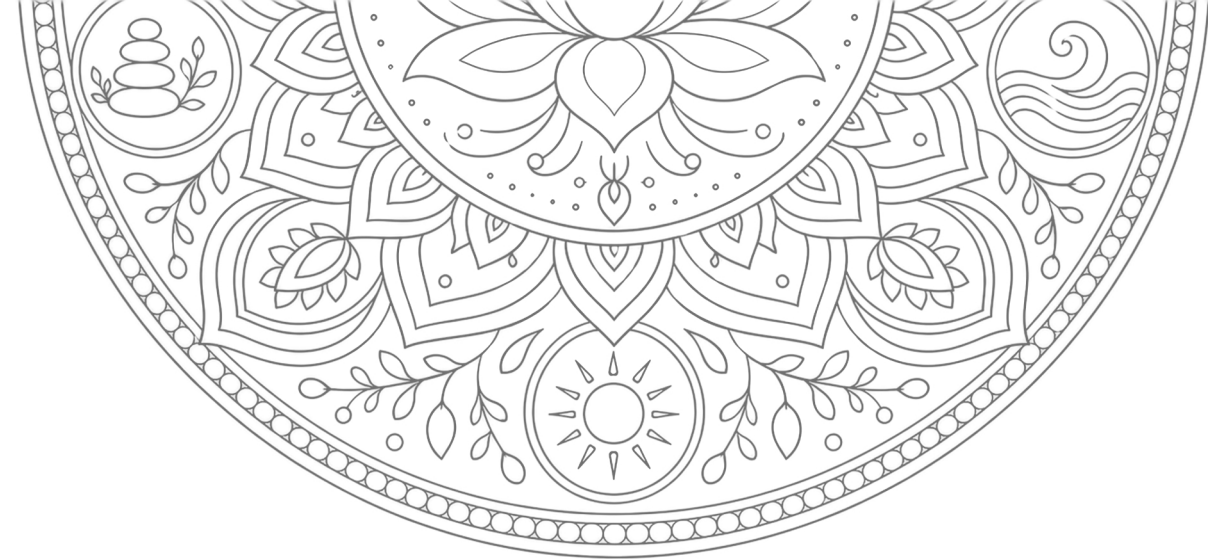




Татьяна Другова

МАНДАЛЫ БЛАГОПОЛУЧИЯ

Путь к гармонии и процветанию



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М23

В оформлении обложки использована генерация изображения А. Барановой

Другова, Татьяна.
М23 Мандалы благополучия: путь к гармонии и процветанию / Татьяна Другова. —
Москва: Издательство АСТ, 2026. — 64 с. : илл. — (Мандалы для релакса).

ISBN 978-5-17-193209-1

Вы замечали, как одна-единственная мысль «у меня не получится» способна перечеркнуть целую цепочку возможностей? Мы сами возводим невидимые стены из страхов и старых убеждений — и потом искренне удивляемся, почему благополучие будто обходит нас стороной. «Мандалы благополучия» — это не просто раскраска, а мягкая практика, которая помогает перенастроить внутренний компас.

В книге — практики для распознавания и мягкой перестройки внутренних блоков, а также шаблоны мандал, которые помогают активировать образы изобилия, свободы и радости.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-193209-1

© Другова Т., текст
© Анастасия Б., иллюстрации
© 000 «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы часто ищем благополучие вовне — в удаче, связях, «правильных» обстоятельствах. Но нередко даже в самых благоприятных условиях внутренние барьеры мешают нам чувствовать опору и достигать достатка. Эти барьеры — неосознанные установки, страхи, привычные сценарии: «большие деньги — это проблемы», «мне этого не положено» и др. Они тихо задают границы, за которые нам страшно или «не стоит» выходить.

В этой книге благополучие — это внутренняя устойчивость и умение выстраивать баланс в разных сферах жизни. Мандала здесь не мистический символ, а практический инструмент: собирает разрозненные мысли и чувства в единую картину и помогает увидеть перекосы, зоны напряжения и точки силы.

Работа с мандалами — это не магия, а практика внимания к себе. Через созерцание и рисование вы научитесь замечать внутренние «стоп сигналы» и мягко менять устоявшиеся сценарии. В книге нет отвлечённых рассуждений: каждая глава даёт простые практики, которые можно применять сразу — от пятиминутного созерцания до создания персональной мандалы ценностей.

Если вы хотите не просто мечтать о благополучии, а создать для него реальные условия, эта книга станет вашим проводником. Мандалы помогут лучше понять себя, бережно проработать ограничения и шаг за шагом выстроить устойчивый фундамент для спокойствия и внутренней гармонии.

Пусть эта книга станет пространством для честного разговора с собой — и первым шагом к благополучию, которое вы готовы принять.





Единственное, что нужно было сделать, чтобы наладить коммуникацию, — попросить показать, зачем это надо, посмотреть на мир без оценки, осуждения, агрессии, ненависти, претензий. Мир может быть любым, и смотреть на него лучше всего из нейтральной позиции.







Вы всё время ждете, что вам дадут формулу успеха: раз, два, три, пять — готово! И вам действительно миллион раз давали самые разные формулы. И как, получилось? Да ничего подобного! Потому что к успеху вы приходите не по рецепту, у него совершенно другие слагаемые.

