

Анна Тавричук

Антистрессовая книга-раскраска

МАНДАЛЫ

добавь красок в свою жизнь

Серия: Арт-терапия

Анна Гаврилюк

Мандалы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17690482

ISBN 9785447455095

Аннотация

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 впусите в свою жизнь здоровье, гармонию, любовь и процветание. Творите и экспериментируйте.

Содержание

От автора	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Мандалы
Антистрессовая
книжка-раскраска
Анна Гаврилюк

© Анна Гаврилюк, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

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

Анна Гаврилюк

Здравствуйтесь, 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.