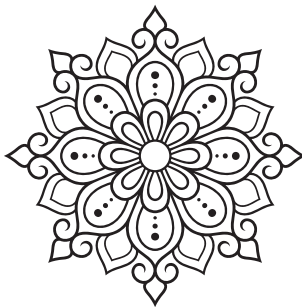


Антистресс

ВОЛШЕБНЫЕ МАНДАЛЫ

Рисунки для медитаций



Издательство АСТ
Москва

УДК 379.8
ББК 77.056я92
В69

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

В69 **Волшебные** мандалы. Рисунки для медитаций. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-160827-9

В этой раскраске вы найдете мандалы с самыми разными мотивами и узорами. Раскрашивая их, вы очистите разум от хаотичных мыслей, сможете унять тревожность и на какое-то время отвлечетесь от жизненной суеты. Немаловажный бонус: с помощью этих мандал вы дадите проявиться своему творческому началу и научитесь ценить волшебство момента.

УДК 379.8
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-160827-9

© ООО «Издательство АСТ», 2024

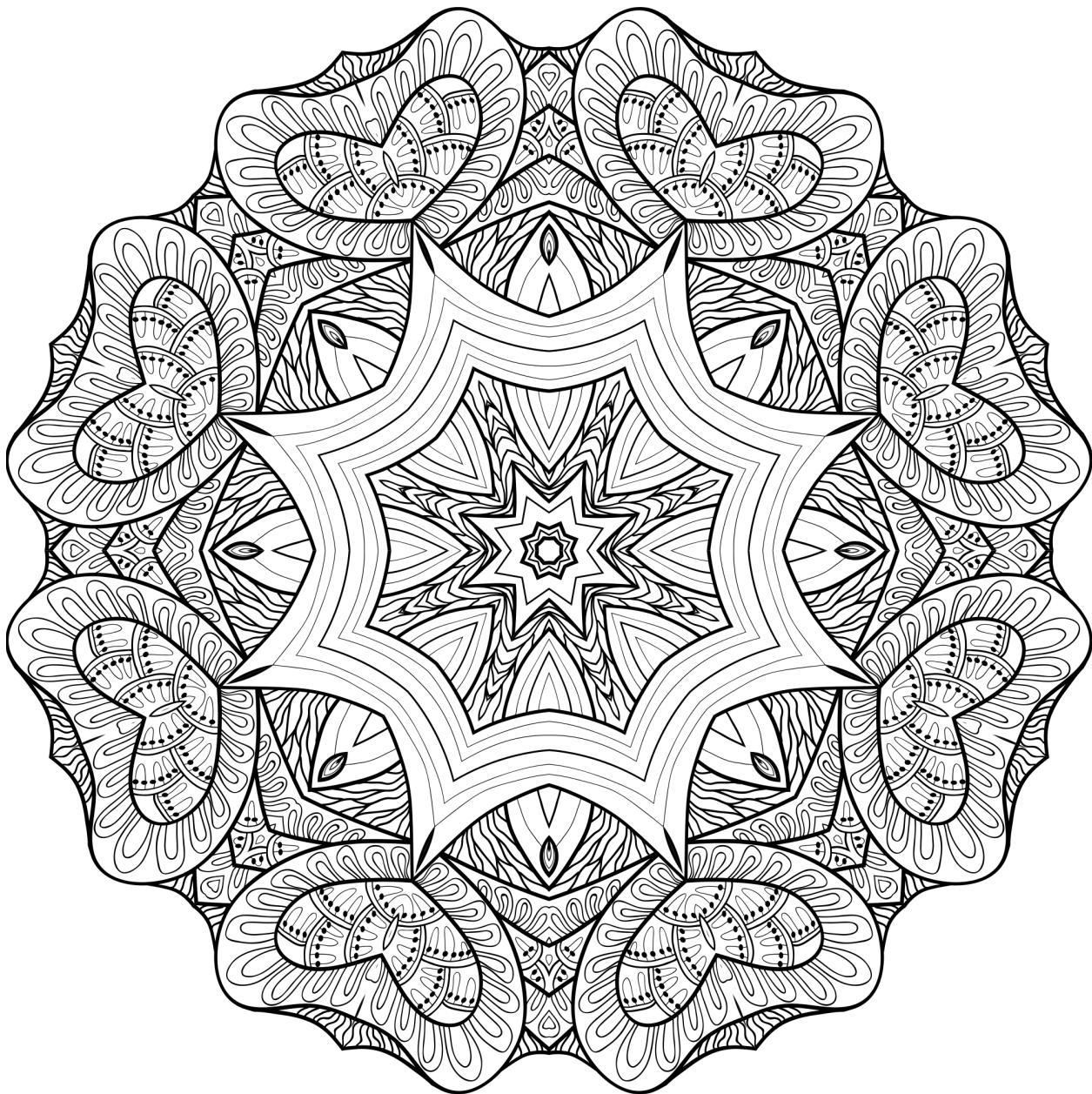
ВСТУПЛЕНИЕ

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

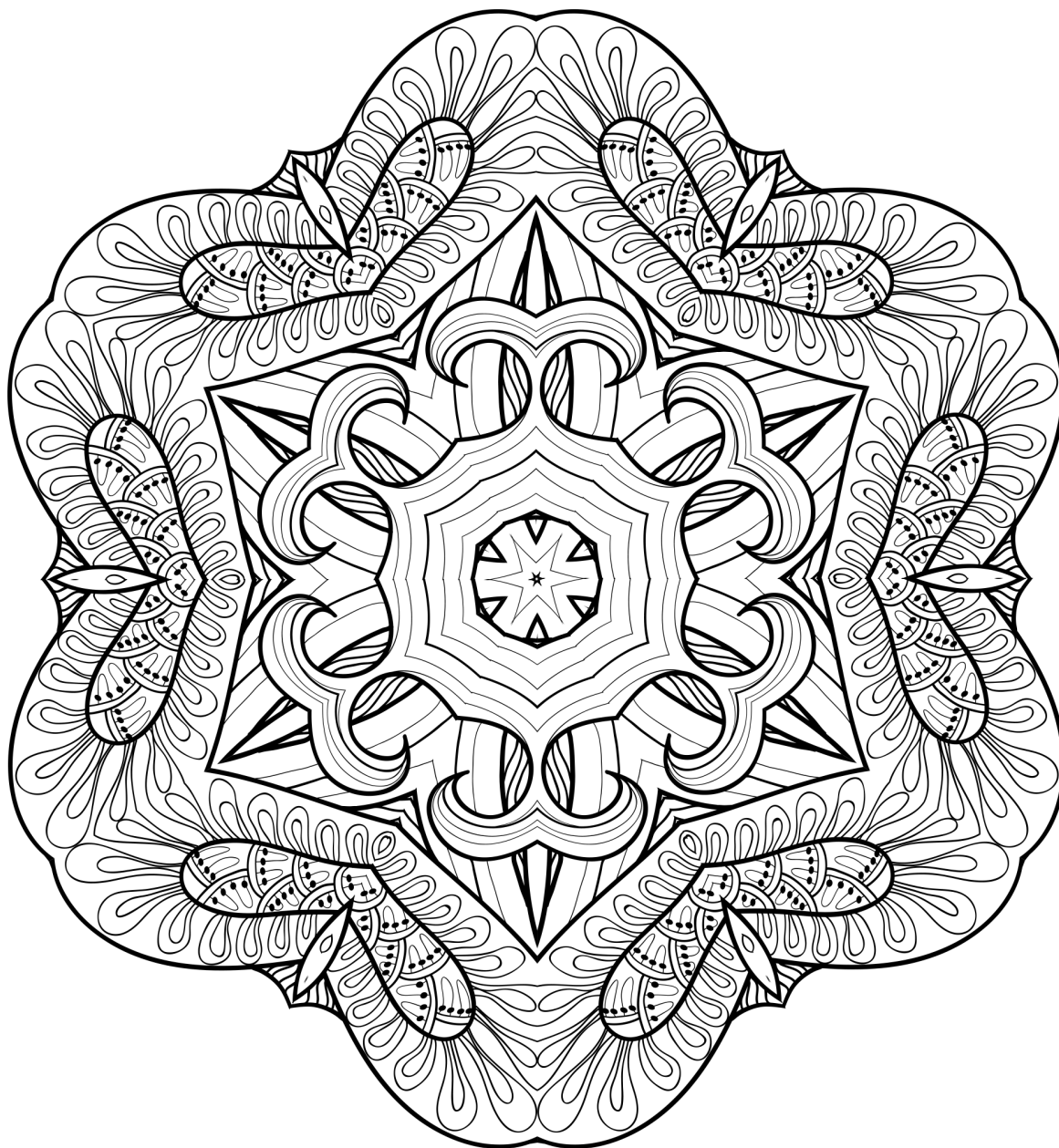
Раскрашивание собранных в этой раскраске волшебных мандал и правда похоже на медитацию. Они помогут упорядочить мысли, успокоить душу, унять тревожность и напитаться энергией.

Для раскрашивания подходят карандаши, гелевые ручки, фломастеры и даже краски — на ваше усмотрение. Каждую мандалу можно отсканировать и раскрашивать не по одному разу — в зависимости от настроения.

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.



В переводе с санскрита «мандала» означает «круг».



Мандала — это узор с сакральным значением, в общем смысле символизирующий мир.