

Г12

**Габо, Лилия.**

Мандалы волшебных талантов / Лилия Габо. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 48 с. — (Мандалы).

Новая книга-раскраска профессионального психолога Лилии Габо посвящена развитию необычных способностей и скрытых талантов. Специально отобранные, проверенные временем психологические техники научат вас обнаруживать и активно использовать свои внутренние ресурсы, а также слышать голос собственной интуиции. Каждой медитации соответствует специальная мандала или янтра, содержащая особый магический узор. Раскрашивая волшебные круги, вы откроете в себе новые неожиданные грани. «Мандала поможет вам найти истинное сокровище в себе», — утверждает Лилия Габо. Что ж, пришло время проверить...

УДК 133.4  
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-86033-3

© Габо Л., текст, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

МАНДАЛЫ

**Габо Лилия**

## **МАНДАЛЫ ВОЛШЕБНЫХ ТАЛАНТОВ**

Директор редакции *Е. Капьев*  
Ответственный редактор *А. Мясникова*  
Художественный редактор *Е. Анисина*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
avian, PureSolution / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com;  
Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
glafira, AlisaFoytik / Istockphoto / Thinkstock / Gettyimages.ru

ООО «Издательство «Э»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.  
Өндүрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86.  
Тауар белгісі: «Э»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндүрүші «Э»  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»  
Өндүрген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 13.11.2015. Формат 86x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,3.  
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-86033-3



9 785699 860333 >



В электронном виде  
скачать на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение



# ВВЕДЕНИЕ

## ОТ АВТОРА

Приветствую вас, уважаемые читатели! Меня

рисовал вокруг себя или рядом с собой защитный круг. Прошли тысячи лет, и до сих пор, чтобы восстановить гармонию и покой в душе, мы обращаемся к мандале.

**Янтры** — это визуальные образы, которые используют для медитации. На них символически отображены энергетические структуры различных божеств. Считается, что созерцая янтру, человек присоединяется к этим самым божественным энергетическим структурам. Созерцание янтры можно дополнять произнесением мантры — это специальный сакральный звук или заклинание.

## МАНДАЛЫ В ПСИХОЛОГИИ

Один из основоположников психоанализа, великий Карл Густав Юнг обратил внимание, что его пациенты, находясь перед выбором, принимая важное для себя решение, начинают непроизвольно чертить на всем, что подвернется под руку, что-то вроде мандал. Также подопечные Юнга часто рассказывали ему, что в переломные моменты жизни видят замысловатые круглые фигуры во сне. Иногда они похожи на лабиринт, из которого нужно найти выход. А иногда — на водоворот, мельницу или волшебный хоровод ангелов. Как будто какие-то силы-помощники посылают запутавшемуся, заблудившемуся человеку подсказку, некий знак. Что же хотят сказать высшие силы?

Заинтригованный психоаналитик так заинтересовался загадочными кругами, что и сам начал рисовать мандалы, для чего завел специальную тетрадку в красном сафьяновом переплете. Позже он начал называть ее «моя Красная книга». Рисуя однажды в своей любимой Красной книге очаровательной магической круг, Юнг вдруг понял, что

каждая мандала, нарисованная им, — это отражение его жизни в данный момент. Что на душе — то и на бумаге. «Каждое утро я рисовал в записной книжке маленький кружок — мандалу, которая в тот момент выражала мое внутреннее состояние. Эти рисунки давали мне возможность видеть, что происходило с моею психикой день ото дня», — писал Юнг.

Так появились особые психотерапевтические техники — мандалодиагностика и мандалотерапия, которые используют в своей работе психологи и арт-терапевты всего мира. И которые помогают человеку совершить путешествие внутрь себя, увидеть свою личную Вселенную, понять свой внутренний мир, свою уникальность и предназначение. А если мы понимаем себя и знаем, чего хотим, мы можем уверенно двигаться в направлении к счастью.

## ЦВЕТА В МАНДАЛАХ

**Красный** — энергичный и возбуждающий цвет. Цвет активности, страсти и жизненной силы. Его часто и в большом количестве используют в своих рисунках целеустремленные, напористые и порой эксцентричные люди, а также те, в ком горит огонь чувственной страсти.

**Желтый** — цвет радости и тепла. Люди, которые его предпочитают, обычно оптимистичны, веселы и полны творческих сил. Преобладание желтого в мандале — знак благополучия, символ того, что рисующий пребывает в хорошем, «солнечном» настроении.

**Оранжевый** содержит в себе и активную энергию красного и солнечный оптимизм желтого цвета. Все вместе это сулит любителям оранжевого жиз-

ненный успех: они смелы и уверены в себе, но при этом неагрессивны и готовы пойти на компромисс.

**Синий** — спокойный, сдержанный цвет, который может говорить о внутренней сосредоточенности рисующего, его погруженности в себя. Синий предпочитают рассудительные, консервативные люди.

**Голубой** — успокаивающий, умиротворяющий цвет. Любители голубого часто стремятся к покою, они несколько флегматичны и склонны к глубокомысленным размышлениям.

**Фиолетовый** — самый загадочный из цветов, он связан с мистикой, духовностью и интуицией. Образован сочетанием двух противоположных цветов — красного и синего. Поэтому его часто выбирают люди, испытывающие какие-то внутренние противоречия.

**Зеленый** — цвет природы и естественности. Его любят те, кто всегда остается верен себе и своим

принципам, а также люди, желающие самоутвердиться и избегающие чужого влияния.

**Черный** символизирует мрачное восприятие жизни. Человек, предпочитающий его, пессимистичен, склонен к депрессии и часто видит происходящее «в черном цвете».

**Серый** — нейтральный цвет, который часто выбирают те, кто боится слишком громко о себе заявить. Его используют как барьер, ограждающий от раздражителей внешнего мира.

**Коричневый** — цвет земли — предпочитают люди, стремящиеся обрести устойчивость и опору под ногами. Также он может символизировать уход от суеты и активности к уединению и простым радостям жизни.

**Белый** — универсальный цвет, который может символизировать что угодно: стерильную чистоту, снежный холод, призыв к перемирию.