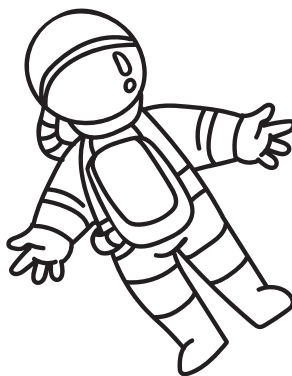


*Антистресс*

# ПРОСТО КОСМОС!

*Рисунки для медитаций*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 379.8  
ББК 77.056я92  
П82

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com**

П82      **Просто** космос! Рисунки для медитаций. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-153221-5

Просторы космоса завораживают и дарят ощущение покоя, но при этом оставляют место загадкам и тайнам. И если даже вы не горите желанием стать космонавтом и исследовать звезды самостоятельно, то уж от того, чтобы пофантазировать о красоте инопланетной жизни, отказаться точно не сможете. А наша раскраска вам в этом поможет!

УДК 379.8  
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-153221-5

© ООО «Издательство АСТ», 2023



## ВСТУПЛЕНИЕ

Медитативные раскраски приобрели в наше время большую популярность как вид творчества для детей и взрослых. И это неудивительно — терапия красотой, которую создаешь сам, стимулирует творческое мышление и пробуждает фантазию, развивает чувство цвета и улучшает настроение.

Раскрашивание этих милых изображений и правда похоже на медитацию. Всего полчаса в день способны привнести в нашу суматошную жизнь нечто новое — тишину и гармонию, они помогут расслабиться, упорядочить свои мысли и проникнуться чувством прекрасного.

Для раскрашивания подходят карандаши, гелевые ручки, фломастеры и даже краски — на ваше усмотрение. Картинку потом можно вставить в рамку и подарить на Новый год, на 8 Марта или на день рождения вашим близким.

Сейчас, когда ментальному здоровью справедливо уделяется все больше и больше внимания, всем становится понятно: нужно использовать все доступные средства и инструменты, чтобы позаботиться о себе. Раскраска, как нам кажется, как раз отлично подходит для этой цели. Впустите арт-терапию в свою жизнь и превратите медитативное раскрашивание в вашу личную или семейную маленькую традицию.

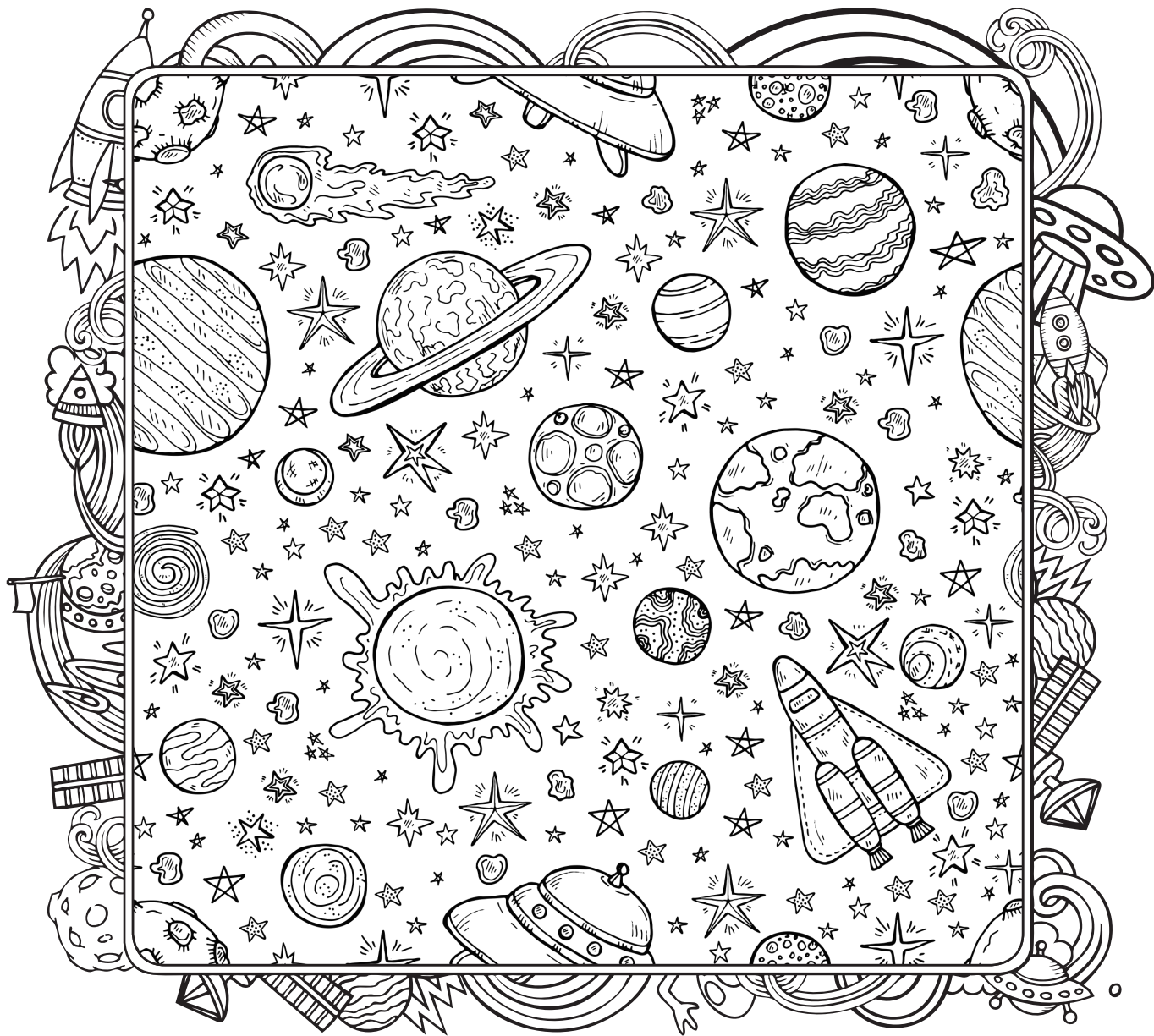




«Космос — это космос. Ничего похожего на Земле нет».

Геннадий Падалка





«Астрономия заставляет душу смотреть вверх и ведет нас из этого мира в другой».

Платон

