

*Анна Таврилюк*

Антистрессовая книга-раскраска

# МАНДАЛЫ

ДОБАВЬ КРАСОК В СВОЮ ЖИЗНЬ

*Серия: Арт-терапия*

Анна Гаврилюк

**Мандалы**

«Издательские решения»

## **Гаврилюк А.**

Мандалы / А. Гаврилюк — «Издательские решения»,

Отдохните после тяжелого дня с серией книг «Арт-терапия». Возьмите цветные карандаши, выберите понравившееся изображение и погрузитесь в антистрессовое творчество. Мандалы, созданные по сакральным технологиям, позволят полностью снять стресс и вернуть силы. Во время творчества Вы почувствуете себя обновленным и умиротворенным. Раскрасьте мандалы в понравившиеся цвета и впустите в свою жизнь здоровье, гармонию, любовь и процветание. Творите и экспериментируйте.

© Гаврилюк А.

© Издательские решения

# Содержание

От автора	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

**Мандалы**  
**Антистрессовая книжка-раскраска**  
**Анна Гаврилюк**

© Анна Гаврилюк, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

*«Рисую Мандалу, мы как настоящие Творцы создаём красоту.  
Вселенная же, в ответ, через язык Мандалы, создаёт красоту в нас.»  
Анна Гаврилюк*

Здравствуйте, дорогой Творец! Сегодня Вы взяли в руки книгу, которая откроет секреты, как создавать вокруг себя пространство гармонии и процветания. И если Вас привлекла эта книга, значит Вы творческий человек, готовый открывать для себя что-то новое!

Сегодня я хочу поделиться с Вами волшебством прекрасных круглых изображений – мандал, которые 5 лет назад увлекли меня в прекрасный мир творчества, гармонии и счастья!

Хочется заметить, что рисование и раскрашивание мандал – это поистине волшебный и вместе с тем легкий процесс релаксации и избавления от негатива. А самое главное, что этот метод подойдет как человеку, практикующему мандалатерапию, так и человеку абсолютно не знакомому с мандалами.

Из своего опыта психолога и коуча, я не понаслышке знаю, что жизнь современного человека переполнена стрессами, депрессиями, тревожными ситуациями и страхами. Наш мир становится с каждым днем все быстрее и информативнее. И нам не всегда удается выделить достаточно времени на восстановление сил и знакомство с самим собой.

Перегрузка поступающей информацией, из множества источников, также негативно сказывается на нашем внутреннем состоянии, вызывая различные тревожные состояния, апатию или агрессию. Большинство людей в погоне за темпом жизни, просто теряют внутреннюю целостность, а это прямая дорога к депрессиям и неврозам.

Я предлагаю сейчас Вам посмотреть на симптомы потери внутренней целостности и отметить, какие из них вы наблюдаете у себя:

- недомогание, усталость или бессилие (при общем физическом здоровье);
- плаксивость, раздражительность, напряжение;
- стрессы и эмоциональная чувствительность;
- беспричинная тревога или печаль;
- головная боль, мышечная слабость;
- беспричинная мышечная боль;
- резкие смены настроения.

От таких симптомов страдает больше половины жителей планеты. И от них необходимо избавляться, возвращая себя к гармоничному состоянию. Сейчас предлагается множество различных методов вернуть себе душевное спокойствие и гармонию. Человек выбирает наиболее удобные и доступные именно для него: медитации, дыхательные техники, арт-терапия или расслабляющие упражнения. В этой книге я же хочу поделиться с вами одним из таких методов, доступным взрослым и детям, мужчинам и женщинам – антистрессовые мандала раскраски.

Специально для этой книги я создала серию тематических мандал для раскрашивания разной сложности. Каждая из них уникальна и содержит в себе позитивную установку – аффирмацию, которую Вы найдете на обратной стороне мандалы. Вам остается только вдохнуть жизнь в мандалы, наполнив их красками и искренним желанием улучшить свою жизнь!

## **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.