

София Жемчуг

**ПУТЬ К СЕБЕ**  
Раскраска - путешествие



Издательство АСТ  
Москва

УДК 379.82  
ББК 77.056я92  
Ж53

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/ast\\_nonfiction](https://vk.com/ast_nonfiction)



**Жемчуг, София.**

**Ж53** Путь к себе : раскраска-путешествие. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 128 с. — («Магическая Арт-Терапия»).

ISBN 978-5-17-177673-2

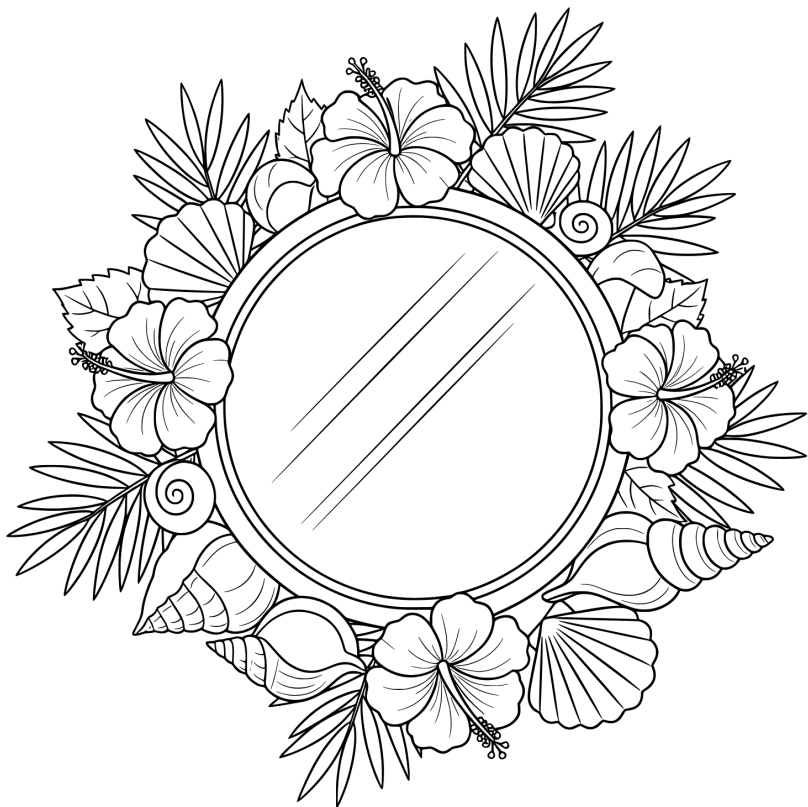
Мягкие образы и вдохновляющие слова создают пространство для диалога с глубочайшими чувствами и сокровенными мыслями. Голос сердца становится слышимее, а чувства обретают живую форму и цвет. Путь к себе наполнен светом, гармонией и удивлением, где творческий процесс — не просто отдых, а источник силы и вдохновения, раскрывающий новые грани внутреннего мира и наполняющий жизнь новым смыслом.

Погрузитесь в чарующий мир внутреннего творчества, где каждый штрих и цвет — это шаг навстречу своей душе.

**УДК 379.82  
ББК 77.056я92**

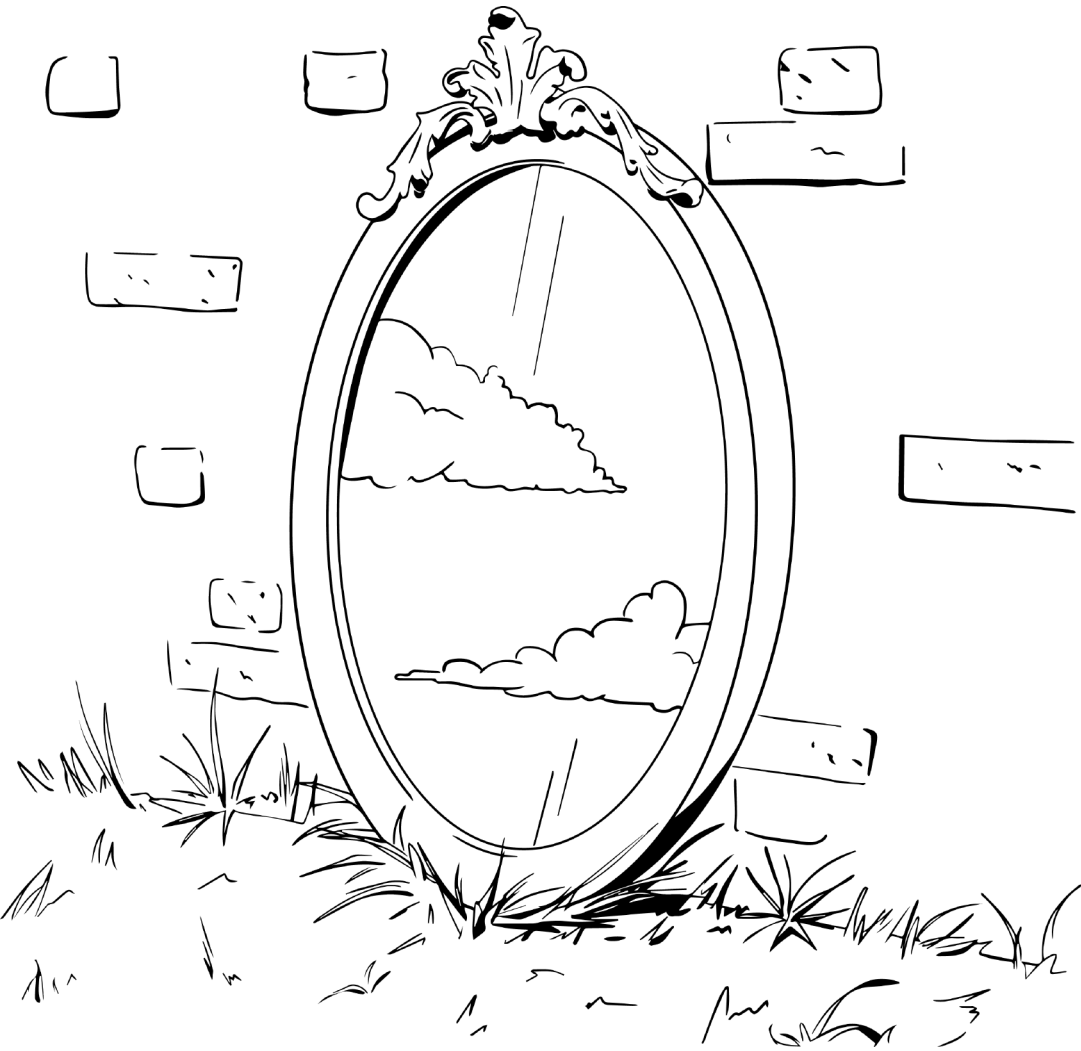
ISBN 978-5-17-177673-2

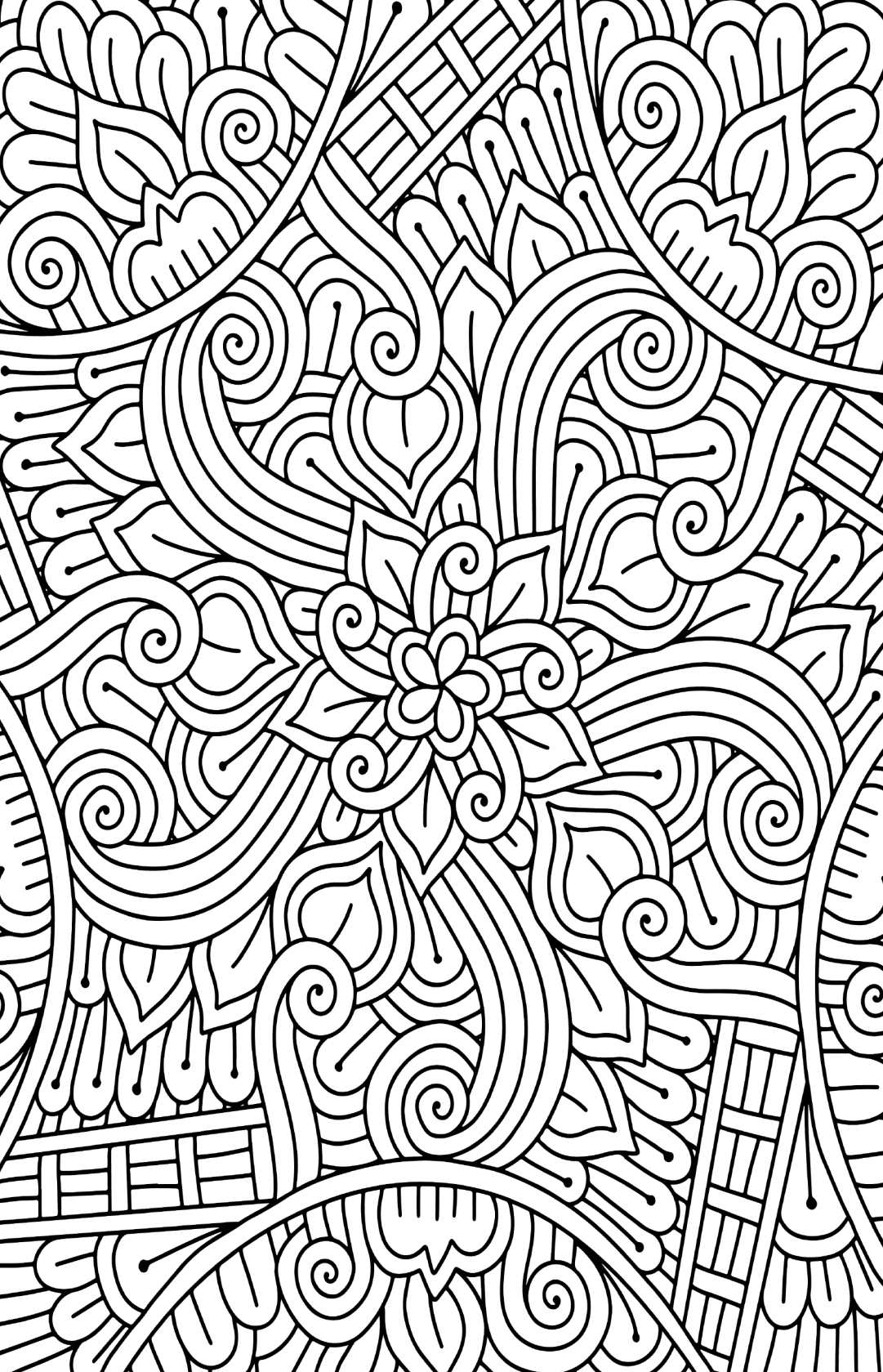
© ООО «Издательство АСТ», 2026

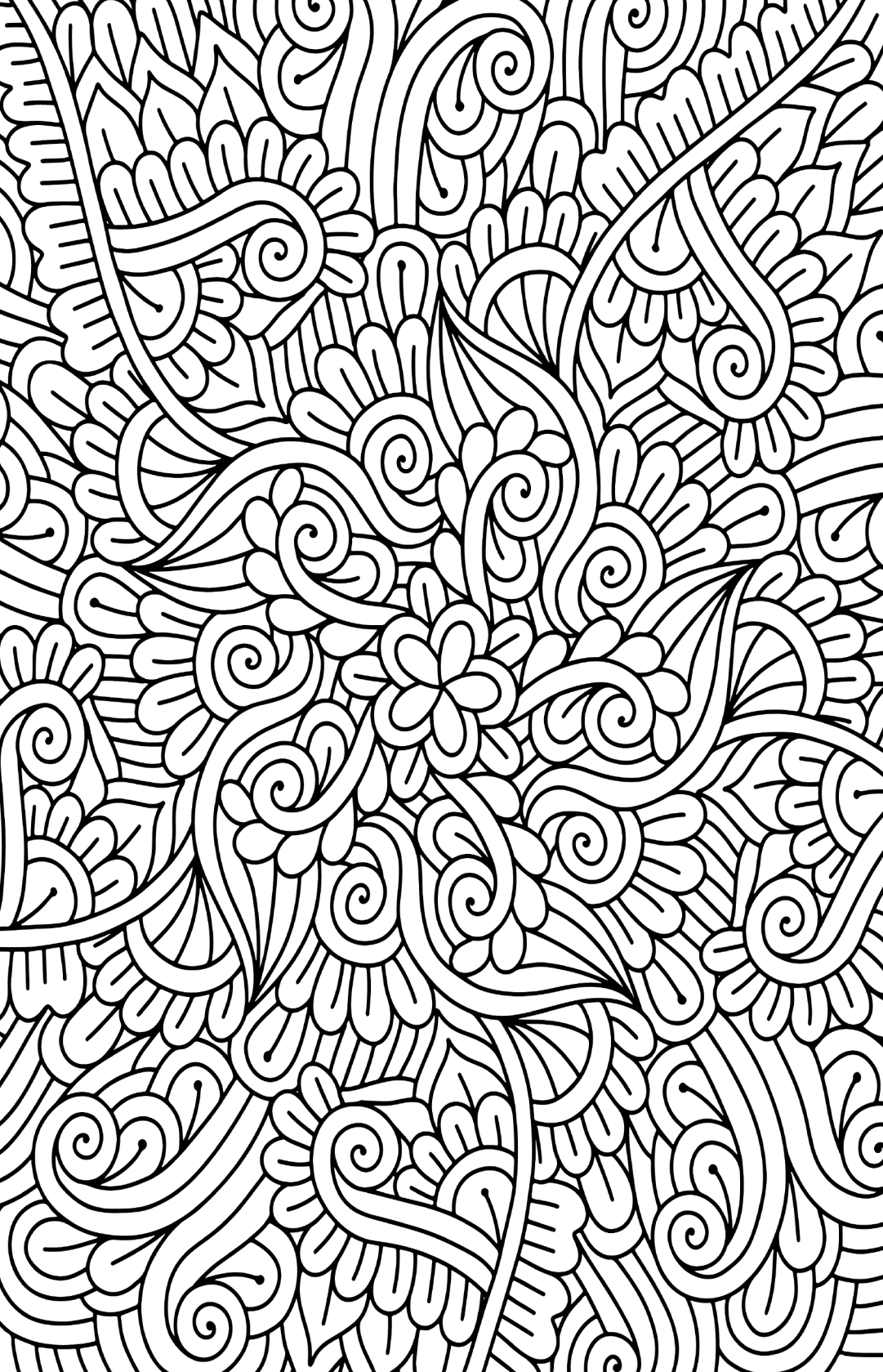


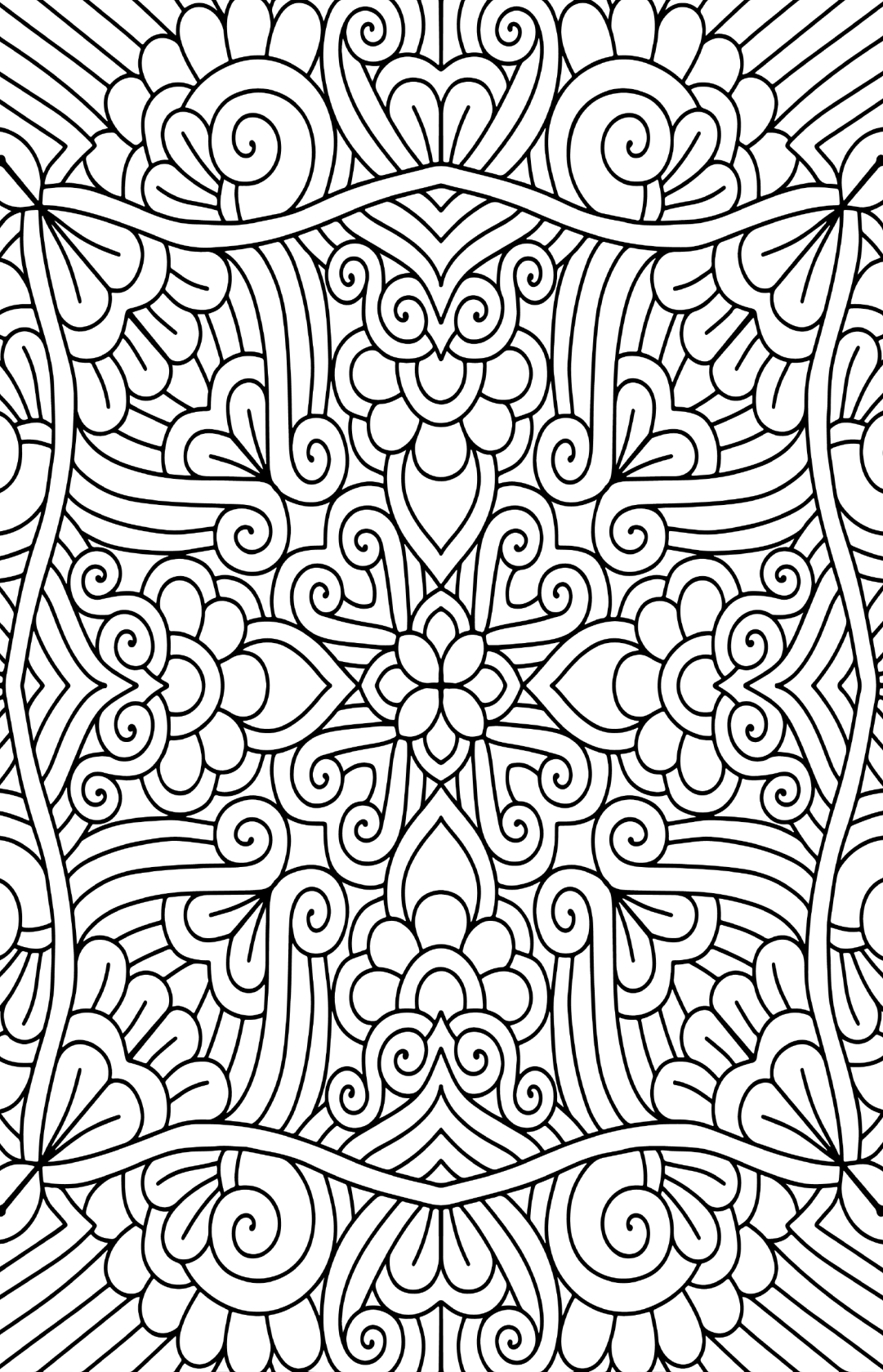
## **Зеркало мгновений**

*Каждый цвет, который ты выбираешь, — отголосок твоего внутреннего состояния в этот момент. Не стремись «правильно» заполнить пространство — просто наблюдай, как оттенки складываются в историю твоего «сейчас». Эта страница станет хроником твоих эмоций, зафиксированным без слов. Возвращайся к ней позже — и ты увидишь, как менялась твоя палитра души.*











## **Танец стихий**

*Представь, что краски в твоих руках — это четыре стихии: огонь, вода, земля и воздух. Какой элемент сегодня главенствует в твоей душе?*

*Пусть красный рвётся вверх, как пламя, синий струится, подобно реке, коричневый укореняет, а жёлтый парит, как ветер.*

*Сочетай их так, чтобы в рисунке отразился баланс твоих внутренних сил.*

