



АННА ГАВРИЛЮК

МАНДАЛЫ

ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧЕЗАРНОЙ ЖЕНЩИНЫ

**КНИГА СОДЕРЖИТ
ЭЛЕМЕНТЫ ТВОРЧЕСТВА**

Анна Гаврилюк

**Мандалы. Путешествие
Лучезарной женщины. Книга
содержит элементы творчества**

«Издательские решения»

Гаврилюк А.

Мандалы. Путешествие Лучезарной женщины. Книга содержит элементы творчества / А. Гаврилюк — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-516754-5

Сегодня я приглашаю Вас в Арт-путешествие Лучезарной женщины на страницах этой книги. В котором Вы сможете получить подсказки, как осознанно проживать 5 естественных женских состояний, которые сделают вашу жизнь прекрасной, настоящий момент приятным и радостным, а вас любимой, процветающей и счастливой! Вас ждет в этой книге: 5 волшебных женский состояний; 30 точечных мандал для рисования; 5 преображающих практик; 5 мандал для раскрашивания и цифровая мандала Женского счастья.

ISBN 978-5-00-516754-5

© Гаврилюк А.
© Издательские решения

Содержание

ЗНАКОМСТВО	6
Сказка для взрослой маленькой волшебницы	7
Волшебное состояние ПРИНИМАЮ	9
Волшебные мандалы ПРИНИМАЮ!	10
Волшебная практика на состояние ПРИНИМАЮ	17
Практика: Дыхание в небо!	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Мандалы. Путешествие Лучезарной женщины

Книга содержит элементы творчества

Анна Гаврилюк

© Анна Гаврилюк, 2020

ISBN 978-5-0051-6754-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сорванные фрукты прямо с дерева или запах бабушкиных пирожков, манящий с прогулки...

Ранняя дорога к морю пока еще прохладно, или прогулка за ароматными полевыми цветами...

А может, санки и ледяная горка? Коньки и веселые снежки вместе с друзьями...

О чем это я в самом начале книги? О детстве!

Каким бы оно ни было – было в нем что-то общее – ощущение радости, желание творить и действовать! Оглянитесь, ведь и сейчас природа наполнена жизнью и раскрывается всеми красками, проживая самые прекрасные состояния, как тогда в детстве.

Каждому взрослому, как в детстве, хочется окунуться в это состояние беспричинной радости, наполнившись до краев чувством счастья, любви и процветания!

Но всегда ли удастся ощутить это в полной мере?

А если удастся, то надолго ли получается остаться в этом состоянии Счастья?

Сегодня я хочу сделать вам подарок и приглашаю в Арт-путешествие Лучезарной женщины на страницах этой книги.

В этом путешествии вы сможете получить подсказки как осознанно проживать 5 естественных женских состояний, которые сделают вашу жизнь прекрасной, настоящий момент приятным и радостным, а вас любимой, процветающей и счастливой!

Вас ждет в этой книге знакомства с новой собой:

– 5 женских состояний

– 30 точечных мандал на пять волшебных, трансформационных и преображающих женских состояний

– 5 волшебных практик и 5 цветных мандал для мандла-медитаций

– Создание цифровой мандала Женского счастья.

Ну что, на старт, внимание... подифилировали))))

ЗНАКОМСТВО

Приветствую, вас волшебницы! Добро пожаловать на борт, мы с вами начинаем Путешествие Лучезарной Женщины и с вами Анна Гаврилюк.

Давайте с вами познакомимся!

Я психолог, коуч, арт-терапевт, мандала-терапевт, специалист по телесной осознанности. Я тренер, пишущий психолог (автор 8ми книг), организатор фестиваля «Прорыв», автор украшений со смыслом Mandala Style, автор и ведущая женского энергетического танца «Сила Жизни».

Я уже более 10 лет помогаю людям и веду частную психологическую и тренерскую деятельность. При этом, более 5 лет я работаю с волшебным методом Мандала! Я пришла к этому методу в один из самых сложных периодов жизни смогла раскрыть его как ресурсный и самый плодотворный!

Я пишущий психолог и можно ответить, что уже вышло 8 моих книг, 4 колоды метафорических карт и уже сотни эксклюзивных украшений с мандалами! А главное, я любящая дочь, любимая жена, счастливая мама маленького непоседы и успешная женщина! Моя миссия помогать людям стать счастливыми, здоровыми, изобильными и гармоничными!

И я люблю делиться не просто своими мыслями, а дарить Вам действительно эффективные техники и практики по арт-терапии, мандалам, телесной-терапии и коучингу. И главное для меня то, что все эти инструменты профессионального психолога, адаптированы и пригодны для работы обычного человека без особых знаний, умений и навыков! И именно в Ваших руках все они станут поистине волшебной палочкой!

Моя задача, как мандала-терапевта помочь легко и в удовольствие прожить вам этот удивительный, прекрасный опыт создания себя счастливой, здоровой и успешной! Как психолога и арт-терапевта помочь раскрыть послания мандал, цветов и символов, разобрать скопившиеся завалы и помочь услышать Вам свою внутреннюю мудрость, решив все запросы наилучшим образом!

Это путешествие возможность поделиться с вами знаниями, которые помогают найти баланс между волшебными, трансформационными и преображающими состояниями, которые помогут каждой найти свой источник Лучезарности!

Окунуть вас в волшебное пространство Живых Мандал, которые стали для меня эффективным способом устранения многих духовных и физических проблем. Которые подходят всем не зависимо от возраста, пола и религиозных взглядов.

Это возможность прожить вместе с вами 5 естественных женских состояний, которые сделают вашу жизнь прекрасной, настоящий момент приятным и радостным, а вас любимой, процветающей и счастливой!

Я вхожу в это путешествие-игру с желанием поделиться с вами Чудом, помочь снять хоть какую-то часть груза, избавиться от осенне-зимней хандры, и встать на путь запуска режима СЧАСТЬЕ.

Сказка для взрослой маленькой волшебницы

В одном городе, жила маленькая девочка! Она была настоящая волшебница. Нет, нет, она вовсе не умела говорить с животными или превращать камни в золото. Не обладала она и секретом вечной жизни. И даже не имела волшебной палочки!

Ее волшебство было в умении мечтать. Так чисто и искренне, что знала – все ее мечты сбудутся! Она мечтала о красивой, большой и пушистой собаке. Она знала, что собака будет радоваться когда она приходит домой и они будут весело резвиться на прогулке!

Она точно знала, что встретит прекрасного принца и он обязательно будет благородным, добрым и конечно, будет ее любить! Она мечтала всегда всегда быть красивой, носить самые красивые платья, обязательно золотые туфельки и иметь наряд под каждое настроение (а их был миллион).

Она знала, что точно хочет, чтобы мама всегда была доброй, счастливой и конечно, улыбалась. Мечтала, чтобы папа был самым сильным и носил на руках и ее и маму! Мечтала ходить в цирк каждые выходные и обязательно с сладкой ватой и шариками!

Она мечтала, чтобы ни кто не болел. И знала, что когда вырастет, у нее будет самая красивая больница, где ни кому и ни когда не сделают больно! Там будут работать самые добрые врачи и будут лечить от всех болезней конфетами, вареньем и тортиками!

Она знала, что не все мечты исполнятся! Но она любила мечтать и создавать большие и маленькие дела. И встречала их исполнение с чистым сердцем, даря миру в ответ миллионы волшебных улыбок!!!

Но, прошло время и маленькая волшебница узнала, что НЕЛЬЗЯ ходить все время в нарядных платьях – испачкаешь, и нельзя носить постоянно туфельки – испортишь!

Ей сказали, что ходить в цирк каждую неделю – это роскошь и вообще денег не напасешься на такие развлечения!

Что принцев мало и на всех не хватает... И если ждать принца – можно состариться, а в жизни попадают одни козлы!

Да и собаки дома не будет, ведь брать такую ответственность еще рано. И мама всегда улыбаться не может: «Улыбка без причины – признак дурачины», а папа очень устает – по этому НЕ ТРОГАЙ его по пустякам...

А вылечить всех не возможно, тем более конфетами. И в жизни много что причиняет боль – нужно учиться терпеть... И начинать нужно с института и НУЖНОЙ ПРОФЕССИИ!

Так волшебница выросла и превратилась в женщину, которая разучилась творить волшебство и мечтать! Она знала что ей НУЖНО и что сейчас ВАЖНО, но понятия не имела чего действительно хотела!!!

Она забыла, как это мечтать для себя! А потом, идти к своей цели или сразу брать то, что действительно хочется.

Но сегодня мы откроем секрет:

Волшебство – оно у тебя внутри!

Его только нужно разбудить! И для начала, мы будем учиться хотеть и, главное, получать удовольствие от своих желаний!

Составьте список желаний и самых больших и самых маленьких. Выделите себе на это упражнение минут 10, не пожалей на себя времени.

Волшебное состояние ПРИНИМАЮ

Состояние принятия одно из самых важных для нас женщин, наверняка, вы уже не раз об этом слышали. Но очень часто к жизненным урокам связанным с принятием, мы относимся как неподъемной ноше. Вот прямо сейчас просто представьте себе что-то, что на данный момент вы не можете принять! Представили?

А теперь, давайте мысленно окунемся в это «что-то» и скажем «Я разрешаю тебе быть», просто позвольте этому чему-то существовать внутри вас или снаружи, вокруг вас или рядом с вами.

Эта ситуация уже существует в вашем Мире, она создана вами и для вашего блага, а потому нет смысла бороться и кричать беспомощное: «Почему так? Почему это со мной? Почему я такая?»

Чаще все достаточно сказать, я принимаю это... и выпить чашечку чая!!!

Например, если сравнить принятие с океаном, то оказавшись на его берегу, вам нужно просто войти в воду и насладиться приятной прохладой и свежестью. А если пойти с позиции «дотянуть до идеала, а потом принять», то вам придется изнемогать от жары и ждать когда океан станет кристально чистым или набрать из воды, чтобы отвезти домой, вылить в ванную и искупаться!

Вода одна и та же, но в итоге полный самообман и легкое разочарование, потому что эффект не тот. Так и с принятием, мы либо принимаем (входим в океан, образно говоря) или достаём баклажки и начинаем наводить ИДЕАЛ.

Начинаем усложнять себе жизнь, а наши «тараканы» (которых мы откормили прошлым негативным опытом, негативными убеждениями, страхами и т.д.) с большой охотой нам помогают и еще и поддакивают: «Да, все не так идеально как кажется!» или «Как же это принять, когда все не так как у других». И так до бесконечности.

Почему мы начинаем наше путешествие именно с принятия? Да потому, что принятие, словно портал, который переводит нас из состояния вопрошающих, несогласных, ищущих, правых, желающих понять почему так есть или происходит, в ресурсное состояние, где принимаемое нами есть ни смотря ни на что опора для нас и мы готовы сделать шаг и разрешить свою задачу, в состояние счастья.

Не спрашивай себя: «Почему так со мной?»

Спроси: «Я хочу быть правой/идеальной или счастливой?»

И когда ты сможешь ответить, что хочешь быть счастливой здесь и сейчас, открывается путь на следующий уровень и мы уже можем сказать себе: «Да, так сейчас есть в моей жизни! И возможно именно так я не хочу. Тогда как я могу это разрешить?»

И поверьте, применительно ко многим ситуациям принятия – это уже и есть решение вопроса. И лишь для не многих случаев нужно будет сделать еще какие-то шаги. В основном всё и все в нашей жизни и мы сами нуждаемся лишь в принятии, уже сейчас и такими какие мы есть.

Когда мы обладаем ресурсом принятия, то внутри нас есть неоспоримое ощущение, что всё совершенно внутри нас и вокруг нас, мы совершенны такими какие есть сейчас, всё становится на свои места, превращается в простое и понятное, родное и близкое.

Подумай и ответь для себя:

- на что стоит обратить внимание в этом качестве?
- как его раскрыть?
- как его почувствовать и учиться проявлять его в жизни?

Волшебные мандалы ПРИНИМАЮ!

Стояние принятия крайне важно для нас женщин. Именно поэтому задача принятия, часто кажется нам «невыполнимой». И вместо того, чтобы что-то принять- себя, свои качества и внешность, своего мужчину, своих детей, финансовую ситуацию и прочее, мы сначала пытаемся «вылизать» это «что-то» до какого-то образца или идеала, и вот только после этого готовы буду принять то, что есть.

Сегодня я предлагаю раскрыть немного для себя это волшебное и непознанное состояние. Для этого я приготовила 6 мандал, которые помогут больше узнать себя.

Спроси себя: «Я принимающая, какая я?» и выбери мандалу с которой ты захочешь начать работать.

После того, как закончишь рисунок, активируй мандалу. Для этого, положи на неё ладони и произнеси:

«Силой Божественной любви и моих мыслей я активирую эту Мандалу и прошу о её благотворном воздействии на меня и всех кого это касается. Пусть Мандала поможет мне в реализации моего намерения и это будет во благо мне и всех, кого это касается. За это я благодарна от всего сердца».

Можно сказать своими словами, можно прочесть любимую молитву, несколько секунд подержи в ладонях, чтобы почувствовать поток энергии до ощущения «достаточно».

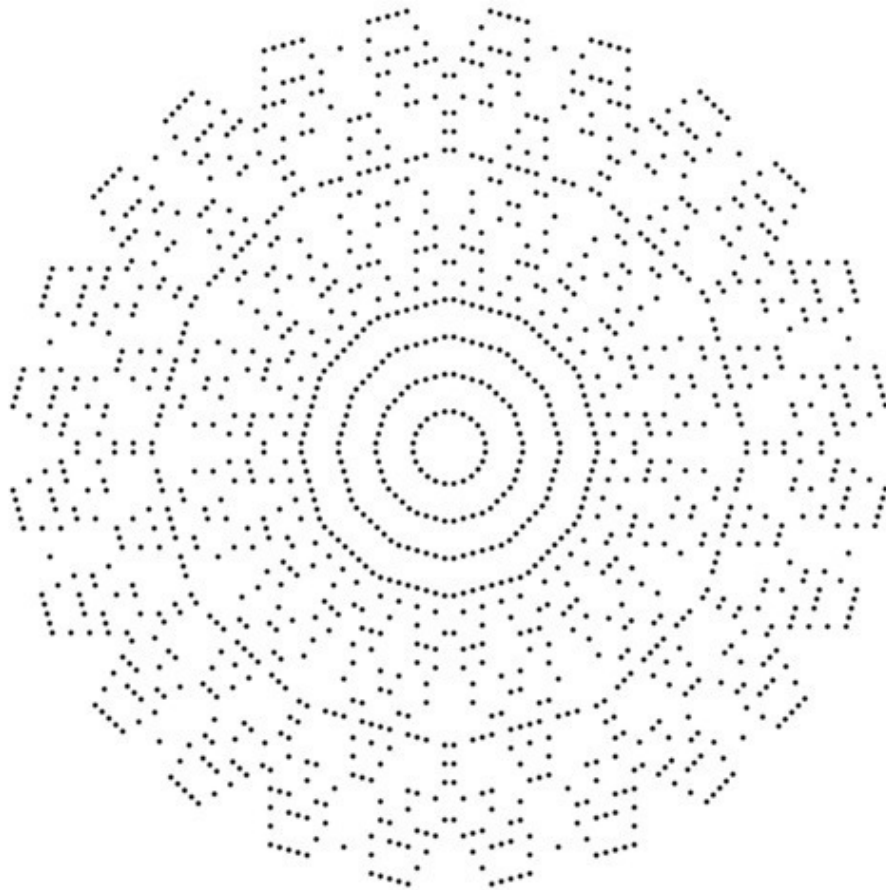
После работы с мандалой, посмотри на нее и ответь:

- Я принимающая, какая? Как себя чувствую?
- Какой меня видят другие в этом состоянии?
- Что мне сделать, чтобы стать такой?

Мандалу можно разместить на видном месте, чтобы она продолжала взаимодействовать с вашим подсознанием.

ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧЕЗАРНОЙ ЖЕНЩИНЫ

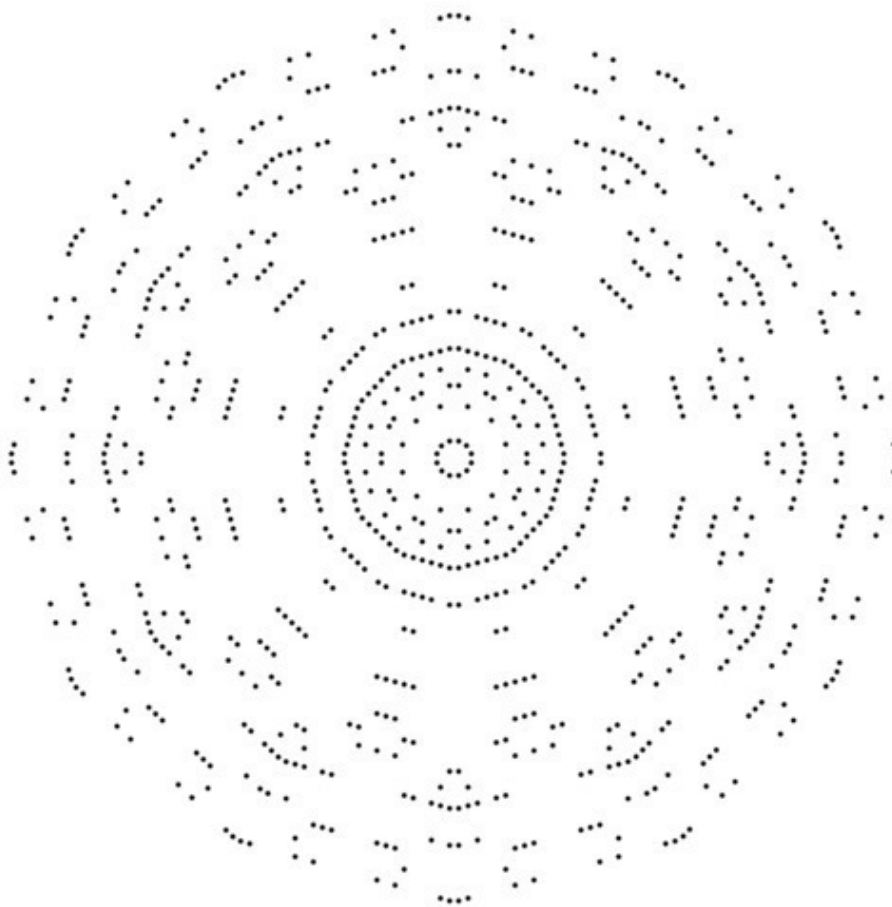
**Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ ТАКОЙ, КАКАЯ Я ЕСТЬ СО ВСЕМИ СВОИМИ
ДОСТОИНСТВАМИ И НЕДОСТАТКАМИ,
ВЕДЬ ОНИ ПОМОГАЮТ МНЕ ПОЛУЧИТЬ ОПЫТ
И ДУХОВНО РАСТИ И РАЗВИВАТЬСЯ**



Живые мандалы с Анной Гаврилюк https://vk.com/sensey_lab

ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧЕЗАРНОЙ ЖЕНЩИНЫ

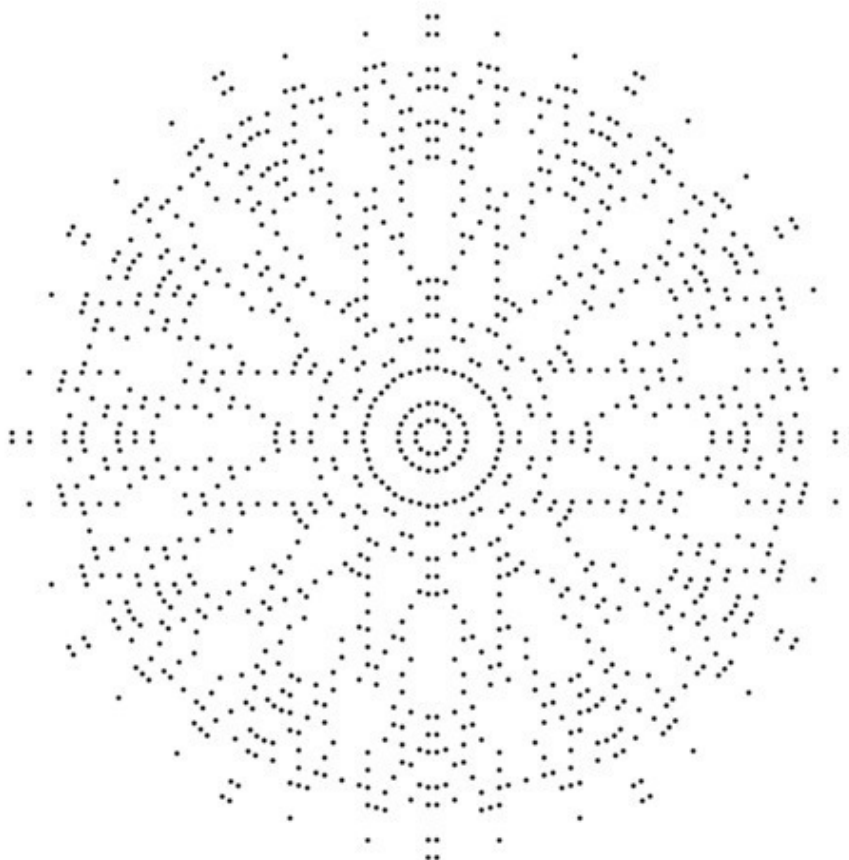
ВСЕ, В ЧЕМ Я НУЖДАЮСЬ, Я ВСЕГДА ПОЛУЧАЮ!



Живые мандалы с Анной Гаврилюк https://vk.com/sensey_lab

ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧЕЗАРНОЙ ЖЕНЩИНЫ

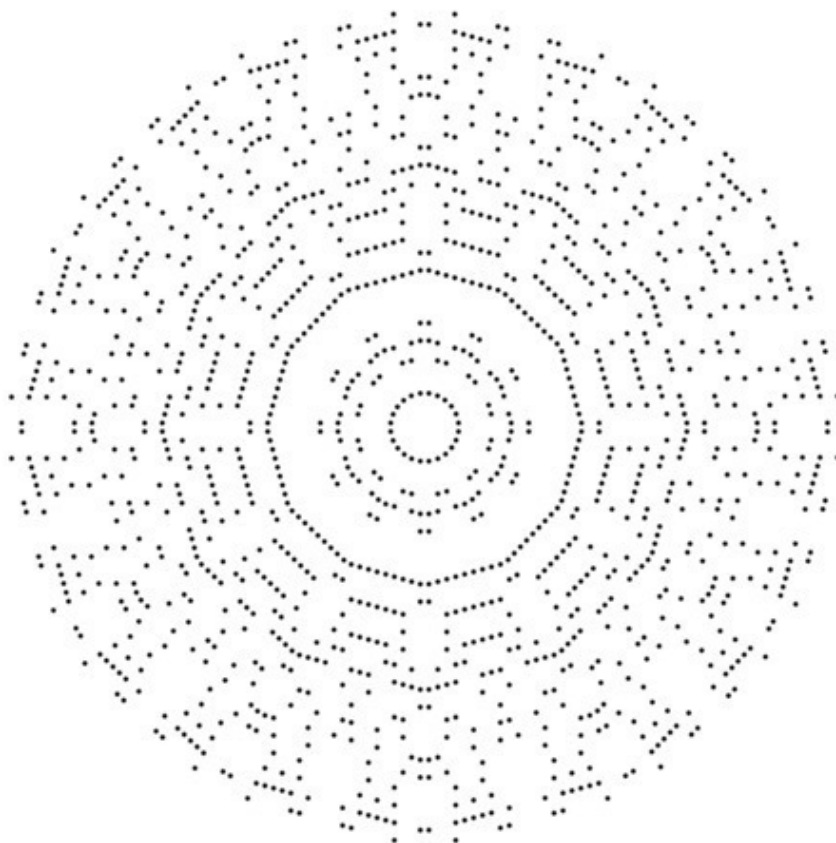
Я ШИРОКО РАСКРЫВАЮ ОБЪЯТИЯ МИРУ И ЗАЯВЛЯЮ ЕМУ
С ЛЮБОВЬЮ, ЧТО Я ЗАСЛУЖИВАЮ
И ПРИНИМАЮ ВСЕ ЛУЧШЕЕ В НЕМ



Живые мандалы с Анной Гаврилюк https://vk.com/sensey_lab

ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧЕЗАРНОЙ ЖЕНЩИНЫ

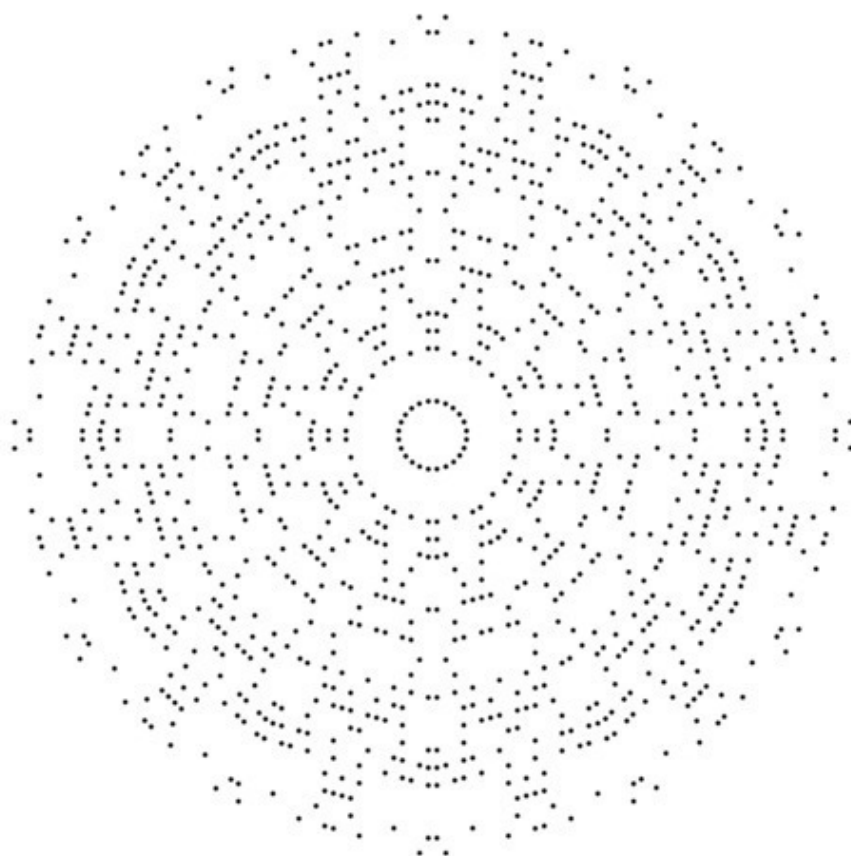
Я ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК. Я ОТКРЫТА ВСЕМ ДУХОВНЫМ БЛАГАМ,
КАКИЕ ТОЛЬКО МОЖЕТ ДАТЬ МНЕ ВСЕЛЕННАЯ.
Я ПОЛНА ДОВЕРИЯ К ЖИЗНИ И ПОНИМАНИЯ ЕЕ.



Живые мандалы с Анной Гаврилюк https://vk.com/sensey_lab

ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧЕЗАРНОЙ ЖЕНЩИНЫ

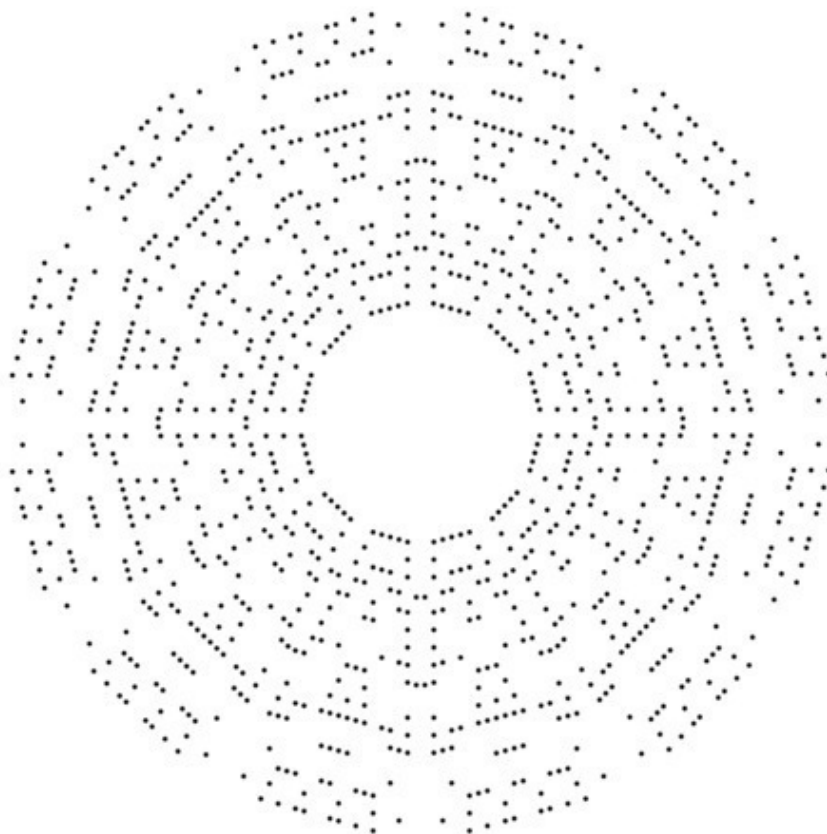
Я живу в сегодняшнем дне. Каждый ее момент приносит
Что новое. Я хочу понять, а чем моя ценность.
Я люблю себя и одобряю свои действия.



Живые мандалы с Анной Гаврилюк https://vk.com/sensey_lab

ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧЕЗАРНОЙ ЖЕНЩИНЫ

МЕНЯ РАДУЕТ, ЧТО Я ТАКАЯ, КАКАЯ Я ЕСТЬ.
Я - ЭТО СОВЕРШЕННОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЖИЗНИ.



Живые мандалы с Анной Гаврилюк https://vk.com/sensey_lab

Волшебная практика на состояние ПРИНИМАЮ

Практика: Дыхание в небо!

Ты уже начала работать над собой и мне хочется, чтобы у тебя были наилучшие результаты, по этому я делюсь с тобой волшебными практиками! Они способны усилить результаты от работы с мандалами и помочь тебе в движении к себе настоящей.

Как это сделать

Оказавшись на открытом воздухе, почувствуй сначала свои ноги – встань удобно, ступни параллельно на небольшом расстоянии и чуть-чуть навстречу друг другу (если бы ты присел из такого положения – колени бы сомкнулись)

Подними голову вверх, взглядишь в небо. Если оно серое и затянутое тучами – представь, как там, за облаками светит солнце. Сделай глубокий **ВЫДОХ** (как бы с облегчением вздохните), и, глядя на небо, не спеша вдыхай этот простор прямо в сердце. Выдыхай (спокойно) в землю, сквозь ноги. Разреши себе представить, как безграничная энергия Неба промывает тебя своим потоком.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.