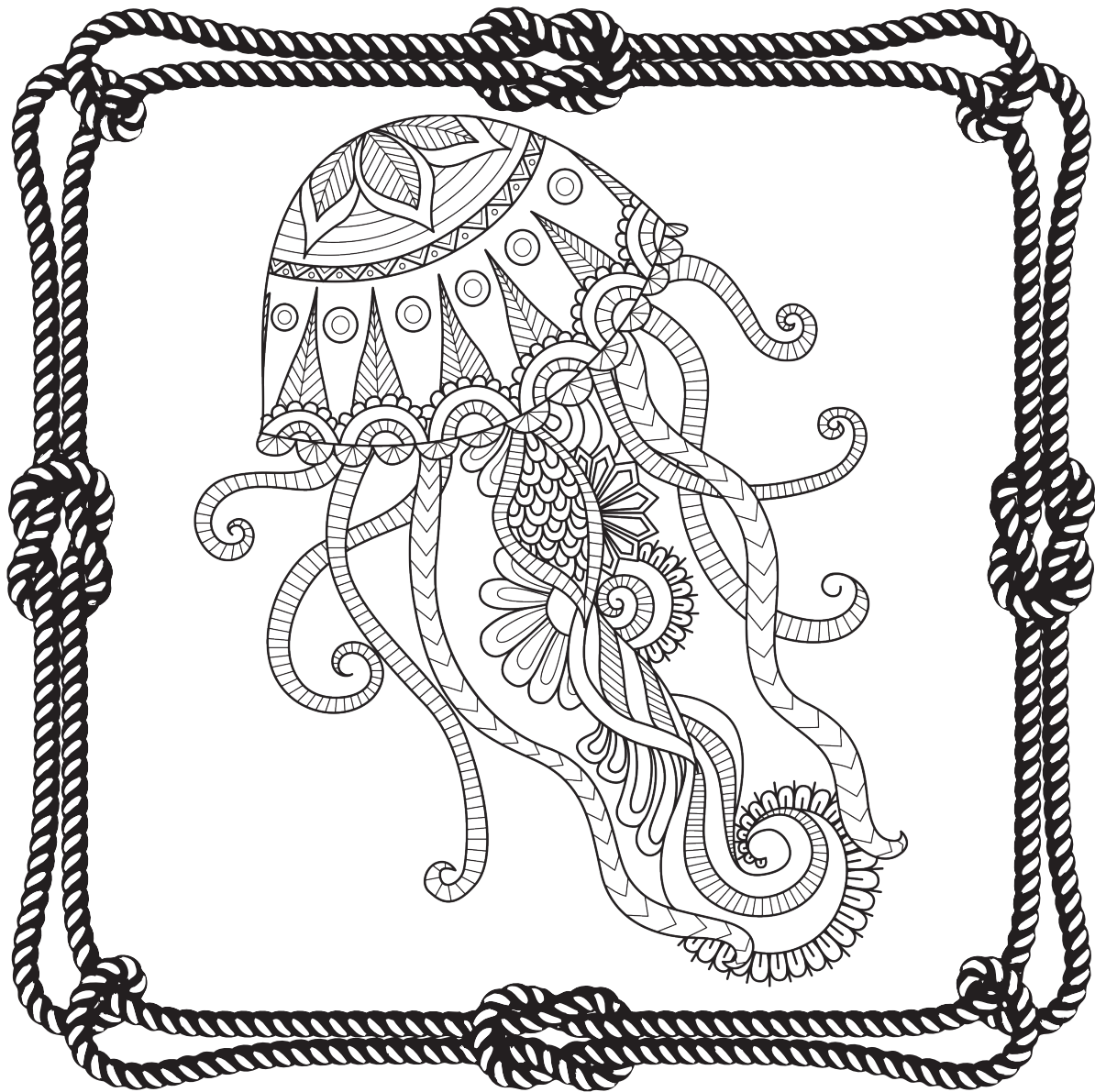
Медитативные раскраски приобрели в наше время большую популярность как вид творчества для детей и взрослых. И это неудивительно — терапия красотой, которую создаешь сам, стимулирует творческое мышление и пробуждает фантазию, развивает чувство цвета и улучшает настроение.

Раскрашивание этих милых изображений и правда похоже на медитацию. Всего полчаса в день способны привести 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.





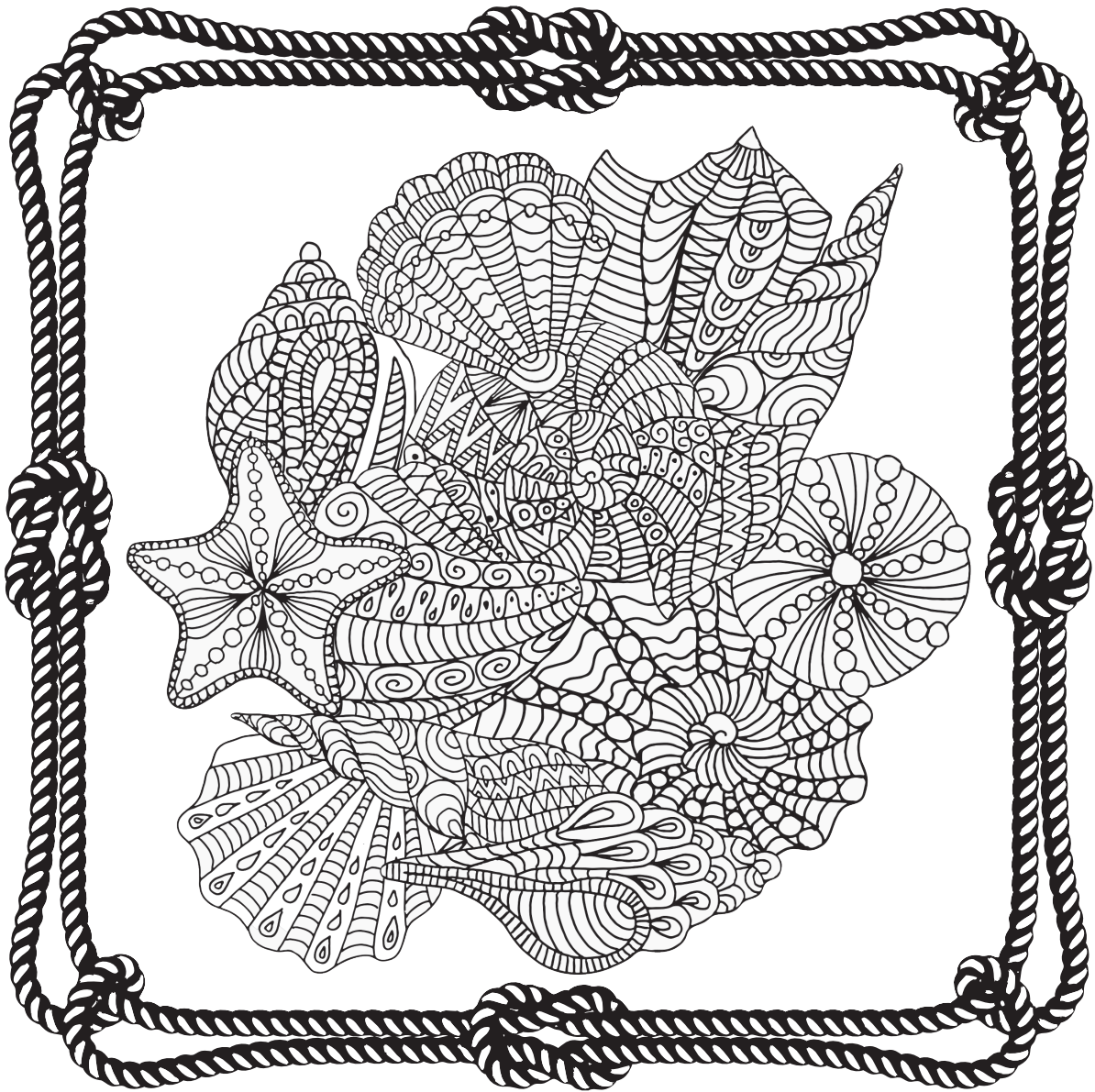
«Океан стоит увидеть лишь однажды, чтобы потом скучать по нему всю жизнь».

Из книги «Вопрос и ответ» (Патрик Несс)



4





Смотрю, // смотрю — // и всегда одинаков, // любим, // близок мне океан.

Из стихотворения «Атлантический океан» (Владимир Маяковский)

