



АНТИСТРЕСС

как узнать секреты о себе
через цвет



Мандалы для исследования
и самопознания

14 мандал • **3** формата
по точкам • эскиз • пример

Книжка-раскраска для
взрослых и детей

От автора

Приветствую тебя, дорогой читатель.

Благодарю за проявленный интерес к этой книге. Если она у тебя, значит тебе точно предстоит узнать о себе что-то интересное. Если бы еще неделю назад, мне сказали, что ты скоро выпустишь книгу, я бы не поверила. Но путь идущего всегда не предсказуем и интересен.

В течении трёх месяцев, я сама отрисовывала все эти мандалы. От себя хочу сказать, что трансформации я проходила не раз, но этот инструмент оказался особенным для меня, он усилил моё понимание себя в разы, без проработок, учителей, наставников. Это скачек в понимании и узнавании себя на более глубоком уровне, я бы даже сказала, что это знакомство с собой, принятие себя таким, как есть. В этом ключ этого инструмента. Именно поэтому эта книга сейчас у тебя в руках.

Рисуя мандалу, ты остаешься один на один с собой, рисунок четко отражает твоё состояние, знакомит тебя с твоими скрытыми сторонами. Ты признаешься себе во многих вещах, про которые бы раньше сказал: "Это точно не про меня". Это про честность с самими собой.

Я узнала много нового про себя, местами неприятного, да, но в этом и заключается принятие себя, здесь заканчивается борьба с собой в лице окружающих и наступает гармония.

Желаю тебе творческих успехов и мощных трансформаций..

Как работать с этой книгой

Остановись на мгновение

Эта книга - пространство, где ты можешь замедлиться, услышать себя и мягко вернуть внимание во внутрь.

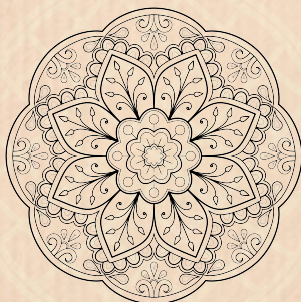
Это не просто раскраска.

Каждая мандала - это маленький путь:

от формы - к цвету,

от цвета - к ощущению,

от ощущения - через образы к себе.



Твой процесс:

1. Соедини точки, позволь форме проявиться
2. Посмотри на неё, не спеши
3. Наполни цветом так, как чувствуешь
4. Заметь своё состояние
5. Сохрани этот рисунок. Иногда, через время, он раскрывает больше, чем сразу.

Здесь нет правильных или неправильных решений.
Есть только ты, твоё состояние и внутренний отклик.

Сделай паузу. Сделай вдох. Начни с первой мандалы

Просто побудь в этом процессе, тогда самые важные ответы
приходят в тишине.

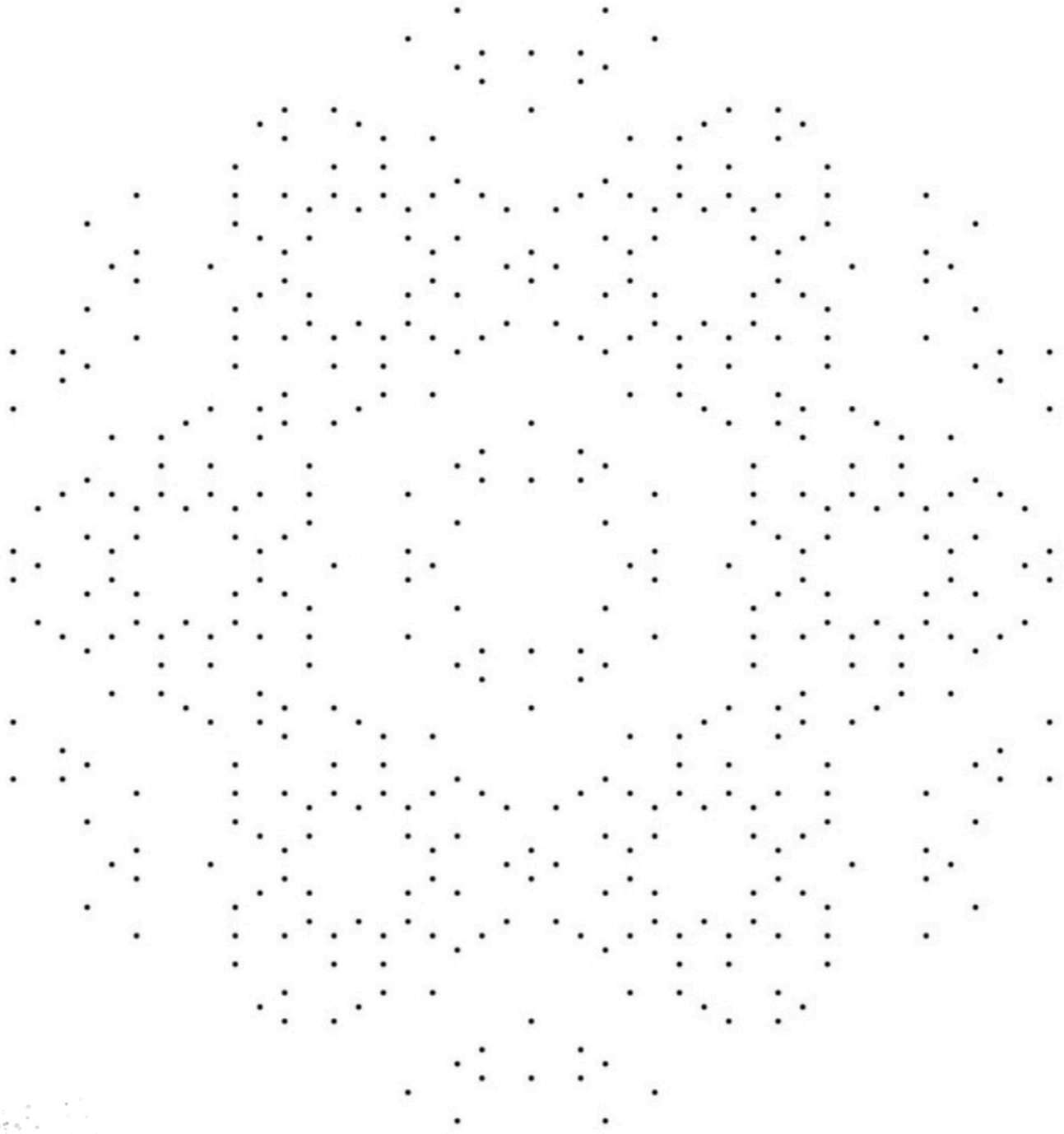


Анахата • любовь • принятие • открытость

Любовь, мягкость, принятие, тепло, связь.

Разреши себе быть открытым и уязвимым.

Люби, принимай, отдавай без ожиданий.



Соедини точки, позволь форме проявиться.

Заметь: Как меняется твоё состояние в процессе?

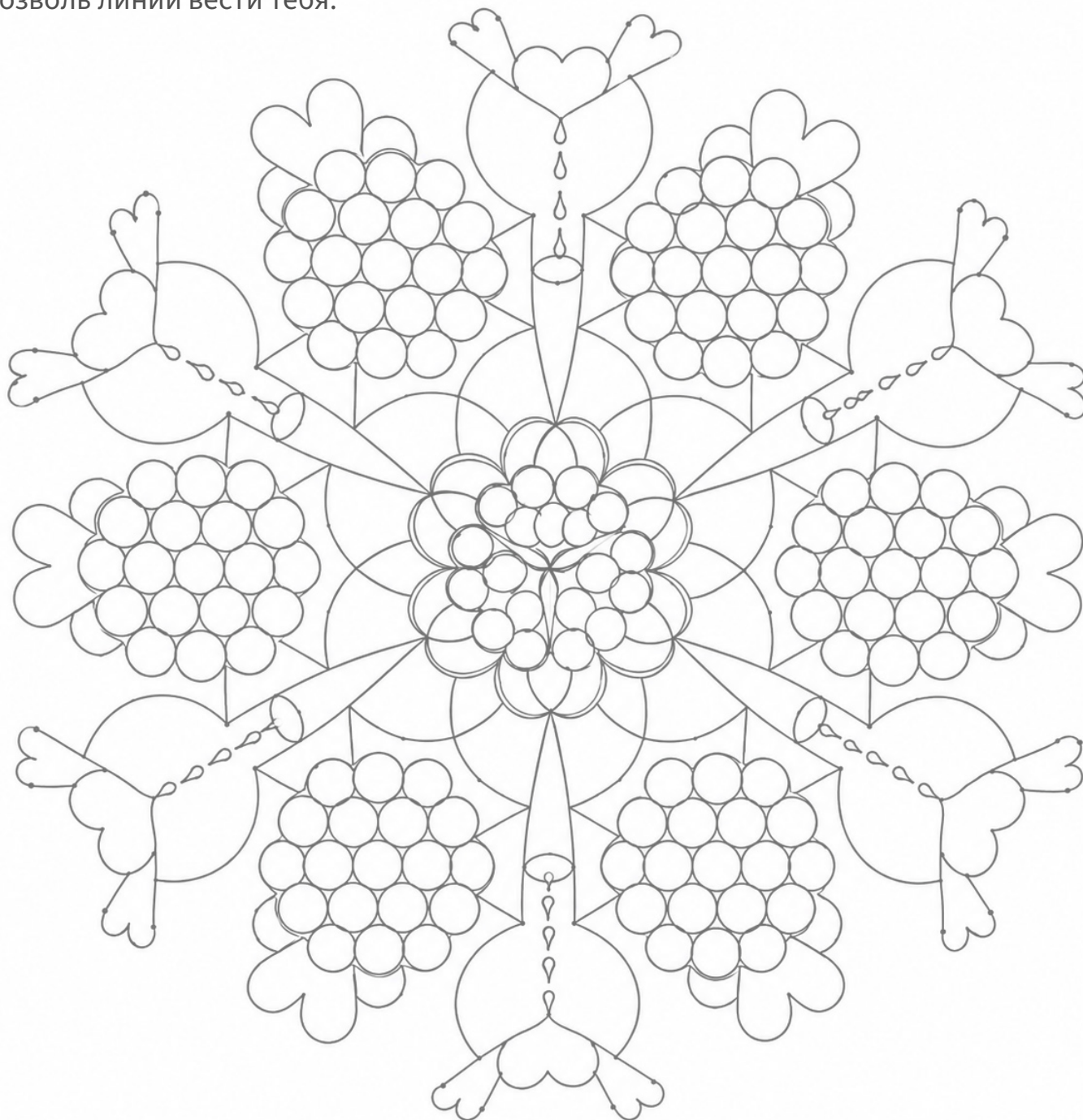
Возможно проявляется тяжесть или наоборот— тепло, где это ощущается в теле?

Разреши себе быть открытым. Без защиты. Без ожиданий.



Анахата • любовь • принятие • открытость

Наполни форму цветом. Выбирай не умом, а ощущением.
Здесь нет «правильно» или «красиво». Есть ты и то, что проявляется через тебя.
Позволь линии вести тебя.



Твои цвета — это отражение твоего внутреннего состояния.

Заметь: Где в теле тепло?

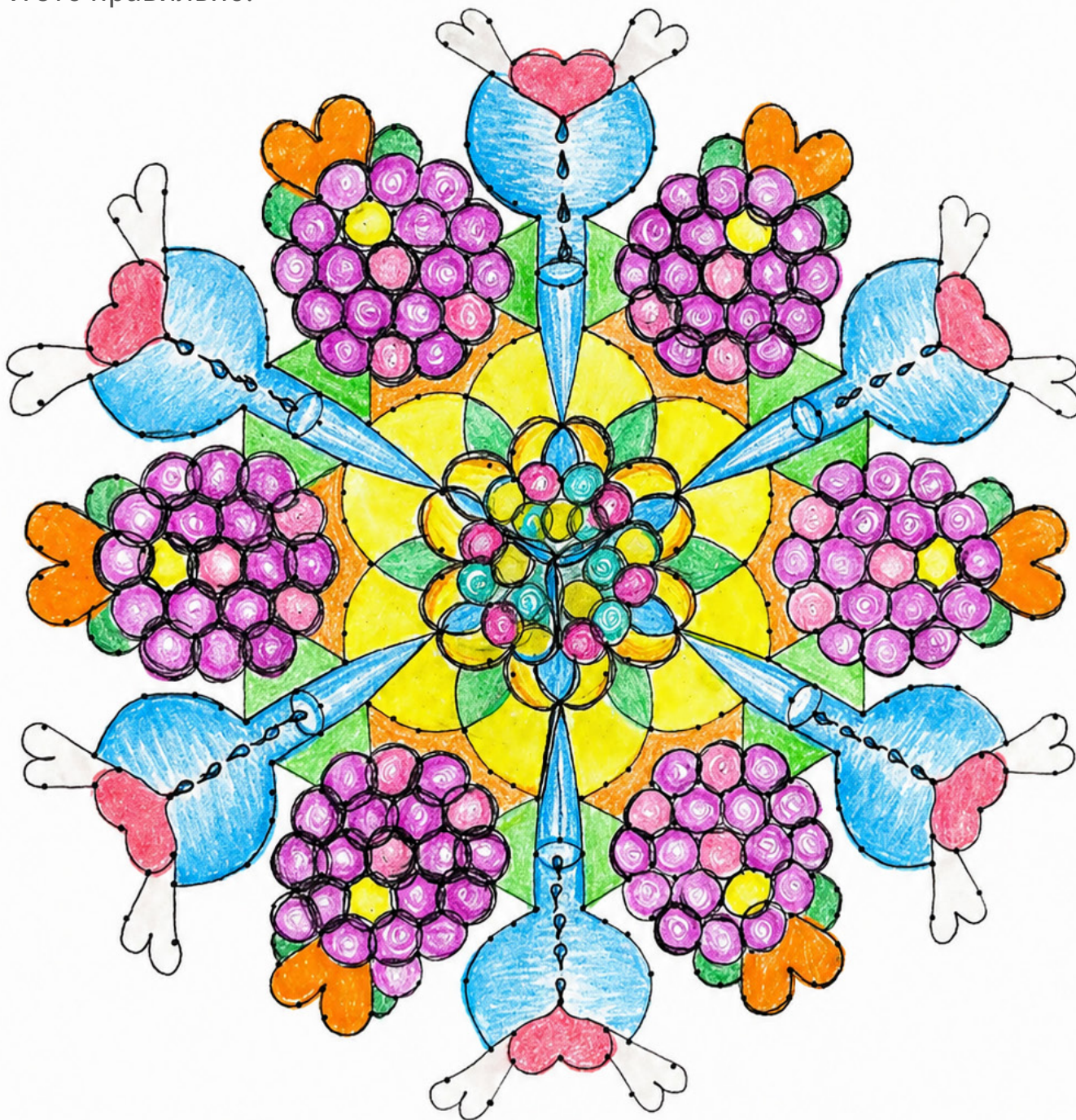
Может ты что-то ещё не принимаешь в своей жизни?

Задай себе вопрос: хочется ли тебе раскрыться на встречу миру?



Анахата · любовь · принятие · открытость

Это один из вариантов.
Ты можешь чувствовать иначе.
И это правильно.



Ты сам регулируешь процессы.

Задай себе вопрос: "Сколько я отдаю в мир?"

Здесь скрыт ответ: "Столько и смогу принять от мира".



Анахата · любовь · принятие · открытость

Мой внутренний отклик

Заметь, что происходит внутри тебя, без анализа, просто наблюдения.

В теле



В мыслях



В эмоциях



свободные наблюдения



Вернуться к состоянию:

Я открыт.

Я чувствую.

Я принимаю.

