

Антистресс

УДИВИТЕЛЬНЫЙ САД

Рисунки для медитаций



Издательство АСТ
Москва

УДК 379.8
ББК 77.056я92
У30

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

У30 **Удивительный** сад. Рисунки для медитаций. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-153220-8

Нежные бутоны и пышные соцветия причудливых цветов, хитросплетения вьющихся лиан, сочная зелень листвы — все это великолепие ждет вас в удивительном саду на страницах нашей раскраски. Оживите черно-белые картинки при помощи фломастеров, ручек или карандашей и очутитесь в этом дивном месте, чтобы полюбоваться роскошными цветами, сладкоголосыми птицами и изящными бабочками.

УДК 379.8
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-153220-8

© ООО «Издательство АСТ», 2023

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 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.





«В саду растет много такого, чего не сажал садовник».

Испанская пословица



«Всякий, у кого есть библиотека и сад, не нуждается больше ни в чем».

Марк Туллий Цицерон

