

*Антистресс*

# ЗАПОВЕДНЫЙ ЛЕС

*Рисунки для медитаций*



Издательство АСТ  
Москва

УДК 379.8  
ББК 77.056я92  
3-33

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**

3-33      **Заповедный лес. Рисунки для медитаций.** — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 48 с. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-151897-4

Прекрасный заповедный лес через страницы этой раскраски приглашает вас прогуляться по извилистым тропинкам среди могучих деревьев и удивительных цветов. Вы познакомитесь с его дружелюбными обитателями, которые точно не дадут вам скучать, да еще и научат видеть прекрасное в мелочах.

УДК 379.8  
ББК 77.056я92

ISBN 978-5-17-151897-4

© ООО «Издательство АСТ», 2022

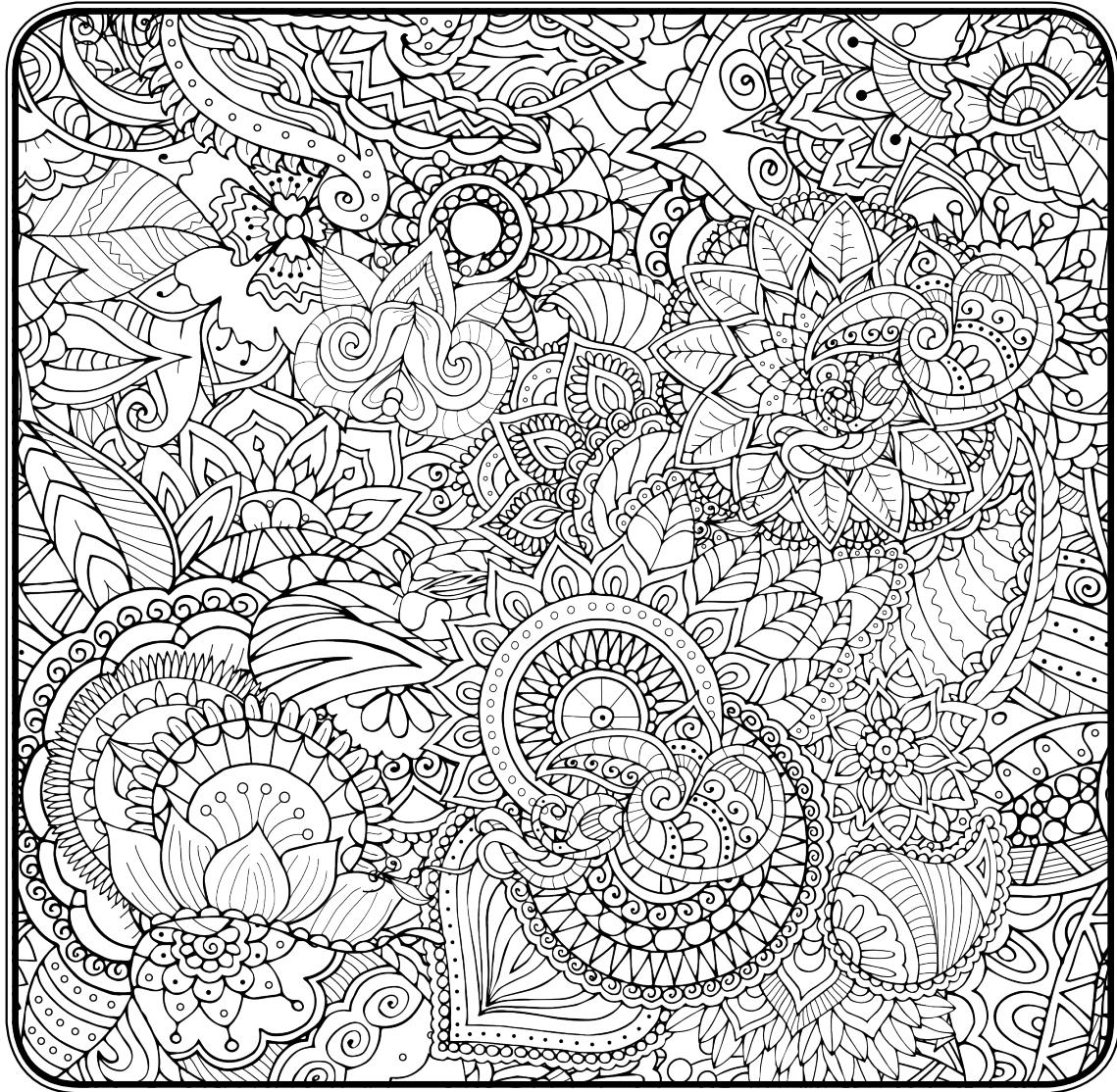
# Вступление

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.



«...когда ты в лесу, ты становишься частью леса. Весь, без остатка».

Из книги «Вопрос и ответ» (Харуки Мураками)





«В лес ведет не одна дорога».

Английская пословица

