




АННА ГАВРИЛЮК

МАНДАЛЫ

ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧЕЗАРНОЙ ЖЕНЩИНЫ



КНИГА СОДЕРЖИТ
ЭЛЕМЕНТЫ ТВОРЧЕСТВА

Анна Гаврилюк
Мандалы. Путешествие
Лучезарной женщины. Книга
содержит элементы творчества

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63016308

ISBN 9785005167545

Аннотация

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.

Содержание

ЗНАКОМСТВО	6
Сказка для взрослой маленькой волшебницы	9
Волшебное состояние ПРИНИМАЮ	13
Волшебные мандалы ПРИНИМАЮ!	16
Волшебная практика на состояние ПРИНИМАЮ	29
Практика: Дыхание в небо!	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

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 остаетесь 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 женский состояний состояний
 - 30 точечных мандал на пять волшебных, трансформационных и преображающих женских состояний
 - 5 волшебных практик и 5 цветных мандал для мандала-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!

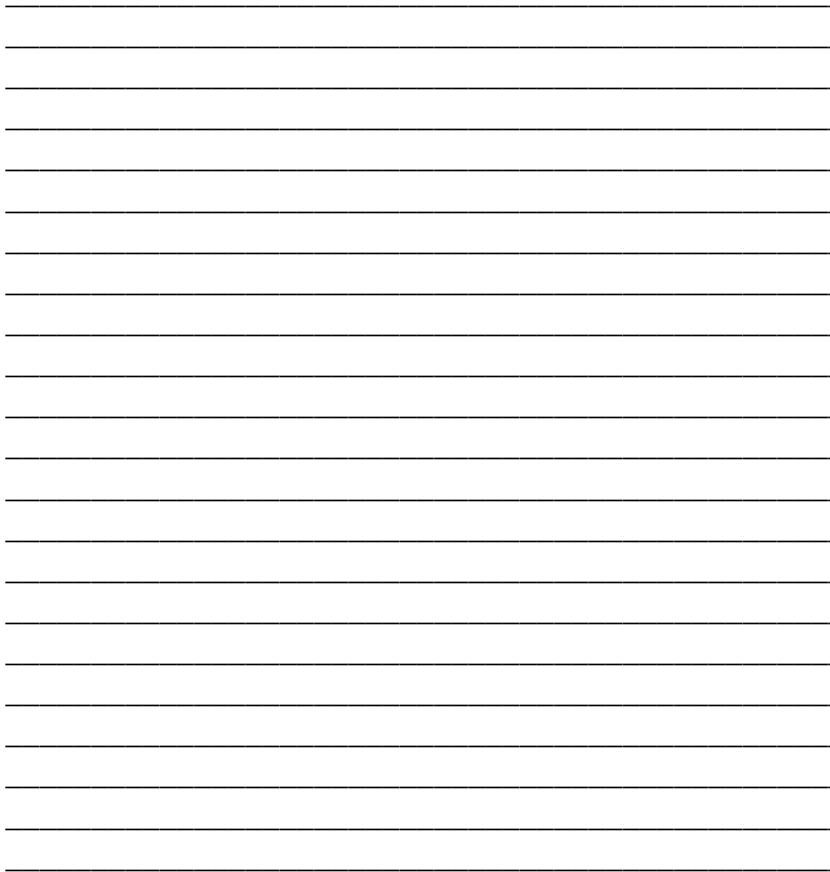
Ей сказали, что ходить в цирк каждую неделю – это роскошь и вообще денег не напасешься на такие развлечения!

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



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 кри-

стально 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!

Состояние 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?

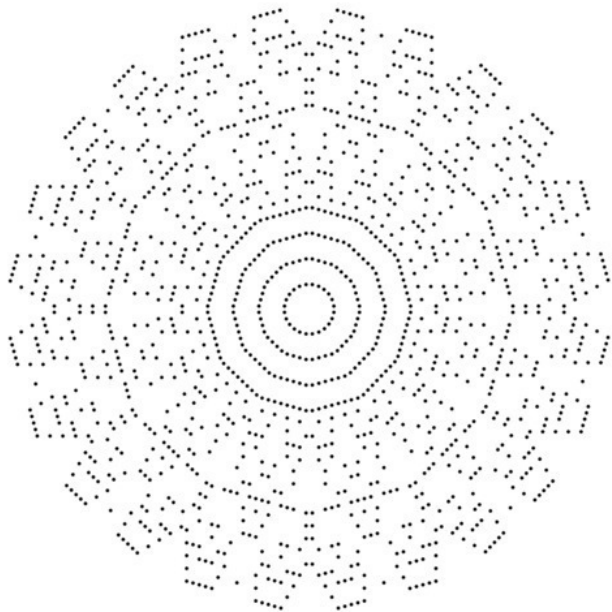
– Какой меня видят другие в этом состоянии?

– Что мне сделать, чтобы стать такой?

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

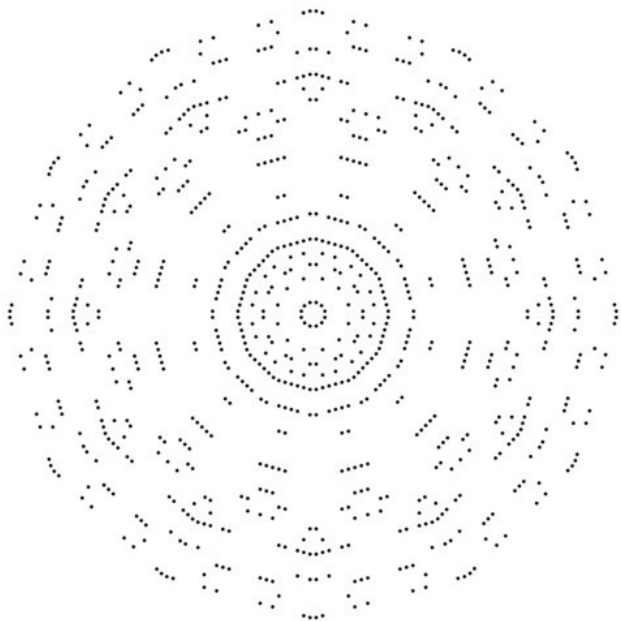
ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧЕЗАРНОЙ ЖЕНЩИНЫ

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



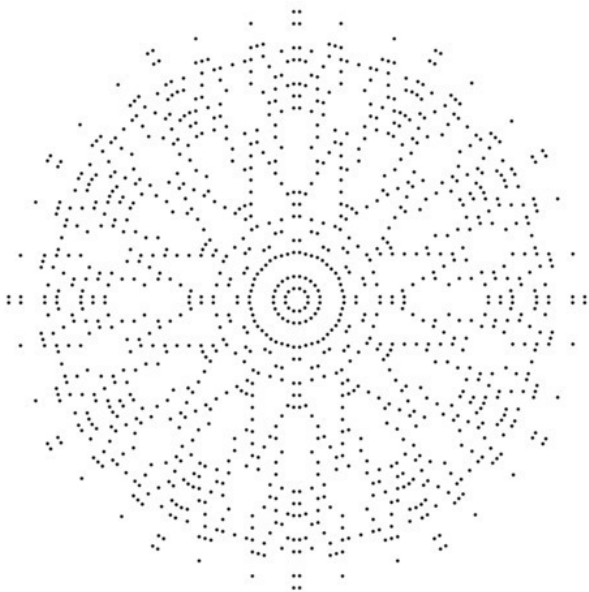
ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧЕЗАРНОЙ ЖЕНЩИНЫ

ВСЕ, В ЧЕМ Я НУЖДАЮСЬ, Я ВСЕГДА ПОЛУЧАЮ!



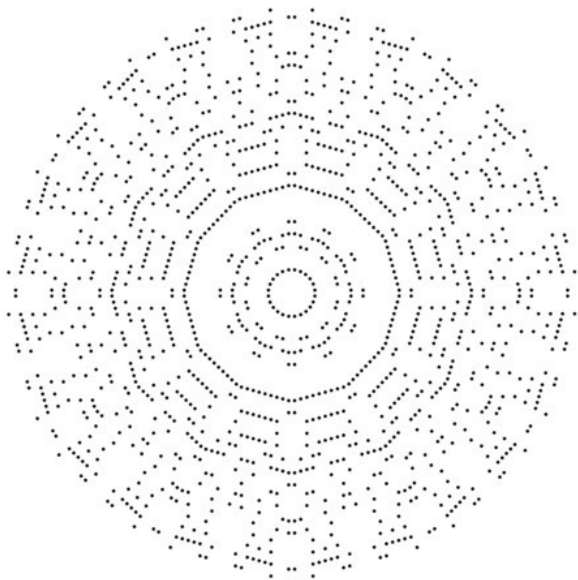
ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧЕЗАРНОЙ ЖЕНЩИНЫ

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



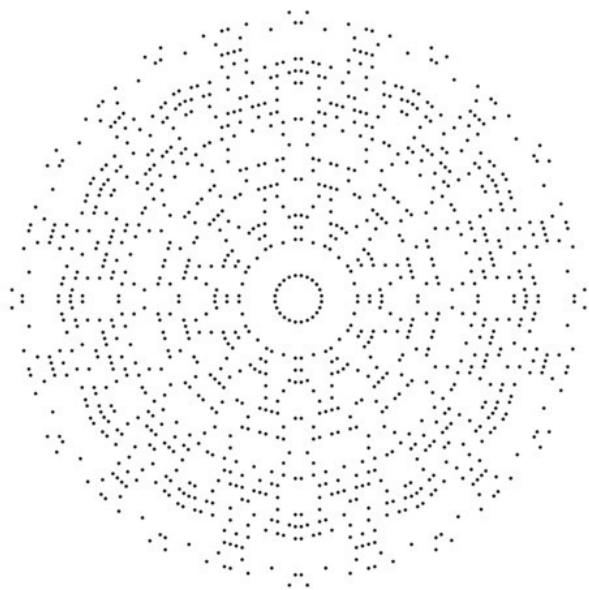
ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧЕЗАРНОЙ ЖЕНЩИНЫ

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



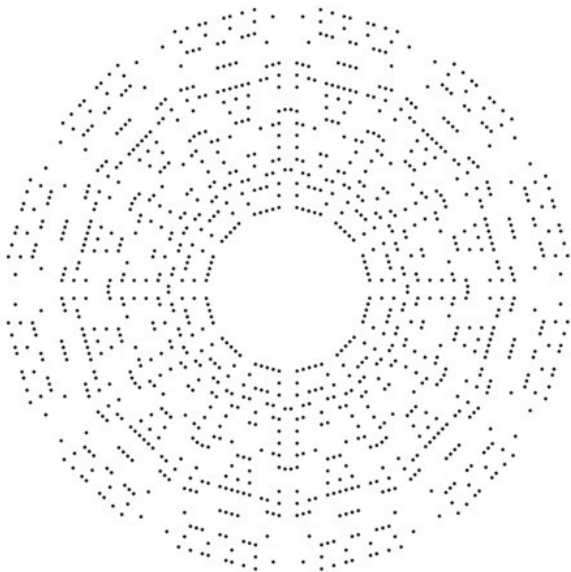
ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧЕЗАРНОЙ ЖЕНЩИНЫ

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



ПУТЕШЕСТВИЕ ЛУЧЕЗАРНОЙ ЖЕНЩИНЫ

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



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.