



Регина Жилыева

МАНДАЛЫ

ЖЕНСКОЙ СУДЬБЫ

Трансформируй свою реальность



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Ж72

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

Жиляева, Регина

Ж72 Мандалы женской судьбы. Трансформируй свою реальность / Регина Жиляева. —
Москва : Издательство АСТ, 2025. — 64 с. — (Мандалы для релакса).

ISBN 978-5-17-156328-8

Творчество приносит радость и удовлетворение. В этом издании контуры мандал для раскрашивания дополнены мудрыми цитатами Регины Жиляевой из ее бестселлера «Дочь Земли», а также даны женские практики, которые помогут вам почувствовать гармонию в сердце и построить доверительные и глубокие отношения с партнером.

Очень важно в потоке дел находить возможность для творческой реализации и наполнения. Эта книга позволит осознать важность женской силы и подарит вдохновение на трансформацию своей судьбы так, чтобы быть по-настоящему счастливой и наполненной!

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-156328-8

© Жиляева Р., текст
© ООО «Издательство АСТ»

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.



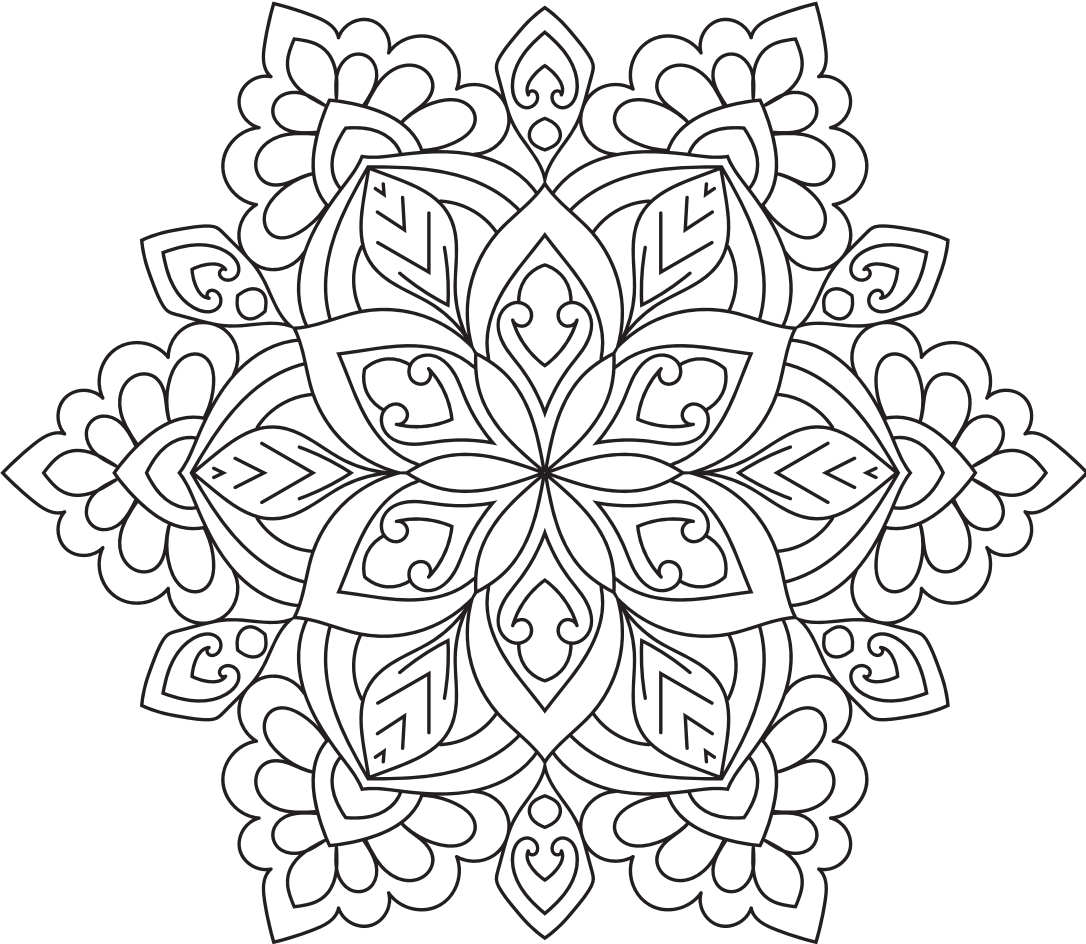


МОЯ ДОРОГАЯ ЖЕНЩИНА!

Я счастлива приветствовать тебя на страницах этой книги. Она для тех, кто готов исследовать свою силу и исцелять свои чувства, трансформировать свою судьбу.

Для женщины, готовой создавать свою счастливую реальность прямо сейчас.







Женщины очень боятся своей дикой природной силы. Предпочитают осваивать воинственную, мужскую. Она помогает им в бизнесе, но разрушает в любви. Очень быстро сгорает женская суть в пламени этой войны. Так же женщины боятся своей сексуальности и своей истинной красоты. Не вульгарной и пошлой, обтянутой в мини или спрятанной в одинаково разрисованных лицах, а живой, пульсирующей, чувственной жилки на тонком запястье женщины, которая пробуждает в мужчине настоящего воина.

