



# ВВЕДЕНИЕ

Приветствую тебя, моя дорогая женщина!

Кажется, ты держишь в руках просто раскраску. В то же время это глубокий древний инструмент для женщин. Он поможет мягко и бережно работать со своим внутренним состоянием, чувствами и желаниями.

Эта книга будет твоим пространством замедления, возвращения к себе и своему истинному ритму. Здесь тебе не нужно спешить, стремиться к идеалу или «делать правильно».

Каждая мандала – твоё персональное приглашение к диалогу с собой через линии, цвета и символы. Ты соприкоснёшься с глубинной женской мудростью, которая живёт внутри тебя с самого рождения, а может, и задолго до...

Мне очень хочется, чтобы эта раскраска стала твоим личным моментом тишины среди повседневности, поддержкой и маяком в период бурных перемен и нестабильности, ярким источником вдохновения и внутренней опоры, мягким проводником к твоей цветущей женской силе!

Ты можешь возвращаться к этим страницам снова и снова, каждый раз находить в них новые смыслы, состояния и сокровенные ответы.

## Что такое мандала и почему она работает?

Мандала – это древний символ целостности, отражение внутреннего мира человека и способ мягко вернуться к себе через творчество.

Слово «мандала» переводится как «круг», «центр», «сакральное пространство». Во многих культурах мандалы использовались как инструмент медитации, исцеления и соединения с глубинными слоями сознания.





# ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ?

Мандала работает одновременно на нескольких уровнях:

- тело расслабляется;
- психика находит опору;
- бессознательное начинает говорить образами;
- энергия собирается и направляется на желаемое;
- душа чувствует себя услышанной.

Именно в этом многослойном процессе рождается глубокий терапевтический и трансформирующий эффект работы с мандалой.

## Как использовать эту раскраску?

Мандалы созданы не только для красивого высокохудожественного результата (хотя можно и так, и в этом нет ничего плохого!). Они нужны для твоего глубокого процесса диалога с собой, раскрытия граней и даров.

Правильного порядка раскрашивания нет, как и правильных цветов или правильного настроения. Есть только ты и твой внутренний импульс в моменте рисования.

## Как выбрать мандалу?

Ты можешь раскрашивать мандалы в любом порядке. Выбирай ту, которая именно сейчас привлекает взгляд, вызывает в теле чувство тепла, расширения, интереса или даже сопротивления. Это тоже хороший знак, что «мне сюда»! Можно открыть для себя клад в работе с той мандалой, что вызывает сопротивление или даже раздражает.

Может быть, именно та мандала, которую хочется отложить, станет самой трансформирующей.

Перед каждой мандалой ты найдёшь небольшой текст и практику.





Я рекомендую сначала прочитать текст и ответить письменно на вопросы. Позволь себе немного побыть наедине с ощущениями от этого процесса, поразмышлять.

Так ты сможешь глубже войти в состояние, яснее услышать себя и усилить арт-терапевтический эффект.

Если ты чувствуешь, что сегодня хочется сразу рисовать, — пожалуйста, доверься этому импульсу. Интуитивное рисование без слов тоже может быть очень мощным процессом. Самое важное в этой раскраске: делать так, как хочется сейчас.

## Какие материалы использовать?

Ты можешь рисовать цветными карандашами, пастелью, цветными ручками, маркерами, фломастерами и даже красками (акварель, гуашь, акрил). Только в последнем случае используй минимальное количество воды, чтобы не повело бумагу.

Также будь смелой в использовании любых декоративных приёмов: цветные скотчи, клей и блёстки, стикеры, глиттеры, поталь... Всё, что твоя Душенька пожелает! Позволь своей внутренней девочке расслабиться и творить свободно без ограничений. Купи ей самые желанные и любимые материалы!

## Выбор цветов

Ты можешь выбирать цвета интуитивно, довериться ощущениям или опереться на символику цветов и их сочетаний.

Ниже ты найдёшь таблицу значений цветов, которая может быть дополнительной подсказкой. Но помни: твоё личное ощущение цвета всегда важнее любого значения.





Сделай медленный вдох через нос... И такой же медленный выдох через рот.

С каждым выдохом попробуй почувствовать тело и отпусти напряжение из всех его частей, мягко возвращайся вниманием к себе и замедляйся. Пусть успокаиваются мысли, а дыхание становится мягким и естественным.

Представь, что всё твоё внимание, которое было снаружи (в делах, мыслях, заботах), мягко возвращается внутрь тебя. Как будто ты собираешь рассеянный свет и возвращаешь его себе. Почувствуй свой внутренний сакральный центр, это место тишины и твоего присутствия. Он может ощущаться в сердце, в животе или в другом месте. Почувствуй, где он у тебя?

Ничего не нужно делать специально, с усилием. Расслабься и просто возвращайся в момент здесь и сейчас.

Мысленно скажи себе: «Я здесь. Все мое внимание внутри меня, и мне безопасно чувствовать и творить». Почувствуй, как из твоего внутреннего центра начинает мягко течь энергия: тепло, свет, покой или вдохновение. Это и есть твой источник, твоя Душа.

Прежде чем взять карандаши, маркеры или краски, сформулируй внутри себя намерение. Тебе поможет сориентироваться текст, который сопровождает каждую мандалу (практика во время раскрашивания). Он укажет, какое намерение подходит к конкретной мандале. Старайся во время рисования удерживать во внимании это намерение, как бы вплетая его в свой каждый штрих, в каждую линию мандалы. Так ты будешь наполнять рисунок своей энергией и помогать своему мозгу фокусироваться на желаемом. Также рекомендую выполнить письменную практику, которая есть перед каждой мандалой.

Теперь можно переходить к рисованию. Выбирай инструменты для раскрашивания, цвета и начинай творить.

Здесь нет правильного и неправильного способа раскрашивать, сейчас есть только ты и твоя творческая сакральная практика.



# Раздел 1. ЖЕНСКИЕ АРХЕТИПЫ



## Мандала Царицы. Сила достоинства и принятия себя

Эта мандала активирует внутренний образ Царицы, Королевы. Он отвечает за состояния спокойной силы и самоуважения, самооценности.

### Настройка перед началом

Сядь удобно. Сделай несколько спокойных вдохов и выдохов. Представь, что тыходишь в пространство, где тебе не нужно ничего заслуживать и доказывать, ты уже достойна всего самого лучшего по праву рождения.

Задай себе вопрос и запиши ответ.

- Где в своей жизни я забываю о собственном достоинстве?
- В каких ситуациях я стараюсь быть «удобной», вместо того чтобы быть собой?

Пиши честно, без оценки и цензуры.

### Практика во время раскрашивания

Пока ты раскрашиваешь мандалу, представляй, что линии рисунка возвращают твою целостность и королевскую статью. Твоё тело становится устойчивым и спокойным, укрепляется внутренняя ось.

Мысленно можно проговаривать:

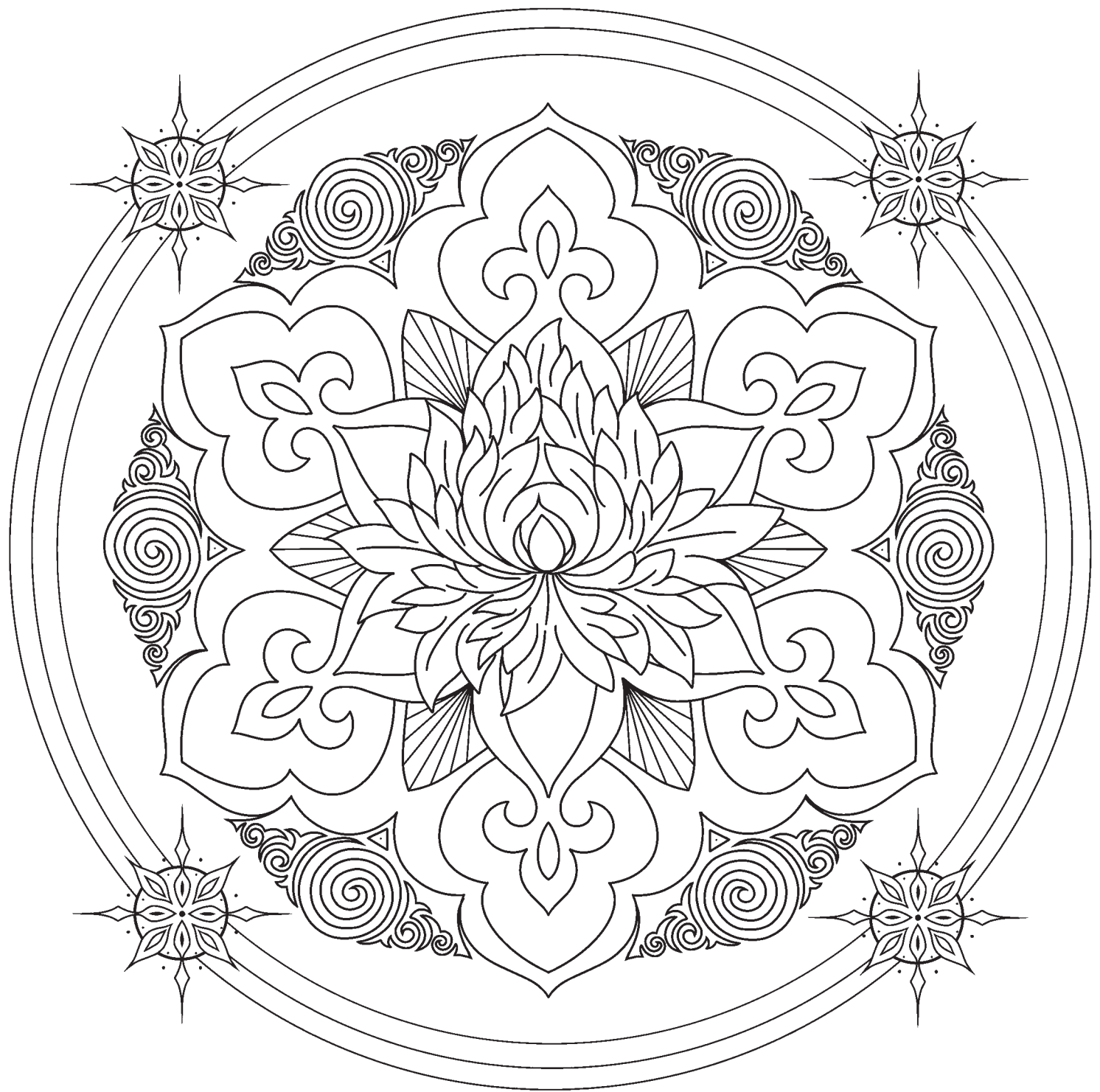
«Я принимаю себя целиком. Моё королевское достоинство не требует доказательств».

Позволь себе выбирать цвета не из логики, а из внутреннего тонкого ощущения: *«Какой цвет сейчас чувствуется достойным для меня? Какой цвет сейчас выбирает моя внутренняя царица?»*

### После завершения

Посмотри на готовую мандалу несколько минут. Ответь письменно.

- Что я чувствую, когда смотрю на эту Царицу?
- Какая часть меня хочет быть увиденной и принятой?
- Где в жизни я могу проявлять больше уважения к себе уже сейчас?



## **Мандала Богини. Соединение с женской красотой и внутренним сиянием**

Эта мандала помогает восстановить связь с архетипом Богини. Она проводница Божественного, источник интуиции, доверия, внутренней опоры и связи с Высшим «Я».

### **Настройка перед началом**

Сядь в тишине. Сделай несколько медленных вдохов и выдохов. Представь столб бело-золотого света, который мягко спускается с неба в твою макушку и наполняет все тело теплом, радостью и любовью.

Задай себе вопросы и запиши ответы.

- Где в своей жизни я чувствую связь с чем-то большим, чем я?
- Как проявляется связь с Божественным в моей жизни?
- В какие моменты я теряю это ощущение и ухожу в контроль или страх?

### **Практика во время раскрашивания**

Удерживай вниманием мягкий поток бело-золотого света из первого задания. Он не давит, а просто спокойно присутствует, проливается через твои руки на бумагу, помогает протраивать канал между небом и землёй через тебя. Почувствуй, как возвращается ощущение доверия к миру, как мягко приходит память о том, что ты проводник.

Мысленно можно проговорить:  
«Я открыта божественному присутствию.  
Я позволяю потоку течь через меня».

### **После завершения**

Остановись и посмотри на мандалу как на зеркало твоего состояния.

Ответь письменно.

- Что я почувствовала в момент тишины?
- Где в теле я ощущаю этот поток?
- Как изменяется моё состояние, когда я доверяю большему замыслу?

