



АНТИСТРЕСС

Хочешь переключиться
и немного выдохнуть ?

даже если не умеешь рисовать



Рисунки для отдыха и самопознания
без психологов и сложных техник

14 авторских рисунков • **3** формата

- по точкам
- эскиз
- дневник
- готовый пример

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 течение 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 скачок 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 твое 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 самим 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?

Работает даже если не умею рисовать

Остановись на мгновение..

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

Это не просто рисунки.

Каждый рисунок - 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 первого рисунка

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



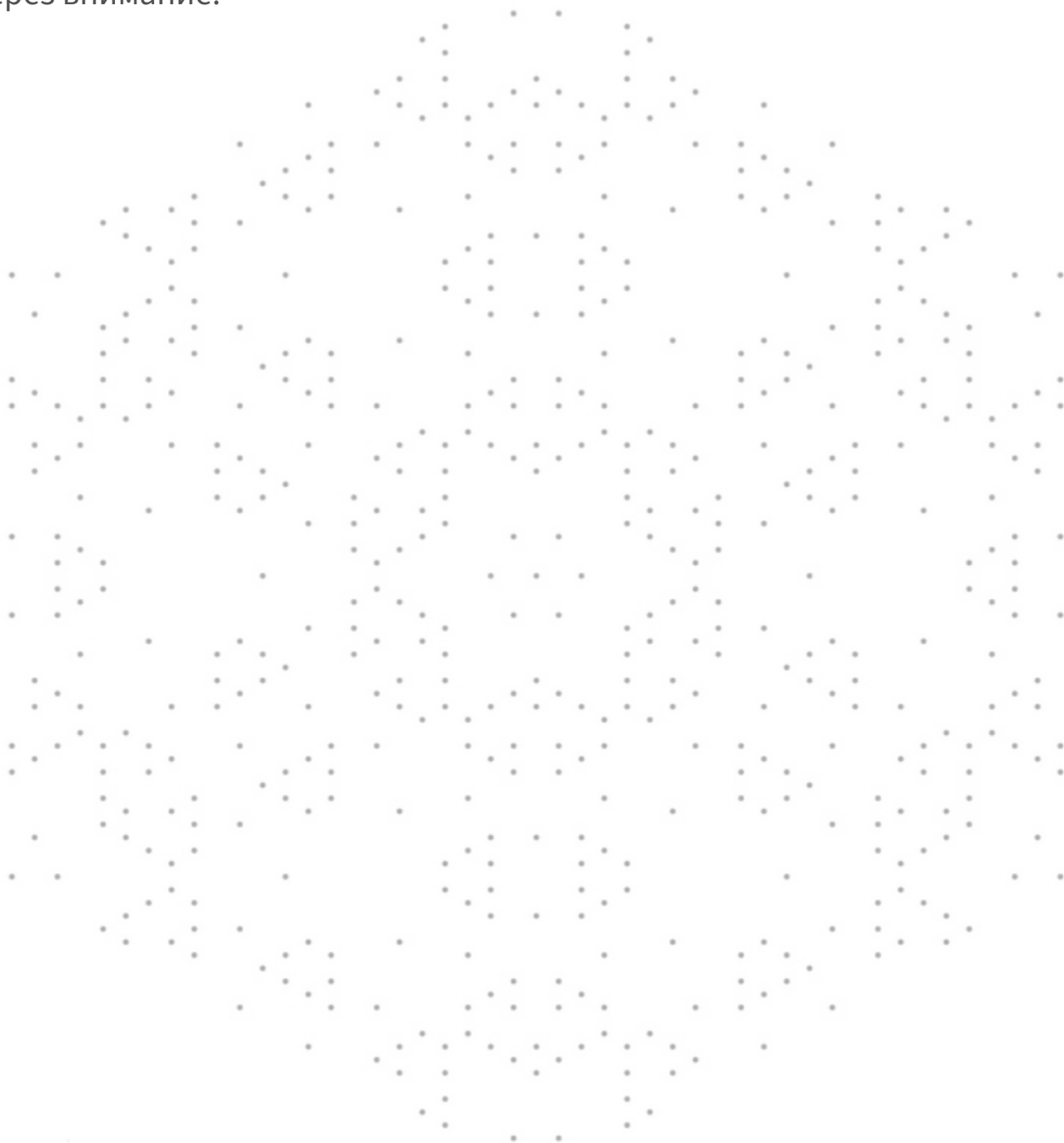


Аджна • видение • интуиция • ясность

Видение, интуиция, ясность, внутренний взгляд

Это пространство тишины и наблюдения.

Здесь ответы приходят не через усилие,
а через внимание.



Соедини точки, позволь форме проявиться.

Заметь: Как меняется твоё состояние в процессе?

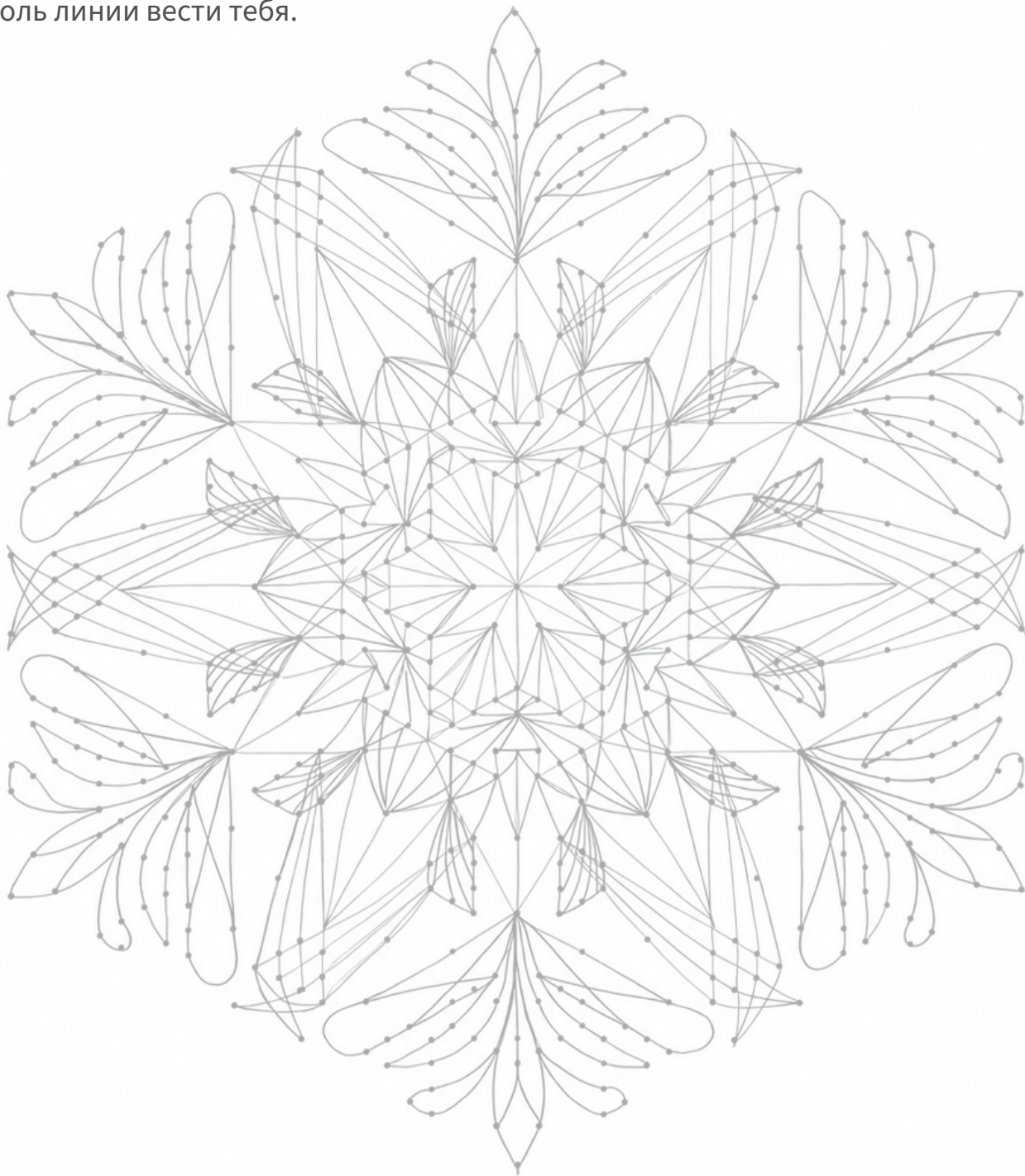
Что ты начинаешь замечать, если просто наблюдаешь?

Какие цвета просятся наружу? Не спеши. Позволь линии вести тебя.



Аджна • видение • интуиция • ясность

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: Как меняется твоё состояние в процессе?

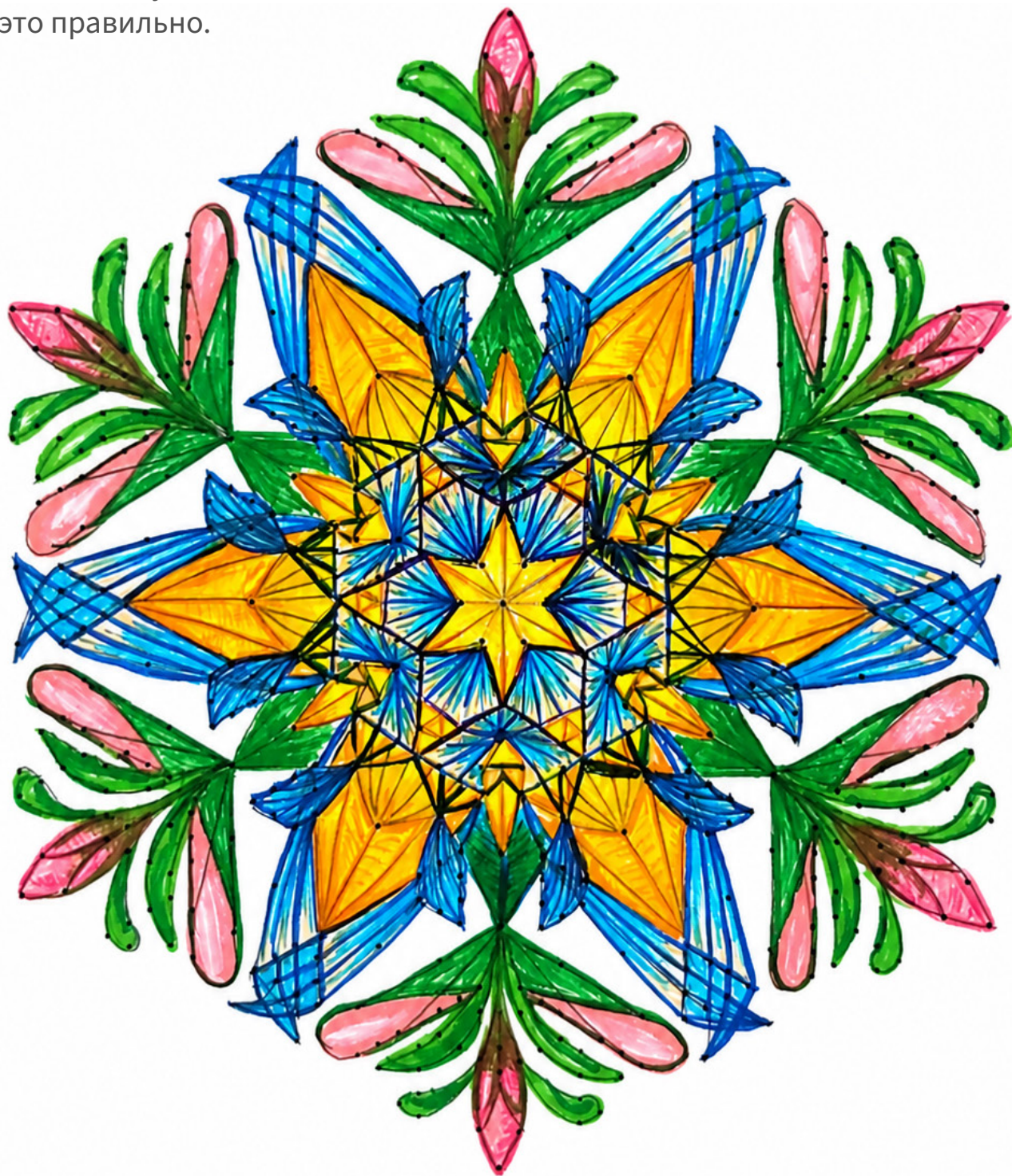
Есть ли ясность или наоборот — туман?

Где внутри возникает отклик?



Аджна • видение • интуиция • ясность

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



Ты сам регулируешь процессы.
Что ты понимаешь сейчас о себе?
Что раньше не замечал?
Что открывается без анализа?



Аджна · видение · интуиция · ясность

Мой внутренний отклик

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

в теле



в мыслях



в эмоциях



свободные наблюдения

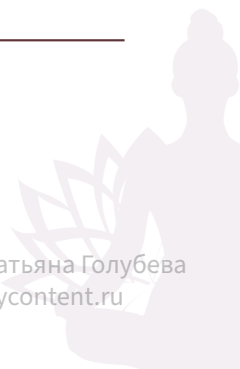
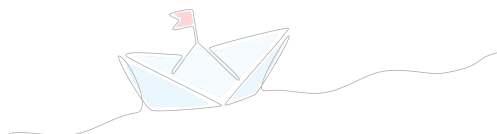


Вернуться к состоянию:

Я вижу глубже.

Я понимаю себя.

Я доверяю себе.



Эта книга — больше, чем рисунки

Мягкий способ замедлиться,
отпустить напряжение
и услышать себя через цвет

Внутри тебя ждёт:

- 14 авторских рисунков
- 3 формата работы:
 - по точкам
 - эскиз
 - пример
- 7 по чакрам
- 7 с растениями

Каждый рисунок — путь к себе

- от хаоса — к форме
- от формы — к цвету
- от цвета — к осознанию

Раскрась. Отдохни. Узнай себя

- возьми карандаши
- сделай глубокий вдох
- и позволь себе быть

