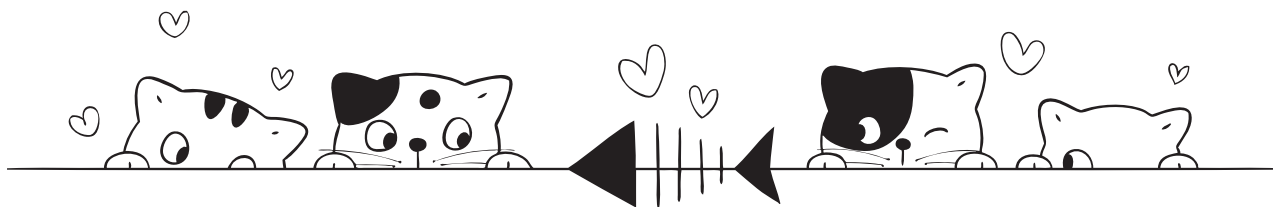


*Антистресс*

# МУДРЫЕ КОТЫ

*Рисунки для медитаций*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 379.8  
ББК 77.056я92  
М89

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com**

М89 **Мудрые** коты. Рисунки для медитаций. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-153927-6

Коты, обитающие внутри этой раскраски, — мудрейшие на свете! Если вам нужно настроиться на нужный лад, перезагрузить мозг или просто немного отвлечься от повседневности, наши пушистики вам обязательно помогут. Скорее берите краски, фломастеры, ручки или карандаши и следуйте главному совету мудрых котов — слушайте свое сердце и вдохновляйтесь!

УДК 379.8  
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-153927-6

© ООО «Издательство АСТ», 2023



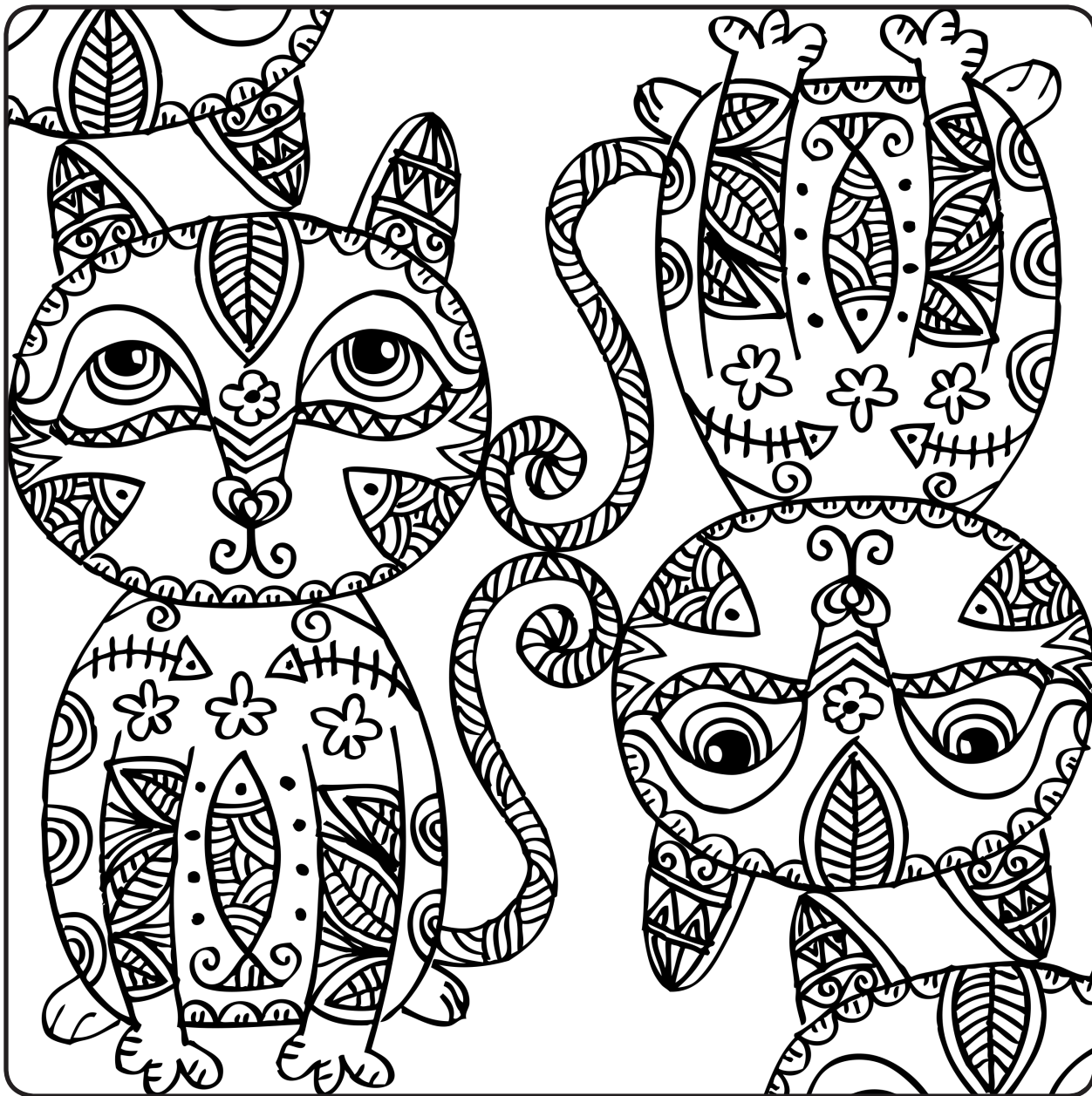
## Вступление

Медитативные раскраски приобрели в наше время большую популярность как вид творчества для детей и взрослых. И это не удивительно — терапия красотой, которую создаешь сам, стимулирует творческое мышление и пробуждает фантазию, развивает чувство цвета и улучшает настроение.

Раскрашивание этих милых 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 потом можно вставить в рамку и подарить на Новый год, на 8 Марта или на день рождения вашим близким.

Сейчас, когда ментальному здоровью справедливо уделяется все больше и больше внимания, всем становится понятно: нужно использовать все доступные средства и инструменты, чтобы позаботиться о себе. Раскраска, как нам кажется, как раз отлично подходит для этой цели. Впустите арт-терапию в свою жизнь и превратите медитативное раскрашивание в вашу личную или семейную маленькую традицию.



«Вначале было слово, и это слово было Кот».

Из книги «Кот без прикрас» (Терри Пратчетт)



«Я изучил многих философов и многих кошек. Мудрость кошек неизмеримо выше».

Ипполит Тэн