



## Здравствуй, моя дорогая Женщина!

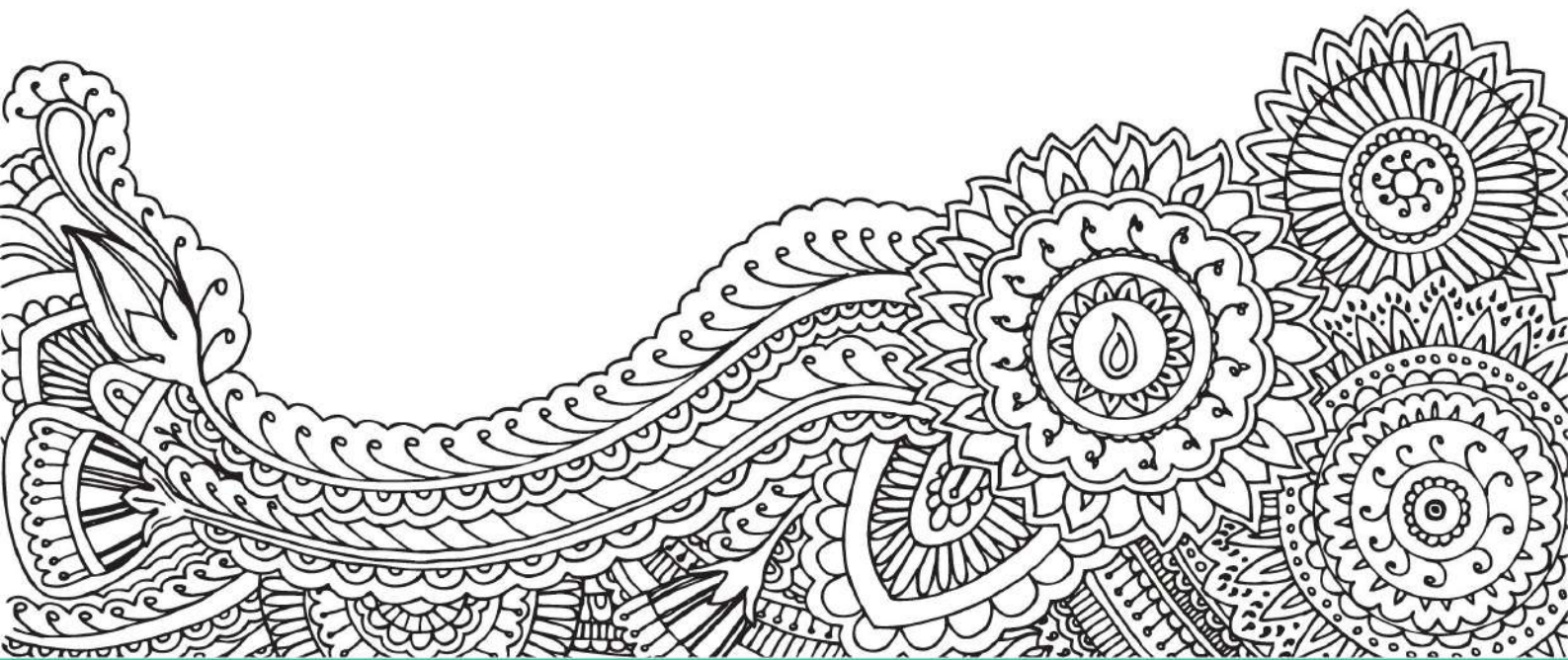
Год за годом, по крупицам, я собирала путь к себе через истории. На тропе жизни мне встретились разные женщины. Они научили меня принимать в себе силу, легкость, мощь, доверие к миру, сексуальность и внутреннюю тень.

Будучи художницей и арт-терапевтом, я перенесла эти встречи на бумагу — в тексты и картины. Образы в этой раскраске помогут тебе не только раскрыть и усилить свое творческое начало, но и станут проводниками к твоей истинной сути. Каждая картина и история к ней — это путь к разным граням твоей души. К тем ее сторонам, которые ты, возможно, не принимаешь, игнорируешь или просто не замечаешь. Открыв их, ты обретешь целостность и настоящую силу — Силу Женщины.

Эта раскраска — твой путь. Позволь себе идти по нему в своем темпе, так, как тебе комфортно. Ты можешь раскрашивать картины по порядку или выбирать любую в зависимости от ситуации и настроения. Используй те материалы, которые тебе близки: цветные карандаши, фломастеры, мелки. Доверься себе — выбирай цвета, к которым тянется рука. Экспериментируй, раскрашивай так, как хочется, без ограничений. Представь, что у тебя в руках черновик, где можно делать все, что угодно. Поверь — ошибок нет! И твой способ создания картины самый верный и правильный.

Приглашаю тебя отправиться в это путешествие вместе со мной. Позволь своим ощущениям и чувствам раскрыться на бумаге!





Послания  
ЛУНЫ





## МЯГКИЕ РОДЫ

Женщина, носишь ты в себе силу Великую, чистую и без брони. Кровь твоя — как все моря да реки на Земле, очищаются они каждый месяц от лишнего да отжившего. Проживаешь ты счастье через чистый звонкий смех — как горный ручей, изливается он свободно и легко. Плачешь ты, Женщина, всем своим телом, весь мир проживаешь в этот миг, через себя. Чувствуешь ты, Женщина, всю планету, всю радость и горе, сливаясь и пропуская в свое сердце. Волосы твои расплетаются, как тропы по всей земле, свободные и легкие, а груди, как холмы, плавные. Не закрыто сердце твое, чувствуешь ты каждой частичкой кожи этот мир, а мир — тебя. Танцуй, Женщина, люби, очищайся и проживай, ты Берегиня этого мира.

### ТЕХНИКА «СОСТОЯНИЕ»

На этой картине изображена женщина, сидящая у воды. Рядом с ней — ребенок. Вода символизирует очищение, обновление и возвращение к своему естественному состоянию. Она мягко уносит все, что больше не нужно: напряжение, усталость, тяжелые мысли. Выбери такие цвета, которые для тебя связаны с очищением, свободой и легкостью. Раскрасив воду и фигуры женщины с ребенком, передай через цвет процесс внутреннего очищения, представь, как ты отпускаешь лишнее и позволяешь себе стать чище, яснее, спокойнее. Наполни эту сцену ощущением освобождения и бережного возвращения к себе.



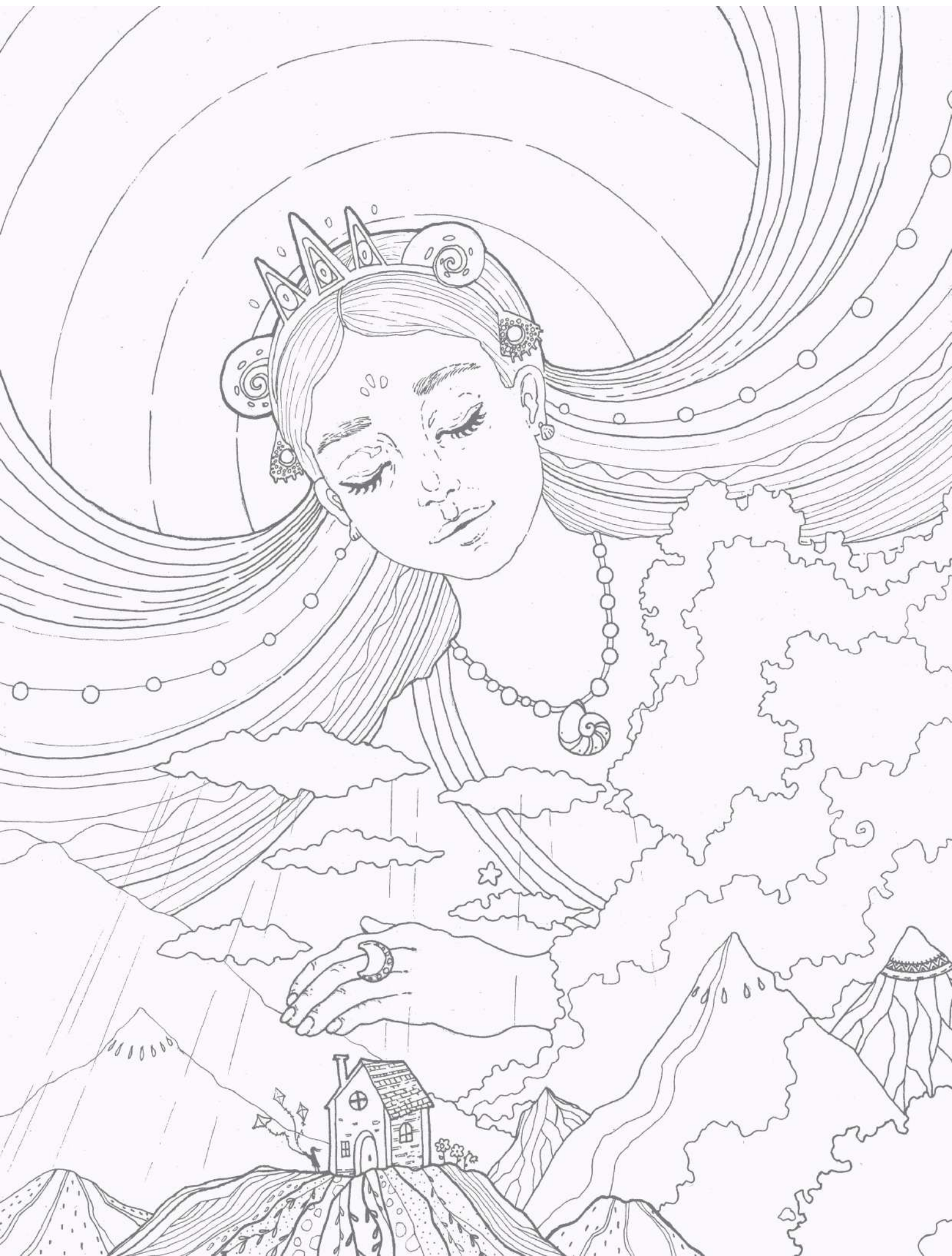


## ДОВЕРИЕ К МИРУ

Когда за окном холодно, ты одеваешься теплее. Ты не пытаешься поменять погоду на улице. Абсолютно так же происходит и в жизни — не стоит переживать из-за того, на что ты точно не способна повлиять, дорогая Женщина. Прими ситуацию и ищи новые варианты, которые сделают твою жизнь уютней и лучше.

### ТЕХНИКА «ЗАЩИЩЕННОСТЬ»

На картине изображена женщина, прикрывающая дом своей рукой от дождя. Дом — символ безопасности, границ, личного пространства. Образ женщины — твоя способность оберегать и защищать себя. Начни раскрашивать с того, что притягивает взгляд. Понаблюдай, какие цвета хочется использовать для дома — какие оттенки делают его уютным, теплым, «твоим». Затем переходи к женщине и ее руке — вложи в них энергию заботы, силы, устойчивости. Представь, как ты создаешь пространство безопасности вокруг себя. Во время раскрашивания задай себе вопросы: «Что для меня значит ощущение дома? Где мне хочется больше уюта и покоя?» Эта работа — напоминание о том, что ты умеешь создавать опору внутри себя. В любой момент ты можешь стать для себя той, кто оберегает и поддерживает.



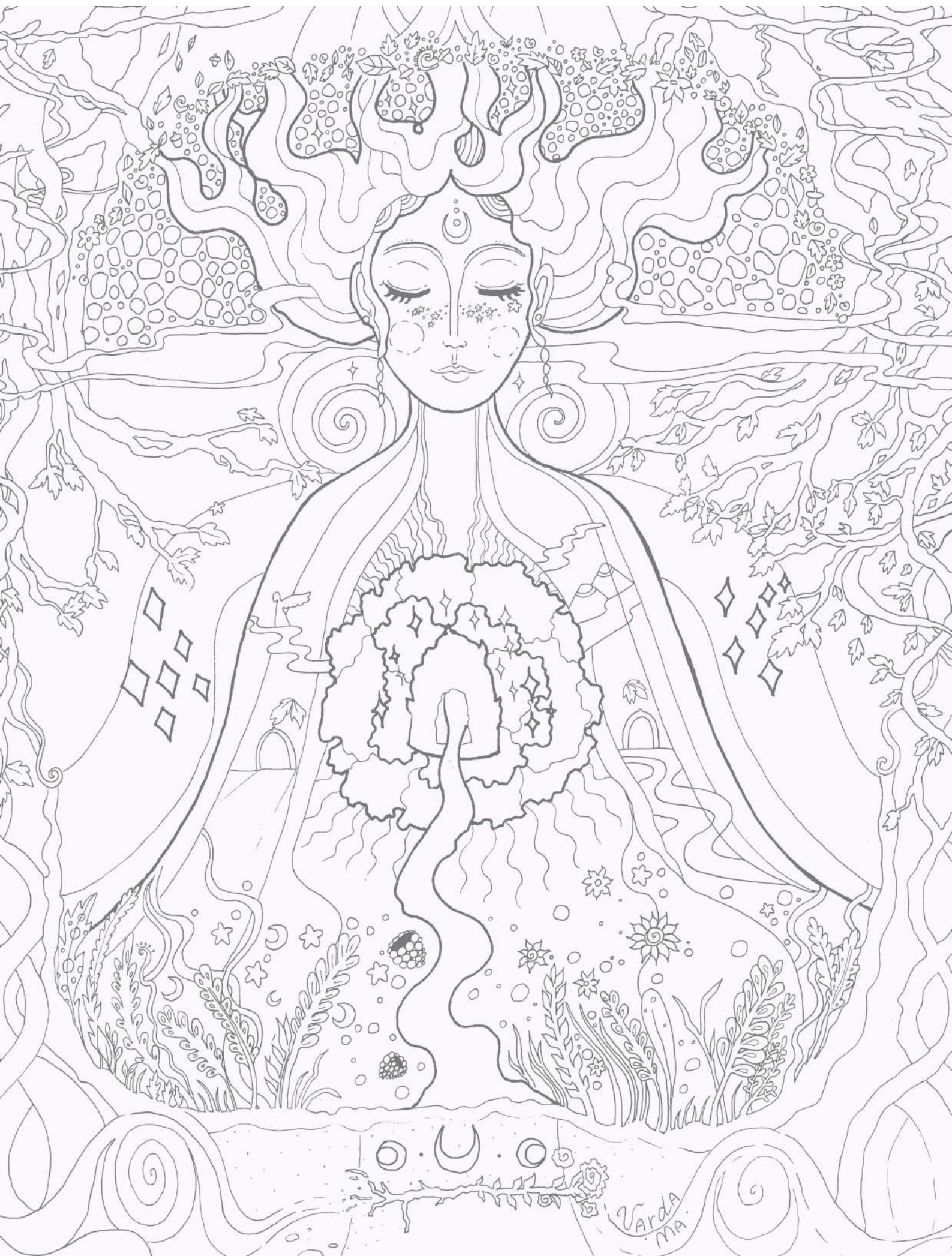


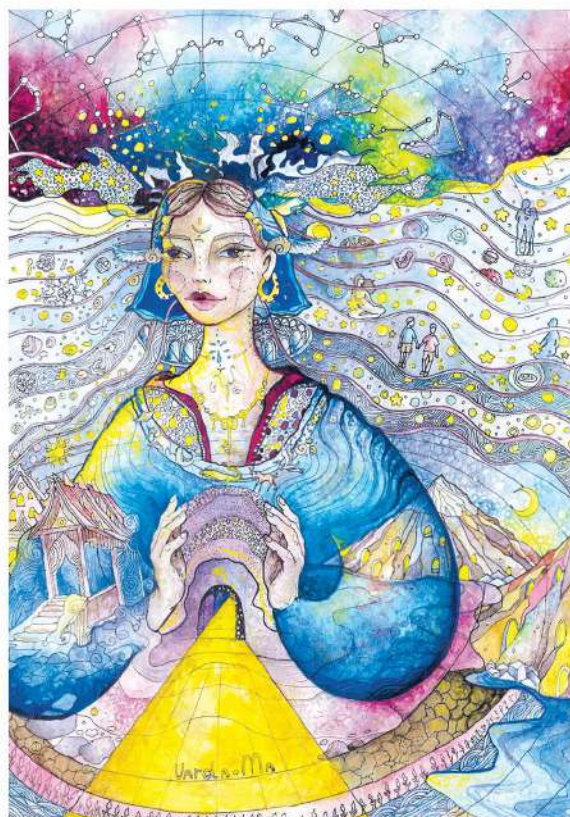
## РИТМЫ ВСЕЛЕННОЙ

Когда ты становишься опорой самой себе, перестаешь сравнивать себя с другими и полностью сжигаешь страх проявляться в этом мире — ты обретаешь то самое ядро, которое не купишь ни за какие деньги. Его никто не сможет дать, даже самый близкий человек на свете. Его можно только вернуть, заглянув в свою душу, в которой есть все ответы.

### ТЕХНИКА «ЦВЕТОК»

Представь, что в центре твоей груди расцветает цветок. Этот цветок — символ твоей открытости миру. Какие оттенки ты выберешь, чтобы он сиял во всей своей красоте? Раскрась картину, уделяя особое внимание этому цветку. Позволь руке двигаться свободно, следуя за ощущениями. Возможно, один лепесток будет про желание делиться с миром своими знаниями и талантами, другой — про любовь и интерес к людям, третий — про стремление найти «своих». Во время раскрашивания задай себе вопрос: «Какие чувства во мне сейчас живут и хотят быть замеченными?» Когда закончишь, посмотри на цветок и поблагодари себя за этот момент — за то, что ты дала себе время побыть с собой.





## МУДРОСТЬ КОСМОСА

Дорогая Женщина, смени вопрос с «Почему я здесь?» на вопрос «Для чего я здесь?». Ты приходишь в этот мир, чтобы родить — создать для этого мира новые идеи, новые проекты, состояния, смыслы и людей. Люди ищут смысл жизни или какое-то особенное предназначение, забывая о главном — пропускать через себя жизнь, рожать искры и огни энергий, не измеряя и не оценивая. Ты здесь для того, чтобы выполнить импульс — родить. Помни, любые роды естественны, позволь им случиться.

### ТЕХНИКА «МОЯ ЗВЕЗДА»

Представь, что где-то в глубинах космоса есть звезда, связанная с тобой. Она излучает особый свет — только твой, неповторимый. Посмотри, какой она формы, какие оттенки ее окружают? Возможно, в ее сиянии отражаются твои желания, важные смыслы, новые идеи и проекты, которые уже зреют внутри. Это звезда твоего пути, твоей внутренней силы и вдохновения. Почувствуй связь с ней и посмотри на картину — где хочешь ее нарисовать? Нарисуй ее образ и заполни цветом. Рисуй так, как хочешь, ты можешь изменить работу и добавить свои элементы в картину.





## ВНУТРЕННЯЯ СТАРУХА

За твоей спиной стоит старуха, и, накрывая сухими ладонями плечи, она поет песню. Это песня тысяч и тысяч женщин, что пели ее до нее и будут петь после. Старуха ничего не боится — она похоронила надежды, людей и доверие сотни раз и пережила это. Старуха не боится перемен, потому что она прожила их тысячи. Старуха не боится ошибиться, ведь вся ее жизнь была полна ошибок. Старуха за спиной — твоя опора. Она хранит в себе память всех женщин твоего рода, она знает, как течет жизнь, как справляться с неожиданными поворотами и засухой. Жизнь может быть очень тяжелой, но настоящую старуху этим не напугать. И когда тебе кажется, что твой мир рушится и ты не справляешься, задай себе вопрос: «Что бы сделала моя внутренняя старуха?»

### ТЕХНИКА «МУДРАЯ Я»

На этой картине — две женщины. Одна юная, полная эмоций и чувств. Другая — зрелая, прожившая многое, с опытом и мудростью. Это не две разные женщины — это образ одной женщины в разное время. Какие чувства возникают, когда ты смотришь на молодость? А что откликается в лице зрелости? Раскрашивая картину, задай себе вопросы: «Что одна может сказать другой? Какие цвета передадут энергию молодости? А какие — мудрость, силу зрелости?» Раскрась образы так, чтобы через цвет передать их диалог, их связь. Используй оттенки, которые для тебя символизируют рост, принятие, любовь к себе. Позволь цвету стать мостом между этими частями. Здесь нет разделения — есть только ты, целостная и знающая.





## ПТИЦА РОДА

На моих плечах лежат сотни рук — шершавых и старых, сильных и молодых. Я закрываю глаза и чувствую сотни голосов — каждый из них рассказывает свою историю. Это мой Род, похожий на старое дерево, где я — мощный ствол, а ветви — мои предки. Они часть меня, а я — часть их. И этого достаточно, чтобы оставаться сильной в любой ситуации. Потому что на моих плечах всегда будут руки моих предков, а мое древо Рода всегда будет жить!

### ТЕХНИКА «ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ ОБЪЯТИЕ РОДА»

Представь, как твои предки обнимают тебя, наполняя силой. Почувствуй их поддержку и тепло. Какие цвета передают это чувство? Как ощущаются их руки? Какие образы приходят, когда ты ощущаешь их любовь и поддержку? Раскрась картину, опираясь на эти ощущения.