

Серия
«Антистресс»

Гармония природы

Рисунки для медитаций

КОТИКИ



Москва
Издательство АСТ

Введение

Сорок пять восхитительных иллюстраций с декоративными кошками, которых можно раскрасить на свой лад — что может быть лучше в зимний вечер? Медитативные раскраски приобрели в наше время большую популярность как вид творчества для детей и взрослых. И это неудивительно — лечение красотой, которую создаешь сам, стимулирует творческое мышление и пробуждает фантазию, развивает чувство цвета и улучшает настроение.

Раскрашивание этих изысканных изображений и правда похоже на медитацию. Всего полчаса в день способны привнести 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 с изображением стилизованного животного можно вставить в рамку и подарить на Новый год, на 8 Марта или на День рождения вашим близким.

Кошки сблизят вас с вашими детьми, если вы сядете рядышком и уделите этому созерцательному занятию хотя бы несколько минут, ведь кошки и коты — любимые домашние животные нашего времени. Они — воплощение силы, грации, независимости.

В разных культурах мира кошки символизируют хитроумие и коварство, способность перевоплощения и ясновидения, внимательность и чувственную красоту. А в Древнем Египте их даже считали богами.

В наши дни вряд ли кто-то ожидает, что это изящное животное будет уничтожать мышей и крыс — они, скорее, духи-охранители дома. А еще кошки олицетворяют глубинное, интуитивное «Я». К нему мы и предлагаем вам обратиться, сделав медитативное раскрашивание традицией семейного досуга.





