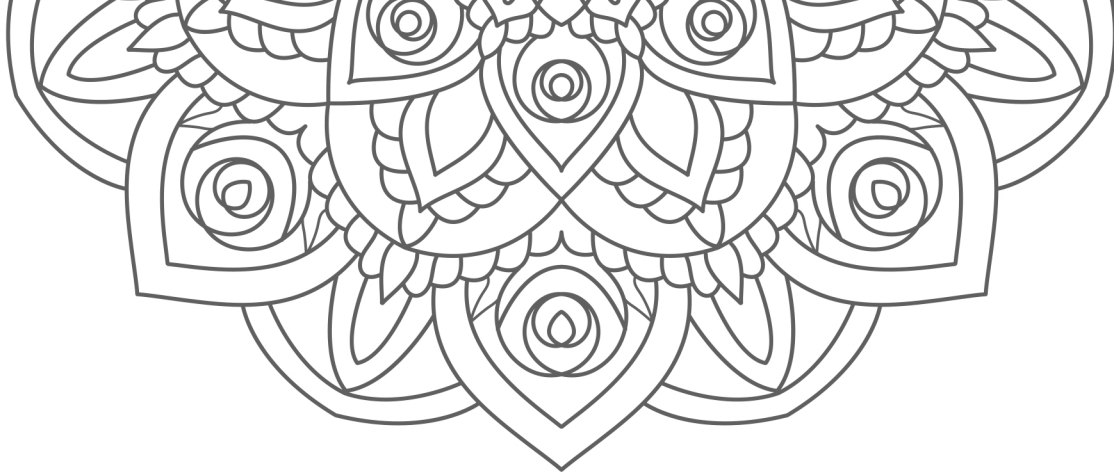




Татьяна Зинкевич-Евстигнеева
Александра Зинкевич

МАНДАЛЫ ТВОЕГО БУДУЩЕГО

Как воплощать желания



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
3-63

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

Зинкевич-Евстигнеева, Татьяна
Зинкевич, Александра

3-63 Мандалы твоего будущего: как воплощать желания / Татьяна Зинкевич-Евстигнеева, Александра Зинкевич. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с.: илл. — (Мандалы для релакса).

ISBN 978-5-17-188026-2

В бесконечной гонке за «правильными» целями и навязанными мечтами порой так трудно понять, чего же на самом деле хочет наша душа. Эта книга поможет разглядеть свои истинные желания и расправить «крылья».

Внутри собраны мандалы для раскрашивания. Позвольте себе замедлиться и через творческий процесс претворить ваши мечты в реальность. Направьте энергию не на тревогу, а на созидание того, чего вы по-настоящему ждете от жизни.

Раскрашенная мандала желания станет вашим личным магнитом. Она работает даже после того, как вы закрыли книгу. Это и есть изменение жизни к лучшему — гармоничное, мягкое и точное.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-188026-2

© Зинкевич-Евстигнеева Т., Зинкевич А., текст
© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие друзья!

Перед вами раскраска мандал, созданная как практическое продолжение книги «Образ твоего будущего. Как воплощать желания»¹. В самой книге мы говорили о желании как о живой силе, которая ведёт человека вперёд, помогает ему чувствовать вкус жизни, искать свой путь, узнавать себя и постепенно строить образ будущего. Теперь у вас в руках другой способ работы с этой темой, более созерцательный, образный и телесный. Здесь мысль соединяется с линией, внимание — с цветом, внутренний настрой — с движением руки.

Образ будущего нуждается в заботе. Он складывается из наших надежд, представлений, ожиданий, жизненного опыта, прежних удач и разочарований. Иногда он бывает ясным и вдохновляющим, иногда — тревожным, перегруженным чужими образами, усталостью, давними страхами или ожиданием повторения старой боли. Поэтому к образу будущего важно возвращаться бережно: рассматривать его, очищать, уточнять, наполнять смыслом, в котором человеку хочется жить и действовать.

Мандалы этой раскраски построены с опорой на принципы сакральной геометрии. В их основе лежат строгие, выверенные формы: круги, пересечения, симметрии, спирали, звёздные и цветочные структуры. Такие рисунки помогают вниманию собраться. Когда человек рассматривает мандалу и начинает её раскрашивать, сознание постепенно выходит из рассеянности. Внутренний шум становится тише, дыхание выравнивается, взгляд следует за линией, рука выбирает цвет, и внутри появляется точка опоры.

Раскрашивание мандалы можно воспринимать как символическое действие. Мы словно приводим в порядок внутреннее пространство будущего. Линия за линией, цвет за цветом, мы возвращаем себе право видеть своё завтра яснее и добрее. Там, где раньше могло быть тревожное ожидание, появляется внимание. Там, где прежний опыт бросал на будущее свою тяжёлую тень, появляется возможность нового образа. Там, где всё казалось спутанным, постепенно проступает новый узор.

¹ См.: Зинкевич-Евстигнеева Т., Зинкевич А. Образ твоего будущего. Как воплощать желания. Москва : АСТ, 2026.

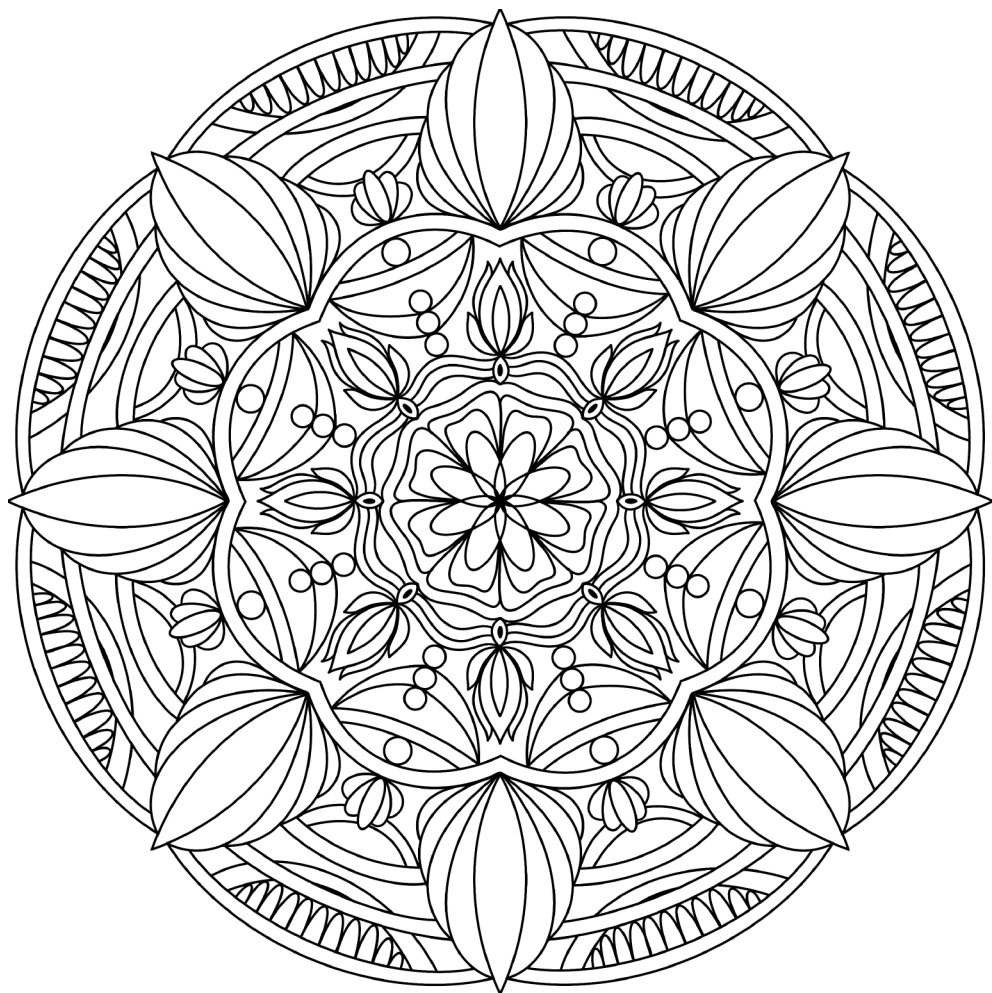


Эта практика помогает положительному самонастраиванию. Она укрепляет связь с жизнью, с подлинным желанием, с внутренним Желателем и Реалистом, которые вместе учатся строить путь от первого зова до воплощения.

Здесь не нужно спешить. Можно выбрать любую мандалу, которая сегодня откликается, и начать с неё. Можно идти по порядку, проходя все двадцать восемь камертонов будущего как внутренний круг настройки. Можно возвращаться к одной и той же мандале несколько раз, если душа просит именно этого образа.

Каждая мандала в этой книге является камертоном. Она настраивает на определённое качество: живое желание, подлинное «хочу», внутренний союз, волю, тишину, ясность, возможность, усилие, воплощение, чистое воображение, верный курс, доверие Доброй Судьбе. Раскрашивая эти формы, вы работаете с образом будущего на символическом уровне. Вы не просто заполняете цветом белые пространства, вы помогаете своему сознанию собраться вокруг созидательного смысла.

Пусть эта раскраска станет для вас спокойной и доброй практикой возвращения к себе. Пусть линии мандал помогут вам различить своё желание, бережно очистить образ будущего от лишнего, укрепить внутреннюю опору и почувствовать: будущее можно встречать с большим доверием. Оно начинается не где-то далеко. Оно начинает складываться уже сейчас, в вашем внимании, в вашем дыхании, в выбранном цвете, в том маленьком движении руки, которым вы соглашаетесь жить дальше осмысленно, красиво и главное — по-своему.





1. МАНДАЛА ЖИВОГО ЖЕЛАНИЯ

Желание рождается там, где ощущается пульс жизни. Сначала оно может быть неосознаваемым, почти незаметным, подобно первой зелёной почке на ветке после долгой зимы. Но в этом малом знаке уже есть движение к будущему, уже есть сок радости, робкое согласие души на добрые перемены.

Приступая к раскрашиванию, скажите себе: «Я не стану торопиться. Я позволю своему подлинному желанию оформляться внутри меня постепенно, вызревать в органичном для него темпе».

Да, внутри вас есть живой источник верных для вас желаний. Он помнит вкус радости бытия и зов пути. Раскрашивая мандалу, вы бережно обращаете к нему своё внимание, помогаете ему очиститься от лишнего шума, выровняться и вновь зазвучать. Так желание постепенно становится честным, зрелым и по-настоящему вашим.

