



СОДЕРЖАНИЕ

Как сняться с «автопилота» и отпустить фантазию на свободу	3	14. Я желаю тебе счастья!	51
1. Заряжаемся жизненной энергией	6	15. Один раз живем!	53
Пока бьют часы	6	16. Путь из лабиринта.....	55
Мандала «Созидательная энергия»	8	Мандала «Лабиринт»	57
2. левой, левой!	11	17. Все в ажуре.....	60
Думайте не головой, а руками	11	18. Слушаем подсказки вселенной.....	63
3. Просто попробуйте завтра	14	19. Мандала «Отпускаем мечту»	65
Оглянись, незнакомый прохожий!	15	20. Смятый листок.....	68
4. Шри-янтра, открывающая «третий глаз»	18	21. Планируем счастье.....	70
«Кусок глины», притча.....	70	22. Мандала «С ног на голову!»	73
5. Дорисуйте фигуры	21	23. Удивительное – рядом.....	76
6. Продолжаем креативить	24	24. Дерево силы.....	79
7. Сарасвати: «Янтра творчества»	26	25. Мешок проблем	82
8. Три первых слова	29	26. Идет шаман по городу	85
9. Каракули	32	Путь шамана	87
10. Прыжок через стену.....	37	27. Талисман силы	90
11. Гаятри – «Янтра озарения».....	41	28. Мандала добра	93
12. Вам подарок!	44		
13. Я вся такая внезапная, противоречивая	47		



КАК СНЯТЬСЯ С «АВТОПИЛОТА»

И ОТПУСТИТЬ ФАНТАЗИЮ НА СВОБОДУ

Дорогие друзья! Я – Лилия Габо, автор книжек-раскрасок для людей, в жизни которых всегда найдется место творчеству. Возможно, кто-то из вас уже знаком с нашими предыдущими альбомами: «Мандалы для исполнения желаний», «Мандалы счастливых перемен», «Денежные мандалы» и другими изданиями о мандалах, вышедшими в издательстве «Эксмо». Этот блокнот – особенный. Помимо полюбившихся многим волшебных кругов, вы найдете на его страницах рисуночные тесты, творческие задания, психологические техники, специальные упражнения и даже шаманские практики.

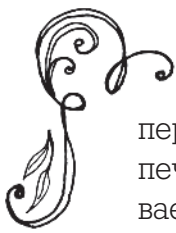
Все это отобрано, придумано и соединено вместе в одной книжке для того, чтобы помочь вам развить творческие способности, стать более креативными, научиться находить нестандартные способы решения самых разных задач, выходы из всевозможных ситуаций и жизненных тупиков. Это своеобразный **творческий тренинг**, проходя который вы превратите каждый свой день в удивительное приключение, расста-

нетесь со многими шаблонами и сможете посмотреть на вещи под другим, непривычным углом.

Бытует мнение, что творческие способности необходимо развивать, прежде всего, представителям творческих профессий – писателям, художникам, музыкантам. Между тем **в любой сфере ценятся люди, способные придумать что-то новое, имеющие свой, особый взгляд на мир.** Именно у креативных сотрудников больше шансов и сохранить работу в кризис, и без труда найти себя в новом деле.

А как важно уметь «креативить» в личных отношениях! Быть человеком, с которым не скучно, преподносить сюрпризы, меняться, удивлять, никогда не превращаться для партнера в давно «прочитанную книгу», сколько бы лет вместе ни прожили, – чем не залог долгого и счастливого союза?

Выполняя каждый день одни и те же привычные действия, живя «на автопилоте», мы практически не стимулируем наш мозг, не ставим перед ним новых задач. В итоге он



перестает прилагать усилия и, как это ни печально, постепенно деградирует: ослабевает внимание, ухудшается память, снижаются умственные способности. Разбавляя ежедневную рутину необычными делами и впечатлениями, ставя перед собой новые задачи, делая привычные вещи непривычным способом, мы тренируем свой мозг и заставляем его быть в тонусе. А значит, имеем все шансы сохранить здравый ум и ясный рассудок на долгие, долгие годы.

Ну и, как всегда, не обошлось без волшебства. . . В этом блокнотике, так же, как и в других наших альбомах, вышедших в серии «Мандалы», вы найдете специальные техники, практики и упражнения, с помощью которых можно активизировать внутренние ресурсы, научиться слышать голос

собственной интуиции и читать подсказки Судьбы. Возможно, благодаря им вы начнете замечать больше, чем другие, откроете в себе неожиданные грани, сумеете принять верное решение или ответите себе на важный вопрос.

Кроме того, **после каждого блока упражнений вы найдете странички для записи своих наблюдений или идей.**

Каждая из таких страничек содержит ключевую фразу – это высказывание или афоризм, принадлежащий великим людям и выдающимся персонажам – от Горация и Махатмы Ганди до Карлсона и Смешари-ков. При желании вы можете развить ту или иную мудрую мысль или сформулировать собственные идеи на заданную тему.

КАК РАБОТАТЬ С БЛОКНОТОМ

Главное правило работы с блокнотом – никаких особых правил. Вы можете начать с начала, середины или конца. Если у вас есть желание привлечь к нашему творческому эксперименту кого-то из друзей и проходить этот своеобразный тренинг вместе, делаясь открытиями и впечатлениями – пожалуйста! Вместе – веселее ☺, да и кому может помешать доброжелательный взгляд со стороны?

Будете ли вы делать одно или несколько заданий каждый день – тоже зависит от вас.

Единственное, от чего хотелось бы предостеречь, – так это от выполнения нескольких сложных заданий, техник или упражнений одновременно. То есть вы можете за один день пройти тест, раскрасить мандалу, записать какие-то свои наблюдения или что-то нарисовать. Но **если ваша цель – услышать подсказку Вселенной, не стоит в это время отвлекаться на другие дела.** Сосредоточьтесь на главном, получите от судьбы заветный знак, найдите ответ на волнующий вопрос, а уже затем переходите к чему-то новому. Одним словом, не спешите, друзья



мои. Ведь общение с Высшими силами не терпит суеты. .

Да, и обратите внимание: если в названии упражнения вы видите слово «тест» – ниже вы сможете узнать у нему «ключ»,

найти интерпретацию ответов.

«Ключ» дается в перевернутом виде. **Не забегайте вперед и не подсматривайте, а то будет неинтересно!**



МАНДАЛЫ И ЯНТРЫ: ПАМЯТКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ВОЛШЕБНИКОВ

Большое внимание в нашем блокноте уделяется мандалам и янтрам, с которыми многие из вас хорошо знакомы. Для тех, кто не читал наших предыдущих альбомов и имеет смутное представление о том, что такое мандалы и янтры, позвольте напомнить, что:

Мандала в переводе с санскрита означает «круг». Это сакральное изображение, которое используется в буддистских и индуистских духовных практиках, а с некоторых пор – в психологии и арт-терапии.

Это магические круги, содержащие определенные узоры, символы и знаки, способные пробудить наши внутренние ресурсы, обострить интуицию, определить-ся с нашими желаниями. Раскрашивая их в разные цвета, мы наполняем наши мечты энергией и превращаем их в намерения. И тогда обстоятельства вокруг нас

начинают меняться к лучшему: мы встречаем нужных людей, с нами происходят счастливые случайности и невероятные совпадения. А все это вместе приводит к тому, что наша мечта со временем становится реальностью.

Янтра – это визуальный образ, который используют для медитации. В янтрах символически отображены энергетические структуры различных божеств. Считается, что, созерцая янтру, человек присоединяется к этим божественным энергетическим структурам. Созерцание янтры можно дополнить произнесением мантры – это специальный сакральный звук.

Ну вот, пожалуй, и все. Удачи и творческих успехов!

С уважением, Лилия Габо



ЗАРЯЖАЕМСЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Энергичные люди более здоровы, успешны и богаты, чем те, кто не обладает высоким энергетическим потенциалом. О каких грандиозных планах и великих свершениях может идти речь, если человеку едва хватает сил на то, чтобы переставлять ноги? И вся его скудная энергия уходит на поддержание собственного унылого и безрадостного существования... Между тем все мы имеем приличный запас энергии, просто в некоторых из нас она пока еще дремлет. И порой достаточно всего одной маленькой искорки, чтобы разбудить и разжечь спящий вулкан. Но об этом чуть позже, а пока – небольшой тест.

«Пока бьют часы»

МЕСТО
ДЛЯ
РИСОВАНИЯ



Наручные и настольные, настенные и песочные, карманные и каминные, башенные и «с кукушкой»... Часы делают нашу жизнь более упорядоченной. В то же время они напоминают нам, что время не стоит на месте, а значит, нужно спешить, иначе все самое интересное пройдет мимо. А еще с помощью часов можно определить уровень нашей жизненной энергии. Попробуем?

Итак, перед вами схематическое изображение будильника. Ваша задача – дорисовать картинку. Дополните ее теми деталями, которых, по вашему мнению, не хватает.

ТЕСТ

Стрелки

Стрелки – неотъемлемый атрибут любых часов. Если на вашем рисунке они направлены **вверх** – нет никаких поводов для беспокойства: с вашей жизненной энергией все в порядке. Вы бодры, полны сил и вас, несомненно, ждут великие свершения.

Если же стрелки «смотрят» **вниз**, то, вероятно, ваши силы на исходе, а значит, есть смысл подумать о «подзарядке».

Дела обстоят совсем неважно, если ваш будильник показывает **половину шестого**. Это говорит о серьезном энергетическом спаде. И тут уже не до раздумий: как бы ни складывались сейчас ваши жизненные обстоятельства, здоровье – прежде всего. Поэтому вам для начала стоит взять тайм-аут, а уже потом как следует проанализировать свое житье-бытье, ведь от хорошей жизни люди энергию не теряют.

А что вокруг?

Если вы уделили повышенное внимание **фону**, интерьеру, окружающему часу: «подложили» под будильник салфеточку, «поставили» рядом с ним вазу с цветами, «рассыпали» по столешнице карандаши – вы, скорее всего, подзаряжаетесь, общаясь с другими людьми. Находясь в обществе, ловя на себе заинтересованные взгляды, вы наполняетесь энергией и жизненными силами. Кстати, давно ли вы выходили «в свет» последний раз? Возможно, это именно то, что вам сейчас нужно?

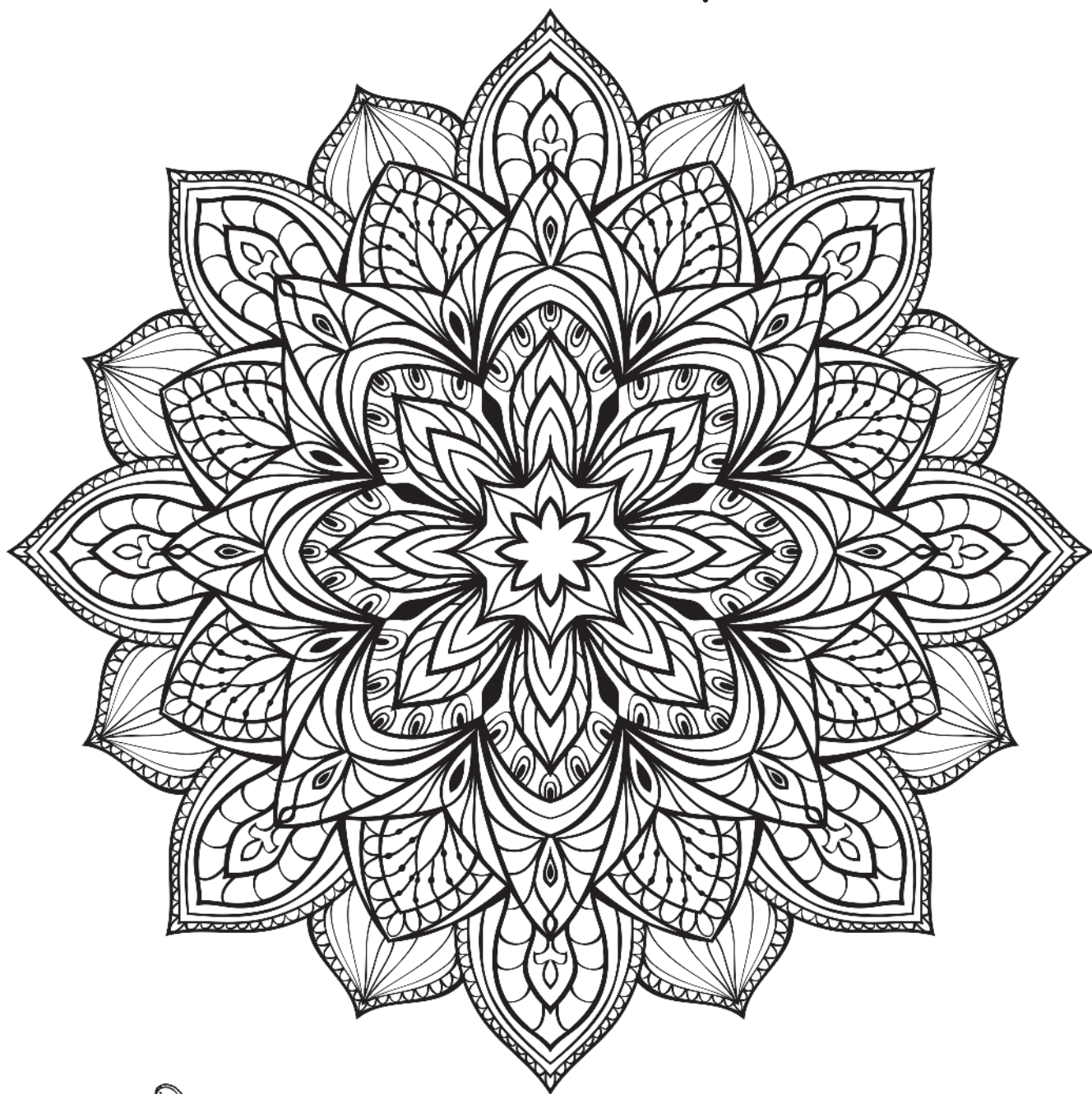
Если вы четко прорисовали **линию стола**, на котором стоит будильник, – вы нуждаетесь в поддержке и опоре. Кому-то стоит откровенно поговорить с близким человеком и немного поплакать ему в «жилетку». А кому-то – отправиться на природу и зарядиться энергией солнца, деревьев и земли.

Цифры

Если вы прорисовали циферблат с особой **тщательностью**, не забыв и про секундные деления, значит, на сегодняшний день вы ведете довольно суматошную жизнь. Вероятно, вам не хватает размеренности и упорядоченности. Попробуйте навести порядок в повседневных делах. Став для самой себя эффективным тайм – менеджером, вы с удивлением обнаружите, что, разумно планируя свое время, можно сэкономить силы и успеть намного больше.



Мандала
«Созидательная энергия»



Если нам не нравится наша жизнь, если мы вынуждены делать то, к чему не лежит душа, мы тратим колоссальное количество энергии. И наоборот: когда мы занимаемся тем, что нам интересно, наша энергия высвобождается и нам кажется, что мы способны свернуть горы! Поэтому, если вы чувствуете, что заняты не своим

делом, общаетесь не с теми людьми, живете не своей жизнью, начинайте срочно менять ситуацию. Ищите **свою** стезю, **своих** людей, **свой** настоящий путь – и к вам вернется энергия, страсть, азарт и радость жизни. А эта мандала поддержит вас на дороге к счастливым переменам.

В чем секрет

Мандала имеет древнюю историю. В ее центре – спираль созидания, символизирующая возникновение и увеличение энергии.



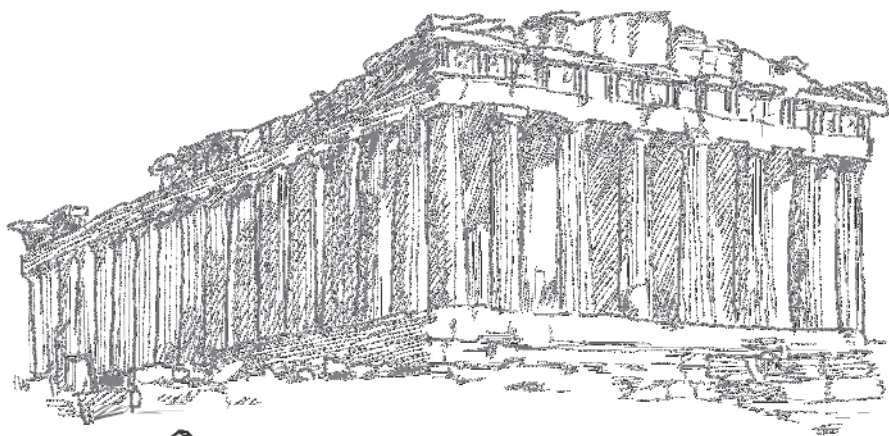
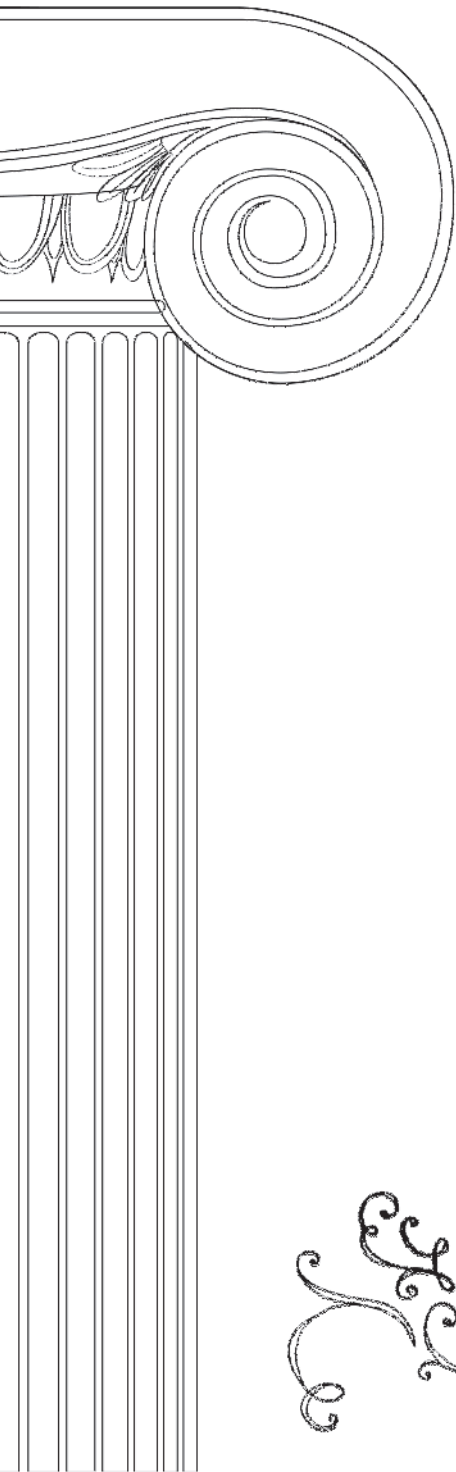
Как пользоваться

Разместите мандалу перед собой, примите удобную позу, расслабьтесь. Мысленно сформулируйте свое намерение – тот результат, который вы хотите получить, работая с мандалой. Например: «Я хочу увеличить свой энергетический потенциал». Сконцентрируйте свое внимание в самом центре рисунка – на самой сути мандалы. Попробуйте, глядя только на спираль, созерцать всю картину в целом. Затем начните поочередно рассматривать каждую деталь волшебного круга в отдельности. Постарайтесь во всех подробностях запомнить рисунок мандалы – она вам наверняка не раз еще пригодится. Уделяйте этой практике несколько минут в день, и вы почувствуете, что силы постепенно восстанавливаются, и заметите, что в конце тоннеля, наконец, забрезжил свет.



«Всякий вправе
творить по-своему»

Гораций



ЛЕВОЙ, ЛЕВОЙ!

В детстве все мы были гениями, но со временем выучили «правильные» схемы поведения и превратились в «нормальных» людей. А заодно напрочь утратили способность мыслить творчески. Между тем креативность никогда не поздно начать развивать. Для чего это нужно делать? Хотя бы для того, чтобы уметь находить выход из любого тупика и не растеряться в сложной ситуации; чтобы быть человеком, который живет не по шаблону и поэтому с ним всегда интересно; чтобы держать свой мозг в тонусе и до глубокой старости сохранять здравый рассудок... А еще это возможность превратить каждый свой день в удивительное приключение.

Думайте не головой, а руками

Как известно, левое полушарие головного мозга отвечает за логику и рациональное начало, а правое – за творчество и интуицию. При этом левое полушарие командует правой рукой, а правое – левой. Поэтому если мы, будучи правшами, станем чаще задействовать в повседневных делах левую руку – мы будем развивать свою способность к творчеству.

Итак, перед вами чистый лист. Возьмите цветные карандаши, сформулируйте вопрос, который вас волнует, и сосредоточьтесь на своей проблеме. Теперь попробуйте с помощью «нерабочей» руки перенести ситуацию на бумагу: просто начните рисовать все, что приходит в голову. Возможно, это будет какая-то абстрактная фигура, а может быть – вполне конкретный предмет. Что получится – то и получится. Не старайтесь сотворить шедевр, не пытайтесь сделать все красиво – просто думайте о том, что для вас сейчас важно, и позвольте руке действовать свободно.

Есть интересный способ решить сложную задачу, найти ответ на любой вопрос. Хотите проверить его на себе?