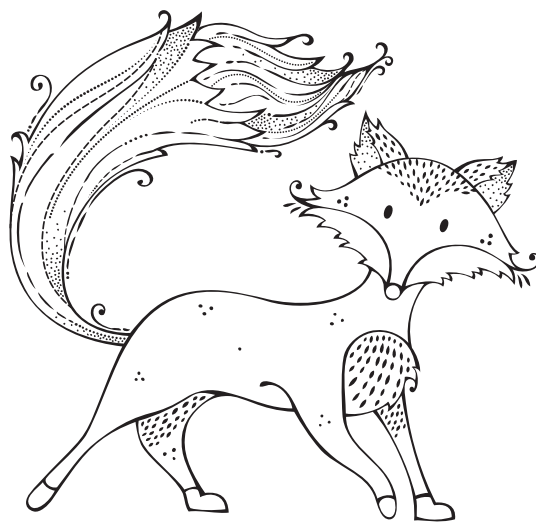


Антистресс

ВЕСЕЛЫЕ ЛИСЯТА

Рисунки для медитаций



Издательство АСТ
Москва

УДК 379.8
ББК 77.056я92
В38

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

В38 **Веселые** лисята. Рисунки для медитаций. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-150613-1

Юркие хитрые лисята со страниц нашей раскраски зовут вас за собой — туда, где можно забытья и не думать ни о чем, кроме мягких лапок, рыжей (и не только!) шубки, острых ушек и беззаботного веселья. Уделяйте этим лисятам по несколько минут в день — и ваше настроение гарантированно начнет улучшаться, вот увидите!

УДК 379.8
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-150613-1

© ООО «Издательство АСТ», 2022



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.

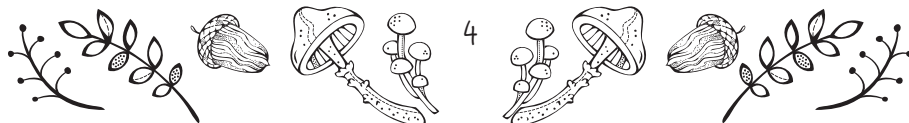
Для раскрашивания подходят карандаши, гелевые ручки, фломастеры и даже краски — на ваше усмотрение. Картинку потом можно вставить в рамку и подарить на Новый год, на 8 Марта или на день рождения вашим близким.

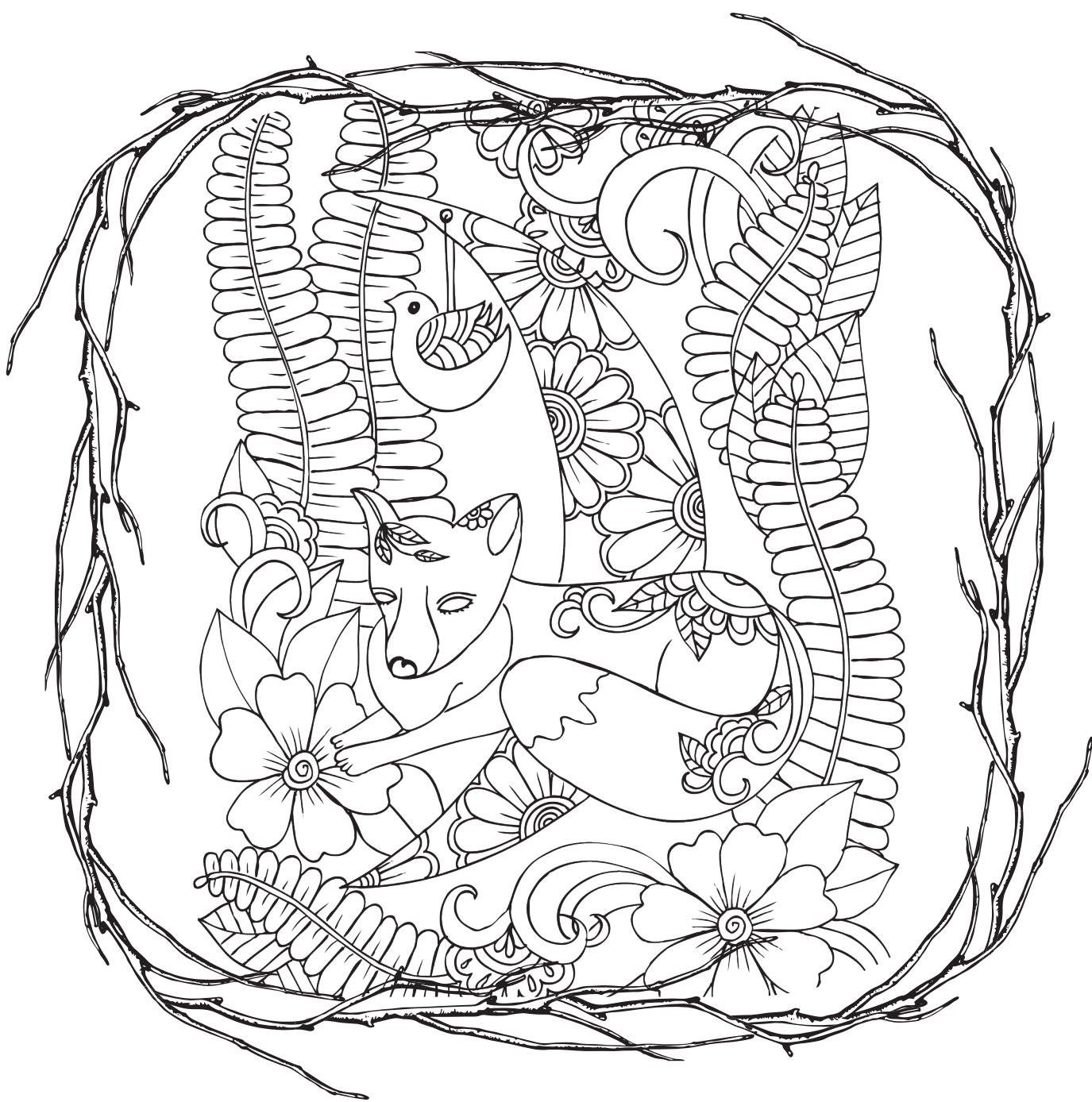
Сейчас, когда ментальному здоровью справедливо уделяется все больше и больше внимания, всем становится понятно: нужно использовать все доступные средства и инструменты, чтобы позаботиться о себе. Раскраска, как нам кажется, как раз отлично подходит для этой цели. Впустите арт-терапию в свою жизнь и превратите медитативное раскрашивание в вашу личную или семейную маленькую традицию.



«ВОТ МОЙ СЕКРЕТ, ОН ОЧЕНЬ ПРОСТ:
ЗОРКО ОДНО ЛИШЬ СЕРДЦЕ. САМОГО ГЛАВНОГО ГЛАЗАМИ НЕ УВИДИШЬ».

ИЗ КНИГИ «МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ» (АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ)





«ЛИСА ЖИВЕТ ХИТРОСТЬЮ, А ЗАЯЦ – ПРЫТКОСТЬЮ».

РУССКАЯ ПОСЛОВИЦА

