

## ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ ДРУГ!

Ты держишь в руках удивительную книгу. Это мандалы для раскрашивания и исцеления внутреннего ребенка.

Мандала — это симметричный рисунок в буддизме и индуизме, символизирующий мир и вселенную.

Рисование и раскрашивание мандал — медитативное занятие, которое не только помогает достичь равновесия и успокоиться, но и является отличным инструментом для развития творческих способностей. Дело в том, что у каждого из нас внутри есть живая, трепетная, играющая, познающая этот мир часть, которую мы называем «внутренний ребенок».

Я создала эту книгу для того, чтобы на каждой страничке ты мог встретиться со своим внутренним ребенком. На этом пути даны специальные мандалы, которые помогут тебе сконцентрироваться на запросе, сконцентрироваться на себе и исцелить раненую частичку внутреннего ребенка.

Эта книга — не просто раскраска. Это твой дневник, твой друг, твой союзник, твой помощник, твой наставник. Каждая мандала — это целый мир, а раскрашивание — волшебное путешествие по этому миру.

Интуитивно выбирай цвета, раскрашивая узоры так, как хочет твоя рука. Можно включить приятную музыку, которая будет сопровождать процесс. Самое главное — дать себе достаточно времени, никуда не торопиться, не стараться сделать все правильно, потому что никакого «правильно» не существует.

Дай себе разрешение насладиться творческим процессом.

Концентрируйся на запросе, думая о своем внутреннем ребенке, представляя эту девочку или мальчика внутри себя, напитывая любовью.

И пусть путешествие в мир мандал станет для тебя поистине наслаждением.





## МАЛЕНЬКИЙ РЕБЕНОК ВНУТРИ ТЕБЯ

Внутри каждого из нас есть маленький ребенок. Эта часть нас формируется с самого зачатия и содержит впечатления и воспоминания из детства, принятые решения, характер, который выстраивался кирпичик за кирпичиком на протяжении каждого дня, обиды на родителей, мечты и фантазии, сказки и образы детства, запахи, вкусы и впечатления. Все это сплетается в уникальный узор и становится нашим внутренним ребенком.

Малыш внутри — это важная часть нас. Это творец, исследователь, живая энергия, наша батарейка. Но все вышесказанное относится только к Естественному играющему ребенку. Или, как его еще называют, Солнечному/Божественному ребенку. То, каким каждый из нас задуман изначально.

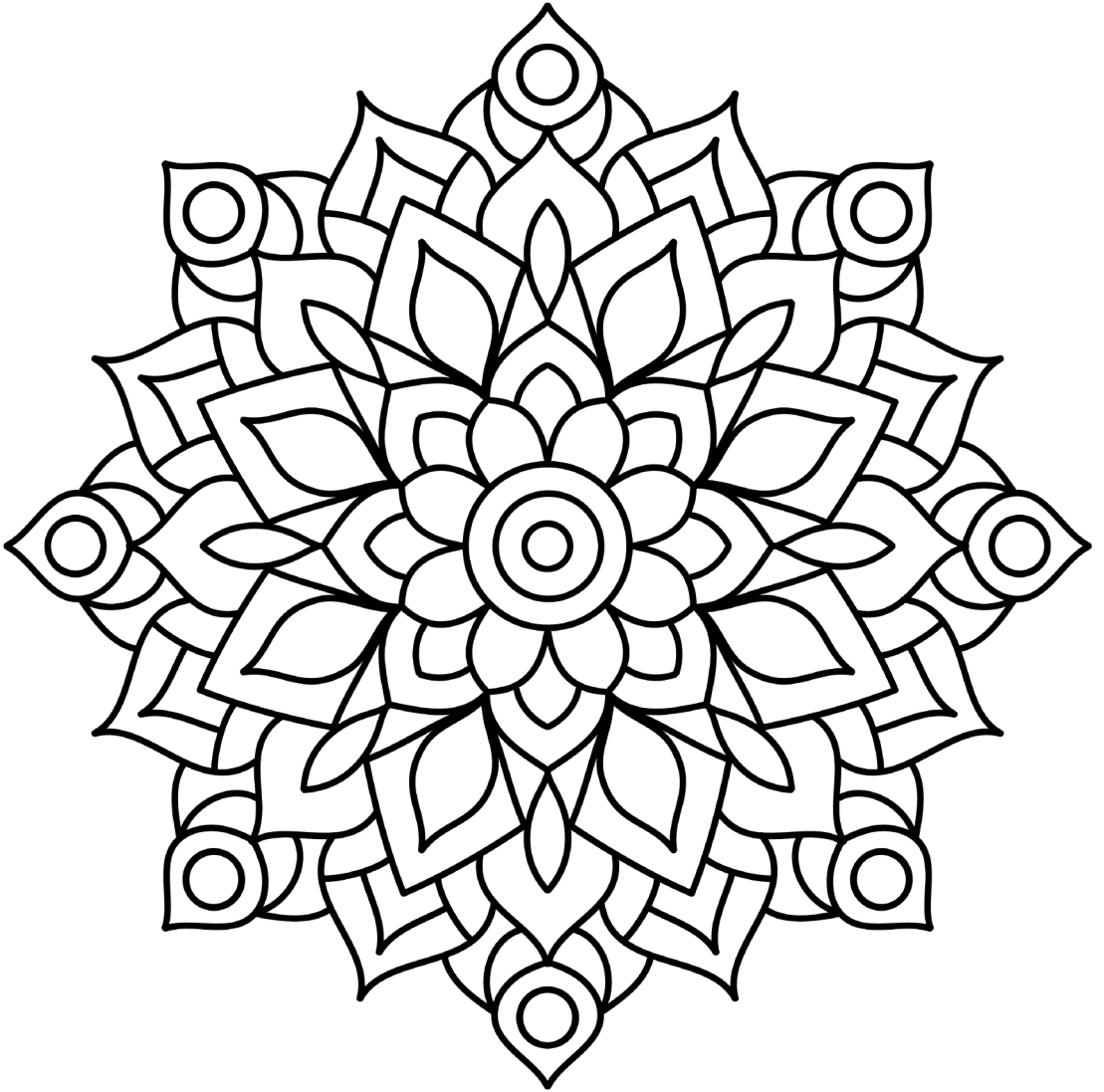
Естественный играющий ребенок — здоровая детская часть, которая во все времена помогает взрослому человеку чувствовать себя живым, смеяться в голос, петь, танцевать, флиртовать, пробовать, играть, творить и мечтать. Эта часть нас спонтанная и пробуждающая интерес к жизни.

К сожалению, очень мало взрослых людей имеют внутри себя такую часть. Детские травмы, боль от брошенности, побои, оскорбления и ощущение ненужности приводят к появлению Раненого или Сумрачного ребенка — той части внутри нас, которая всю жизнь ищет маму и пытается в глазах любого встречного увидеть признание и принятие себя, получить похвалу и заслужить любовь. Которая плачет и страдает, впадает в зависимости или выстраивает защитные стены вокруг себя, пряча живую уязвимую душу.

У детской боли нет срока давности. Сколько бы тебе ни было лет, всегда внутри есть малыш, который проживает снова и снова то же самое, что и в детстве.

Эта книга создана для того, чтобы исцелить нашего внутреннего ребенка, дать ему внимание, признание, уделить время контакту с этой частью нас.



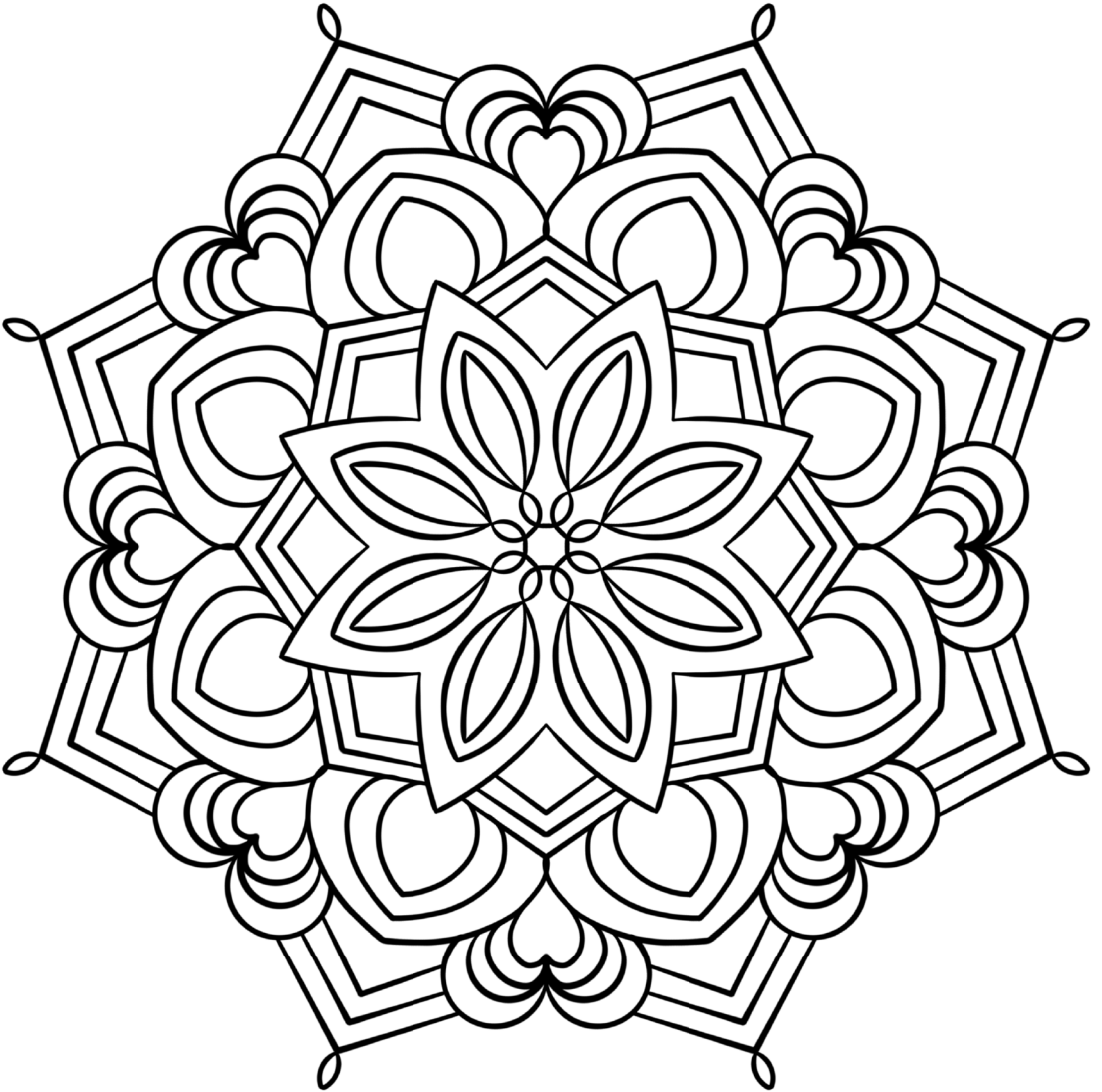




## ВСТРЕЧА С ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

Закрой глаза и пригласи к встрече во внутреннем пространстве себя маленького. Скажи этому ребенку: «Я тебя вижу! Ты есть. Ты имеешь значение». И, если можешь, скажи: «Я тебя люблю». Пусть ребенок, живущий внутри тебя, почувствует себя ценным и любимым.



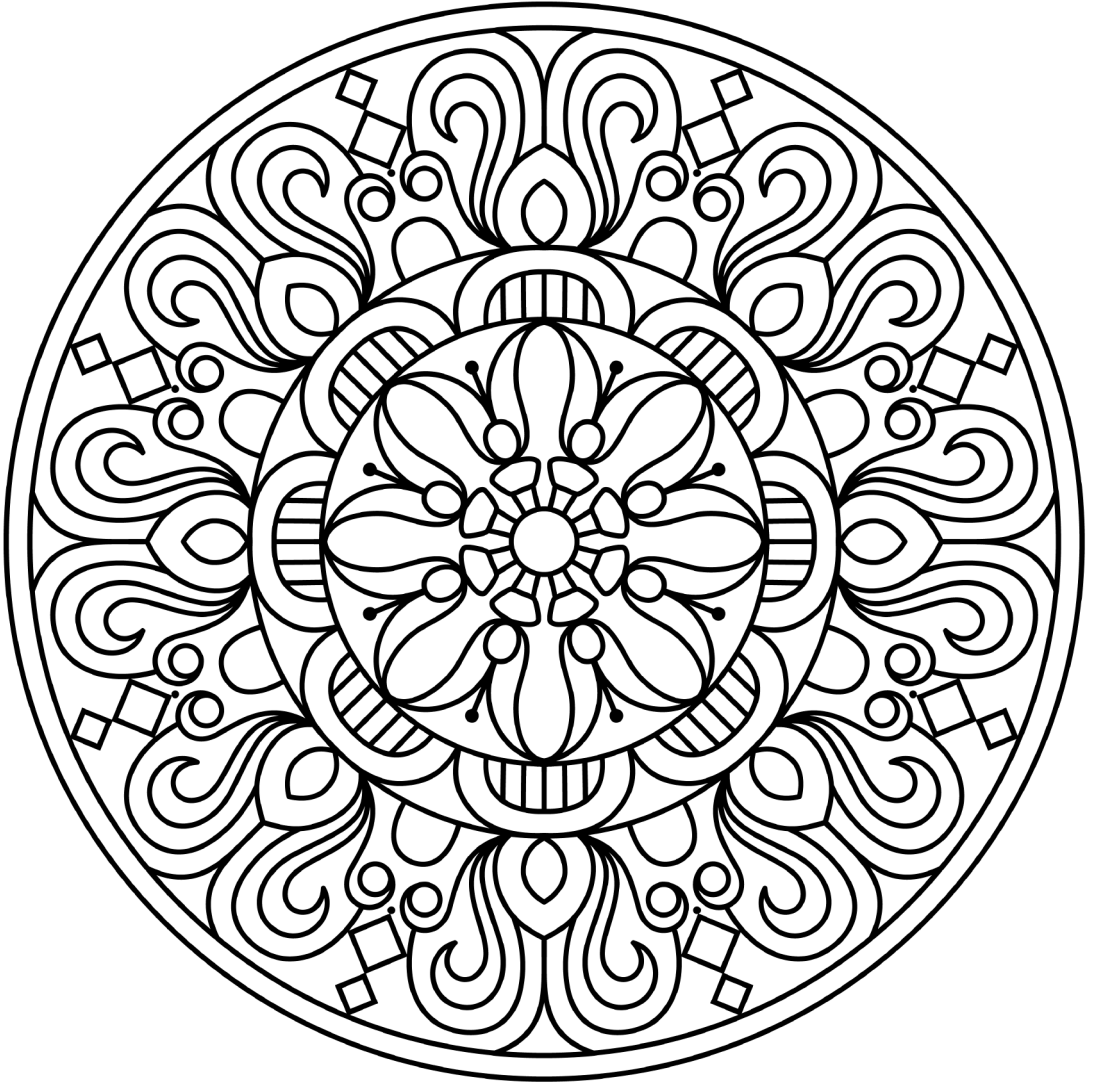




## ЧУВСТВА ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Вспомни себя в самом раннем возрасте. Какие чувства поднимаются? Все чувства важны, и всем чувствам ребенка есть место. Раскрашивая мандалу, ты можешь с глубоким вдохом и выдохом замечать, называть и отпускать поднимающиеся чувства.







## БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Представь, что внутренний ребенок, та прекрасная, живая и уязвимая часть твоей души — это сердце лежащей перед тобой мандалы. Раскрась этот образ в те цвета, которыми желаешь наполнить внутреннего ребенка. Вся остальная мандала становится колыбелью для этого малыша, особенным, безопасным пространством, в котором этому малышу так хорошо и тепло. Подбери для колыбели те цвета, которые подчеркнут нежность и любовь, укутывающую младенца.



