

10 мандал, чтобы вернуть жизни яркость

Медитация на мандалу, буддийский сакральный символ, помогает лучше понять себя, расслабиться и почувствовать прилив сил. Распечатайте понравившиеся мандалы, возьмите цветные карандаши и отправляйтесь в путешествие, полное творчества и безмятежности!

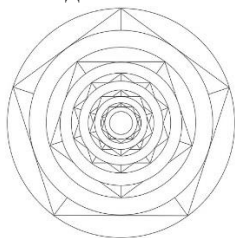
Даже те, кто никогда не пробовал медитировать, легко справятся с этими упражнениями, больше похожими на игру, знакомую каждому из нас с детства. Доставьте себе удовольствие!

Берите набор красивых цветных карандашей, устраивайтесь поудобнее в светлом месте, где вам легко и уютно, и начинайте творить. Раскрашивание этих мандал помогает успокоиться и получить доступ к своим внутренним энергетическим ресурсам. Не нужно браться за все сразу. Начните с той, которая понравится вам больше других.



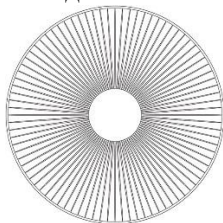
Мандала, путешествие вглубь себя17508 простых способов улучшить самочувствие17805

Мандала 1: «Как мне почувствовать себя лучше?»»



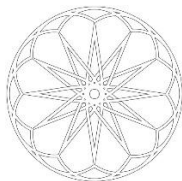
Эта мандала поможет вам определить, что вам нужно, чтобы почувствовать себя лучше – и эмоционально, и физически. Сначала выберите какой-то один цвет. И, не раздумывая, раскрасьте им те части мандалы, которые захотелось. Самое важное в этом упражнении – поступать так, как подсказывает внутренний голос. Помедитируйте над недораскрашенной мандалой несколько минут. Потом возьмите карандаши других цветов, чтобы завершить ее. Не стремитесь к тому, чтобы получилось красиво, не задумывайтесь о сочетаемости цветов, пусть все происходит спонтанно! Когда вы закончили, посмотрите на мандалу. И запишите три слова, которые первыми пришли вам на ум. Поразмышляйте над смыслом этих слов по отношению к изначальному вопросу, на который призвана ответить эта мандала: что мне нужно, чтобы чувствовать себя лучше?

Мандала 2: «Какого цвета мое дыхание?»»



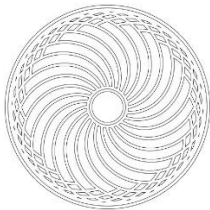
Мы редко задумываемся над тем, как мы дышим. И еще реже выполняем дыхательные упражнения. Так уделите этому время прямо сейчас! Расслабьтесь, посмотрите внимательно на мандалу и выберите цвет, который символизирует ваше дыхание. Раскрасьте им центральный круг. Выполняя упражнение, сосредоточьтесь на дыхании. Осознайте, как именно вы дышите. Потом раскрасьте один за другим лучи мандалы. Возьмите для этого тот или те карандаши, которые, как вам кажется, помогут «активировать» ваше дыхание: сделать его более медленным, глубоким, спокойным. Теперь, завершив раскрашивание этой мандалы, вы вошли в контакт с глубинной энергией жизни, которая живет в вас. Используйте ее!

Мандала 3: «Как найти самого себя?»»



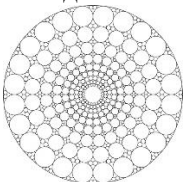
Выберите карандаш, который нравится вам больше всего, и раскрасьте центральный круг. Потом другим цветом выделите часть мандалы, которая нравится вам больше. Выберите ее интуитивно! Пройдите карандашом по лучам звезды, находящейся в этой части, как если бы вы бродили по лабиринту. Посмотрите на получившуюся цветную нить. И спросите себя: «Что мне напоминает этот путь?» Запишите три слова, словосочетания или предложения, которые придут вам на ум, чтобы описать ваш путь. Поразмышляйте над ними несколько минут.

Мандала 4: «В каком энергетическом состоянии я сегодня?»



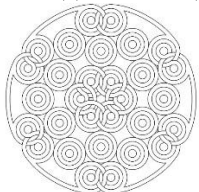
Позвольте цветам говорить с вами! Доверьтесь интуиции, раскрасьте эту мандалу так, как захочется. Выбранные цвета помогут определить состояние вашей энергии. Посмотрите на разукрашенный рисунок и запишите три ключевых слова, приходящих вам на ум. В течение пяти минут помедитируйте над их смыслом по отношению к вопросу: «В каком энергетическом состоянии я сегодня?» Обратите внимание, что избыток теплых цветов рассеивает энергию, холодных – парализует ее. И не забывайте о том, что мандала отражает ваше состояние в данный момент. Завтра она может получиться совершенно другой.

Мандала 5: «Какие мои три самые лучшие черты?»



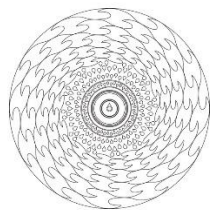
Эта красивая мандала поможет определить, что вам нравится в себе больше всего. Подумайте над тем, какие три черты делают вас счастливым (-ой)? Запишите их под мандалой. (например, благодарность, честность, доброта, креативность...) Выберите три любимых цвета так, чтобы каждый символизировал одно из этих качеств, и раскрасьте мандалу. Когда рисунок закончен, рассмотрите его хорошенько. Посмотрите на каждый цвет, воплощающий одно из ваших своих любимых качеств, в отдельности. Попробуйте разобраться, какие чувства вы испытываете по отношению к этим своим качествам.

Мандала 6: «Где найти спокойствие внутри себя?»



Выберите цвет, который символизирует для вас внутреннее спокойствие. Раскрасьте им все центральные круги сложных фигур, некоторые из которых переплетены. После этого возьмите другие карандаши, чтобы последовательно одну за другой заполнить внешние окружности этих кругов. Не думайте, а следуйте за вдохновением. Закончив, посмотрите на мандалу. Постарайтесь вспомнить три момента, когда вы чувствовали себя на удивление спокойно в сложные моменты раскрашивания этих непростых переплетенных фигур. Запишите эти воспоминания

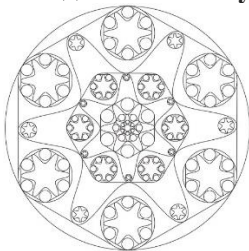
Мандала 7: «Что препятствует свободному течению моей энергии?»



Раскрасьте эту мандалу, двигаясь от центра, задайте себе вопрос: «Что мешает плавной циркуляции моей энергии?» Закончив раскрашивать мандалу, рассмотрите ее в течение нескольких минут. Делайте это спокойно и безмятежно. Отпустите ваш ум, пусть мысли приходят и уходят, как облака на небе. А теперь посмотрите, какие цвета вы использовали – холодные (зеленый, синий, фиолетовый) или теплые (красный, оранжевый, желтый)? Первые «закрывают» энергетические каналы, вторые «открывают» их. Внимательно посмотрите, куда вы поместили эти

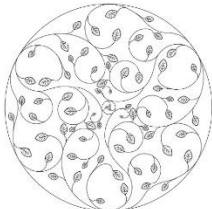
цвета. Попробуйте вспомнить, какие образы и эмоции возникали у вас в те моменты, когда вы использовали карандаши разных цветов. И запишите то, что вспомните.

Мандала 8: «Как усилить свою энергию?»



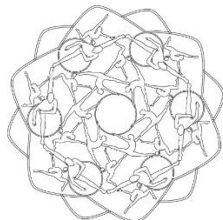
Начиная с центрального «цветка» этой мандалы, педантично раскрасьте его лепестки, используя три цвета, которые вам приглянутся. Для раскраски других «цветов» поменяйте карандаши, выбрав те, которые, как вам кажется, будут дополнять и активизировать первые три цвета. После этого выберите другой цвет для центра цветов. Дышите медленно, смотрите на свой рисунок и запишите три выражения, которые внезапно придут в голову. Поразмыслите над ними в спокойной обстановке.

Мандала 9: «Как сбалансировать эмоции?»



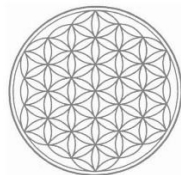
Определите три отрицательные эмоции, которые вам особенно мешают (например, страх, гнев, зависть...). Перечислите их под мандалой. Потом выберите три цвета, которые будут их символизировать. Следуя за интуицией, раскрасьте в эти цвета листья. Возьмите другие карандаши и раскрасьте ими стебли и фон мандалы. Расслабьтесь, закройте глаза на минуту. Потом посмотрите на свой рисунок. Опишите под мандалой то, что чувствуете.

Мандала 10: «Я активизирую и гармонизирую свою энергию»



Посмотрите на эту мандалу в течение пары минут. Потом начните раскрашивать ее с центрального круга, выбрав для этого карандаш любимого цвета. Потом возьмите семь карандашей всех цветов радуги (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый). Прислушиваясь только к своим чувствам, раскрасьте каждую из человеческих фигур одним из этих цветов. В финале можно раскрасить границы мандалы любым понравившимся цветом или тем, который, как вам кажется, максимально гармонично дополнит рисунок. Это упражнение активизирует и гармонизирует энергию. Запишите то, что почувствуете после того, как закончите рисунок.

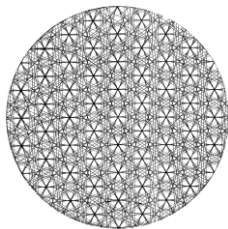
11. Шаблоны раскрасок мандала для исполнения желания:



мандала для раскрашивания № 1 Все мандалы можно распределить на несколько подвидов: для исполнения желаний, для привлечения денег, для счастья и так далее. Выберете именно тот шаблон раскраски, который необходим вам на данный момент.

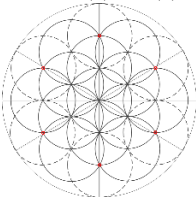
Своеобразное **медитирование и осмысление своих целей во время раскрашивания** поможет вам осуществить желаемое как можно скорее и настроит вас быть увереннее в себе.

12 мандала для исполнения желания:



мандала для раскрашивания № 2 Все мандалы можно распределить на несколько подвидов: для исполнения желаний, для привлечения денег, для счастья и так далее. Выберете именно тот шаблон раскраски, который необходим вам на данный момент. Своеобразное **медитирование и осмысление своих целей во время раскрашивания** поможет вам осуществить желаемое как можно скорее и настроит вас быть увереннее в себе.

13 мандала для исполнения желания:



мандала для раскрашивания № 3 Все мандалы можно распределить на несколько подвидов: для исполнения желаний, для привлечения денег, для счастья и так далее. Выберете именно тот шаблон раскраски, который необходим вам на данный момент. Своеобразное **медитирование и осмысление своих целей во время раскрашивания** поможет вам осуществить желаемое как можно скорее и настроит вас быть увереннее в себе.

14.Мандала для привлечения денег и материального благополучия: фото для раскраски

Не секрет, что кто-то хочет исполнить свое желание, в то время, как другой — привлечь к себе финансовое благополучие. В таком случае на помощь приходит **другая мандала — мандала привлечения денег**. В чем же секрет такого изображения? Ответ очень прост: во время раскрашивания вы сможете четко концентрировать все свои мысли на то, чтобы как скорее и эффективнее прийти к своему финансовому благополучию.

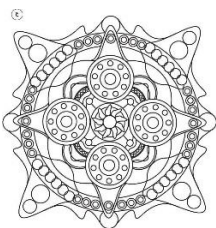
Раскрашивать мандалу следует только **в хорошем расположении духа**, чтобы ваш рисунок был не только красивым, но и содержал в себе только **позитивную энергетику**.

Шаблоны раскрасок-мандалы для привлечения денег:



мандала для привлечения денег, шаблон № 1

15 Мандала для привлечения денег и материального благополучия: фото для раскраски



мандала для привлечения денег, шаблон № 2 Не секрет, что кто-то хочет исполнить свое желание, в то время, как другой — привлечь к себе финансовое благополучие. В таком случае на помощь приходит **другая мандала — мандала привлечения денег**. В чем же секрет такого изображения? Ответ очень прост: во время раскрашивания вы сможете четко концентрировать все свои мысли на то, чтобы как скорее и эффективнее прийти к своему финансовому благополучию.

Раскрашивать мандалу следует только **в хорошем расположении духа**, чтобы ваш рисунок был не только красивым, но и содержал в себе только **позитивную энергетику**.

16. Шаблоны раскрасок-мандалы для привлечения денег:

«ДЕНЕЖНЫЙ КОЛОДЕЦ»

Эта мандала помогает человеку интуитивно чувствовать «денежные колодцы», источники денег. Раскрашенную мандалу надо носить с собой в кошельке или повесить в доме над рабочим столом, над компьютером, в рабочем кабинете. Когда вам приходят в голову идеи по зарабатыванию или поступают деловые предложения - прежде чем сказать свое решение - посмотрите на мандалу минут 5-10. Поставьте в ее центр воображаемую работу или новое дело и посмотрите, почувствуйте, в какую сторону будет закручиваться спираль. В идеале, спираль с поставленной в центр работой должна крутиться в обе стороны, это значит, что работа будет денежная и прибыльная. Если же она будет крутиться только в одну какую-то сторону - скорее всего, в работе будут «подводные косяки», которые принесут вам разочарование. Мандала гармонизирует пространство, выравнивает общий эмоциональный фон в помещении, вдохновляет человека на активное созидание с хорошим результатом, притягивает в свою ауру выгодные проекты, хорошие денежные перспективы, полезные знакомства, связи. Также мандала полезна для здоровья. Она активизирует работу иммунной системы.

(Вознесенская В.Н. «Мандалы. Магические рисунки для счастья, любви, удачи»)



мандала для привлечения денег, шаблон № 3

16. Мандала для привлечения денег и материального благополучия: фото для раскраски

Мандала «Денежный колодец» способствует тому, что человек интуитивно начинает чувствовать, **откуда можно получить прибыль**.

Прежде всего, **направьте свой взгляд в центр рисунка** и решите, **закручивается спираль внутрь** или же **раскручивается**. В первом случае вы слишком много ожидаете от окружающих, однако мало отдаёте жизни. Во втором — наоборот.

Раскрашивание мандалы поможет как-то решить эту вечную дилемму **«брать-отдавать»**. Энергия и направляется во внешний мир, давая вам силы работать, и притягивается к центру-кошельку.

ВАЖНО: Рекомендуется такую раскрашенную мандалу носить в кошельке. Либо можно повесить её над рабочим столом. И когда вам поступит деловое предложение, посмотрите в центр рисунка, мысленно поместив туда предложение. Определите для себя, раскручивается спираль или закручивается — от этого и отталкивайтесь при принятии решения.

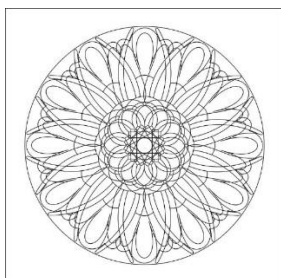


17. Мандалы для гармонизации пространства: фото для раскраски

Не редко современному человеку сложно обрести **гармонию с окружающим миром**. Чаще всего ему мешают комплексы, обилие проблем и непонимание. Наладить свой мир внутри тела и мир вокруг себя поможет магическая мандала. Обустройте свое рабочее место, выберите шаблон-раскраску и подготовьте много цветных карандашей.

Старайтесь сразу же заканчивать разукрашивание, после того, как приступаете к нему (в тот же день). Не бросайте такую работу и не выбрасывайте рисунок.

Шаблоны мандалы-раскраски для обретения гармонии:



мандала для обретения гармонии, шаблон № 1

Мандала 18.



Мандалы для гармонизации пространства: фото для раскраски

Не редко современному человеку сложно обрести гармонию с окружающим (день). Не бросайте такую работу и не выбрасывайте рисунок.

миром. Чаще всего ему мешают комплексы, обилие проблем и непонимание. Наладить свой мир внутри тела и мир вокруг себя поможет магическая мандала. Обустройте свое рабочее место, выберите шаблон-раскраску и подготовьте много цветных карандашей.

Старайтесь сразу же заканчивать разукрашивание, после того, как приступаете к нему (в тот же

19. Мандала для обретения гармонии.



Мандалы для гармонизации пространства:

Не редко современному человеку сложно обрести гармонию с окружающим (день).

миром. Чаще всего ему мешают комплексы, обилие проблем и непонимание. Наладить свой мир внутри тела и мир вокруг себя поможет магическая мандала. Обустройте свое рабочее место, выберите шаблон-раскраску и подготовьте много цветных карандашей.

Старайтесь сразу же заканчивать разукрашивание, после того, как приступаете к нему (в тот же

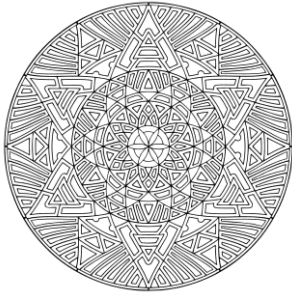
Не бросайте такую работу и не выбрасывайте рисунок.

20. Раскраски мандала: антистресс

В настоящее время очень популярны, так называемые, **раскраски-антистресс**. Принцип их действия — отвлечь человека от проблем и окутать интересной терапией красочного рисования и преобразования. Раскраска-мандала действует по тому же принципу, но ее магические способности не только расслабляют человеческую душу и тело.

Мандала **привлекает к человеку все позитивное**, что может взять из окружающей среды.

Шаблоны интересных раскрасок «антистресс»:

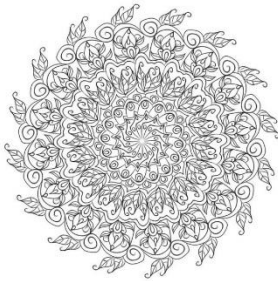


раскраска-антистресс, шаблон № 1 рас

21. Раскраски мандала: антистресс

В настоящее время очень популярны, так называемые, **раскраски-антистресс**. Принцип их действия — отвлечь человека от проблем и окутать интересной терапией красочного рисования и преобразования. Раскраска-мандала действует по тому же принципу, но ее магические способности не только расслабляют человеческую душу и тело.

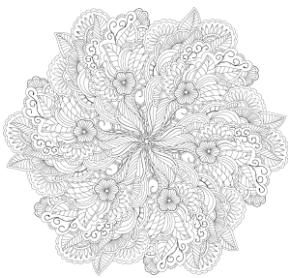
Мандала привлекает к человеку все позитивное, что может взять из окружающей среды.



краска-антистресс, шаблон № 2

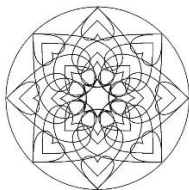
22. В настоящее время очень популярны, так называемые, **раскраски-антистресс**. Принцип их действия — отвлечь человека от проблем и окутать интересной терапией красочного рисования и преобразования. Раскраска-мандала действует по тому же принципу, но ее магические способности не только расслабляют человеческую душу и тело.

Мандала привлекает к человеку все позитивное, что может взять из окружающей среды.



раскраска-антистресс, шаблон № 3

23. Мандала любви, счастья и отношений, женского счастья: фото для раскраски



мандала любви, шаблон для раскрашивания № 1

Мандала любви предназначена для того, чтобы помочь человеку обрести романтические чувства и понимание любимого человека. Раскрашивать такую мандалу нужно **аккуратно и не спеша**. Во время работы с рисунком следует думать только о романтике, отношениях и о приятных вещах. Если во время раскрашивания **мандалы любви** вы будете пребывать в плохом расположении духа или депрессии, вы не сможете **зарядить свой магический рисунок позитивной энергией.**

24. Мандала от одиночества — на любовь и замужество: фото для раскраски



мандала «замужество» для раскраски, шаблон №1

Шаблоны раскрасок мандалы «счастливое замужество»:

Не секрет, что некоторые магические вещи способны влиять на исход многих событий. Так мандала выступает своеобразным «толчком», которое дает человеку смелости осуществлять свои задуманные планы.

Мандала 25

Мандала замужества, способна **накапливать и источать позитивную энергетику** для человека, в частности — женщины. Такая мандала необходима для того, чтобы женщина не теряла в себе уверенности и смогла обрести счастье в браке.



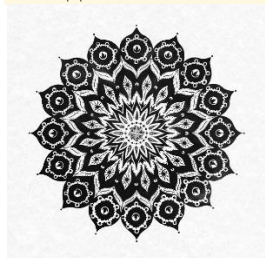
мандала «замужество» для раскраски, шаблон № 2.

Шаблоны раскрасок мандалы «счастливое замужество»:

Не секрет, что некоторые магические вещи способны влиять на исход многих событий. Так мандала выступает своеобразным «толчком», которое дает человеку смелости осуществлять свои задуманные планы.

Мандала замужества, способна **накапливать и источать позитивную энергетику** для человека, в частности — женщины. Такая мандала необходима для того, чтобы женщина не теряла в себе уверенности и смогла обрести счастье в браке.

Мандала 26



мандала «замужество» для раскраски, шаблон № 3

Шаблоны раскрасок мандалы «счастливое замужество»:

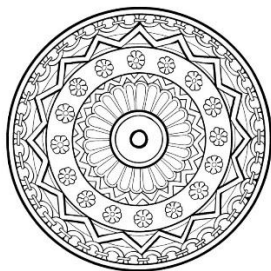
Не секрет, что некоторые магические вещи способны влиять на исход многих событий. Так мандала выступает своеобразным «толчком», которое дает человеку смелости осуществлять свои задуманные планы.

Мандала замужества, способна **накапливать и источать позитивную энергетику** для человека, в частности — женщины. Такая мандала необходима для того, чтобы женщина не теряла в себе уверенности и смогла обрести счастье в браке.

Мандала для зачатия ребенка: раскраска

Каждый взрослый человек желает продлить род. Порой стресс, проблемы со здоровьем и негатив становится препятствием на пути к зачатию. Рисование и раскрашивание специальной мандалы поможет **благополучно забеременеть** и обрести спокойствие внутри души.

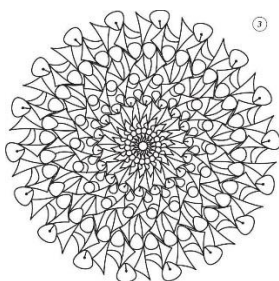
Шаблоны-раскраски:



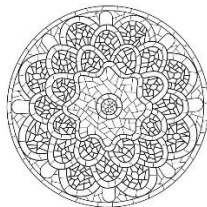
мандала «зачатие», шаблон № 1

27. Мандала для зачатия ребенка: раскраска

Каждый взрослый человек желает продлить род. Порой стресс, проблемы со здоровьем и негатив становится препятствием на пути к зачатию. Рисование и раскрашивание специальной мандалы поможет **благополучно забеременеть** и обрести спокойствие внутри души.



мандала «зачатие», шаблон № 2



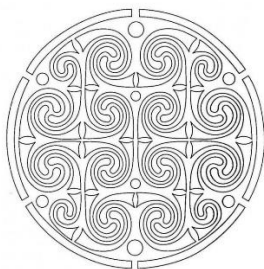
мандала «зачатие», шаблон № 3

28. Мандала на прощение себя:

Часто внутренний мир человека очень **неспокойный**. Бывает и так, что спокойствие граничит с депрессией и апатией. Человек как губка впитывает в себя огромное количество **негатива**, который окружает его каждый день. Никто не застрахован от того, что может совершить большое количество ошибок, неправильных поступков и обид.

Исправить ситуацию можно только **путем прощения себя и принятия себя**. Найти путь к этому поможет **магическая мандала**, которая через рисование и раскрашивание откроет самые красивые стороны души человека и позволит ему задуматься о себе.

Шаблоны мандалы-раскраски «прощение»:



раскраска –мандала «прощение» №1

29. Мандала на прощение себя: фото для раскраски

Часто внутренний мир человека очень **неспокойный**. Бывает и так, что спокойствие граничит с депрессией и апатией. Человек как губка впитывает в себя огромное количество **негатива**,

который окружает его каждый день. Никто не застрахован от того, что может совершить большое количество ошибок, неправильных поступков и обид. Исправить ситуацию можно только **путем прощения себя и принятия себя**. Найти путь к этому поможет **магическая мандала**, которая через рисование и раскрашивание откроет самые красивые стороны души человека и позволит ему задуматься о себе.



раскраска-мандала «прощение», шаблон № 2

30. Мандала для здоровья и исцеления: фото для раскраски

Даже врачи не редко говорят, что выздоровление человека зависит только от его **желания выздороветь**. Данная теория далеко не миф, а научно доказанный факт. Улучшить настроение и вдохновить самого себя на выздоровление поможет **раскрашивание мандалы**.

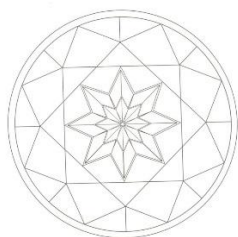
Шаблоны мандалы «здоровье» для раскрашивания:



шаблон мандалы «здоровье» для раскрашивания № 1

31. Мандала для здоровья и исцеления: фото для раскраски

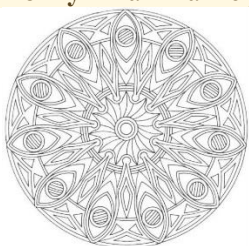
Даже врачи не редко говорят, что выздоровление человека зависит только от его **желания выздороветь**. Данная теория далеко не миф, а научно доказанный факт. Улучшить настроение и вдохновить самого себя на выздоровление поможет **раскрашивание мандалы**.



шаблон мандалы «здоровье» для раскрашивания № 2

32. Мандалы для раскрашивания для похудения

Мандала не имеет какие-либо ограничений и потому способна помочь человеку **обрести любую вещь и достичь любых целей**. Это касается и стройности. Просто представьте визуальную **свою мечту** и начинайте раскрашивать шаблон.



раскраска-мандала «здоровье, похудение»



33 Мандала

: Раскраски — арт-терапия: самые сложные мандалы

Для тех, кто обладает «творческой ноткой» и любит задания посложней, пригодятся шаблоны раскрасок «мандала» более детальные. Такие мандалы сориентированы на **тщательную работу, концентрацию и окунание в самые глубокие мысли.**

Шаблоны сложных мандал:

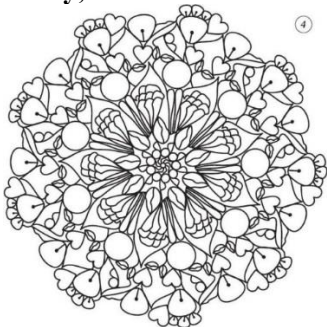
34 Мандала любви, отношений и женского счастья: фото для раскраски

Боязнь впустить в своё сердце чувство присуща многим девушкам — это страх довериться кому-то, стать зависимой, потерять чувство. Психологи утверждают, что учиться любить нужно точно так же, как, к примеру, водить машину. Только отдаваясь этому чувству, пропуская его через себя, воспитывая понимание, можно чего-то добиться.

Такая мандала **поможет выяснить, где именно у женщины находится так называемый «зажим».** Определив это, «зажим» постепенно можно будет снять.

ВАЖНО: Определить больное место следующим образом — медленно разглядывайте картинку и прислушайтесь к себе. Отклик на неё будет похож на комок ниток, который пытаются распутать.

Определив больное место, **сосредоточьтесь на возникшем ощущении.** Начните раскрашивать рисунок и, вероятно, вы вспомните причину «зажима». Постарайтесь **дать волю страху, обиде, гневу, тоске.**



Мандала для того, чтобы научиться принимать любовь

Если же вы просто не встретили вторую половинку, возьмите следующую мандалу. Начните раскрашивать её, а в процессе **при каждом вдохе** представляйте, будто **впитываете любовь, а при выдохе** — что **отдаёте её миру.** Старайтесь не допускать посторонних мыслей.

Если у вас уже есть любимый человек, такая мандала поможет **укрепить отношения,** сделать их более доверительными.

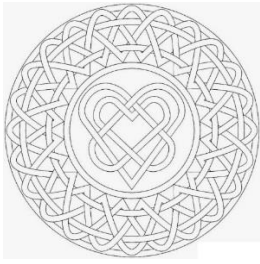
35 Мандала любви, отношений и женского счастья: фото для раскраски

Боязнь впустить в своё сердце чувство присуща многим девушкам — это страх довериться кому-то, стать зависимой, потерять чувство. Психологи утверждают, что учиться любить нужно точно так же, как, к примеру, водить машину. Только отдаваясь этому чувству, пропуская его через себя, воспитывая понимание, можно чего-то добиться.

Такая мандала **поможет выяснить, где именно у женщины находится так называемый «зажим».** Определив это, «зажим» постепенно можно будет снять.

ВАЖНО: Определить больное место следующим образом — медленно разглядывайте картинку и прислушайтесь к себе. Отклик на неё будет похож на комок ниток, который пытаются распутать.

Определив больное место, **сосредоточьтесь на возникшем ощущении.** Начните раскрашивать рисунок и, вероятно, вы вспомните причину «зажима». Постарайтесь **дать волю страху, обиде, гневу, тоске.**



Мандала для тех, кто не встретил свою любовь

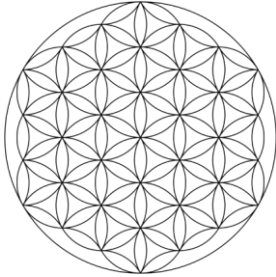
36. Мандала для исполнения желания очень сильная: фото для раскраски

Для того чтобы реализовать желания, которые всё никак не хотят воплощаться в жизнь, **выпишите для начала** их в виде списка. Не раздумывайте долго, снова **полагаясь на подсознание**.

ВАЖНО: На записывание пожеланий потратьте всего несколько минут, не больше.

Далее придумайте, **какими символами** можно обозначить желания. **Разместите их в мандале**. Сосредоточьтесь на самом сокровенном, раскрашивая рисунок.

Считается, что **изображения стрел и молний** воплощают **созидание и быстроту действий**. А **реализовать свои амбиции** помогут **оранжевый, синий и чёрный цвета**. Конечно, желательно, чтобы ваше подсознание само их выбрало, и в умеренном количестве.



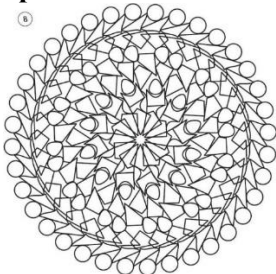
Мандала для осуществления желаний

37. Мандала для исцеления и здоровья: фото для раскраски

Для того чтобы **печень очистилась и стала лучше работать**, рекомендуется раскрашивать опубликованную ниже картинку. Во время этой процедуры стоит прислушаться к своим ощущениям — **если в области печени они возникли**, значит, терапия идёт на пользу.

ВАЖНО: Подкрепите результат посещением врача. Помните о том, что мандалатерапия служит лишь дополнением к укреплению здоровья, но никак не заменяет диет, физических нагрузок и консультаций врача.

Полезно проводить подобную арт-терапию **весной** — в это время **происходит очищение организма от шлаков**, печень работает особенно активно.

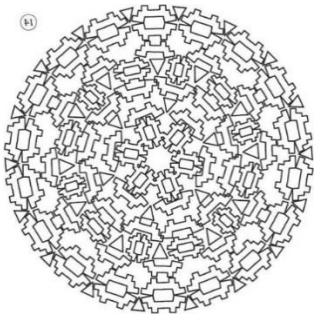


Мандала для улучшения работы печени

38. Следующая мандала предназначена для **укрепления костей**. Даже при взгляде на неё возникает ассоциация с **прочностью, основательностью, кирпичной кладкой**. Костная ткань по структуре очень схожа с этим изображением.

Считается, что такая мандала **уменьшает слюноотделение, останавливает кровотечение, снимает болевые ощущения** — как раз то, что нужно при посещении стоматолога.

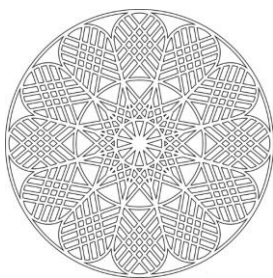
ВАЖНО: Вы вполне можете наклеить раскраску на фарфоровую посуду — возможно, она станет меньше трескаться.



Мандала для укрепления костей.

39. Мандала-антистресс.

Психологи утверждают, что раскрашивание мандалы может принести антистрессовый эффект. Дело в том, что эта процедура практически идентична с **глубоким сном** или **медитацией**. Главное её предназначение — **успокоить, привести в жизнь умиротворение**.



Мандала-антистресс

40. Мандалы для раскрашивания для похудения

Конечно же, здоровое питание и физическая нагрузка намного действеннее влияют на организм. Однако бывает такое, что, несмотря на все усилия, результатов не видно.

Мандала же **поможет принять себя, осознать свою цель** и, что немаловажно, **укрепить силу воли**. Избавившись от внешних раздражителей вы сможете **сконцентрироваться** на том, что действительно необходимо.

ВАЖНО: Рекомендуется при раскрашивании отдать предпочтение бирюзовому, зелёному и белому цветам. Именно они ассоциируются со здоровьем, самоисцелением, настойчивостью.



Мандала для похудения

41. Мандала от одиночества, на замужество: фото для раскраски

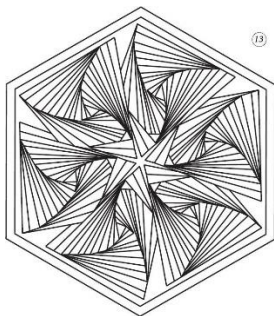
Данная мандала помогает любящим сердцам соединиться. Причём **и в плане сознания, и в плане быта**.

Перед тем, как приступить к раскрашиванию, представьте, что **центр композиции находится на вашей макушке**. Остальной же рисунок — это **воплощение нежности, страсти, желаний, любви, творчества**. Ведь любовь и правда похожа на вихрь, который изображается в мандале. Представьте, что этот **вихрь окутывает вас, очищает**.

Раскрашивать **начните с центра**. Выберите для этого самые **сочные цвета**.

ВАЖНО: Хорошим решением станет работа над мандалой вдвоём. Во время неё разговаривайте со второй половинкой о мечтах, о ценности друг для друга, радостях.

После завершения раскрашивания **можно повесить работу на стене в спальне**. Она поможет **обмениваться мыслями и чувствами с гармонией, будет успокаивать**.



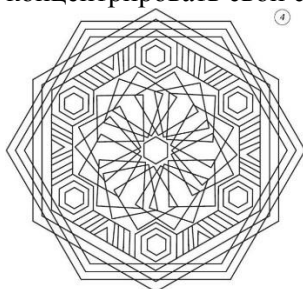
42 Мандала **Защитная мандала: фото для раскраски**

Заметно, что данная мандала содержит в себе множество углов — это значит, что она содержит **истинно мужскую энергию**. Такая энергия **помогает лучше концентрироваться, приводить свои мысли и дела в порядок**.

Перед раскрашиванием просто **представьте, что рисунок движется** как в целом, так и каждая его составляющая по отдельности. Затем мысленно **направьте поток воды на эти движущиеся части** — получатся брызги, которые будут отлетать от центра рисунка. Именно так и выглядит защита вас, то есть центра.

ВАЖНО: Для лучшей визуализации наклейте в центр мандалы свою фотографию. Также можно наклеить фотографию другого человека, которого хочется защитить. Под щит можно поместить и какое-либо дело, мысли.

Раскрашивание стоит начинать с центра — таким образом один за другим начнут запускаться механизмы защиты. Полезно также в процессе терапии **проговаривать вслух варианты разрешений сложных ситуаций**. Именно для этого и нужна мандала — для того, чтобы человек смог найти варианты защиты кого-либо или чего-либо, для активизации его воли, способности концентрировать свои силы.



Мандала-щит

43 Мандала для гармонизации пространства: фото для раскраски

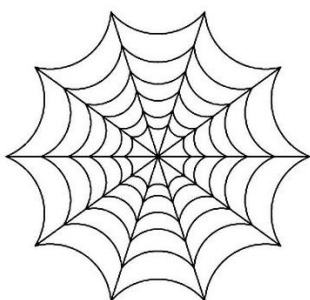
Следующую мандалу рекомендуется **повесить в местах большого скопления народа**. Такие места, как правило, изобилуют негативными эмоциями. Мандала же **впитает их в себя, остановит или разобьёт**. Также она пробудит в своём владельце **смелость и решительность**, способность действовать во благо окружающих.

Начинайте раскрашивание **от центра к краям**, старайтесь **вписывать в узор все свои негативные эмоции**. Со временем вы заметите, как они покидают вас.



Мандала для гармонизации пространства

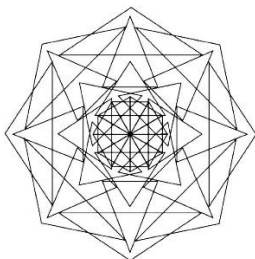
44 Мандала Ловец снов



«ЛОВЕЦ СНОВ»

Если вы страдаете бессонницей, вам часто снятся дурные сны, то достаточно просто раскрасить мандалу и положить её у изголовья. Индейские шаманы племени Лакота издавна используют такой талисман, как «Ловец снов». Считается, что он защищает спящего от злых духов и ловит лишь хорошие сны, пропуская плохие. Помимо прочего, «Ловец снов» может посылать человеку вещие сны и давать подсказки. Если вы не знаете как поступить или ищете ответ на важный для себя вопрос – вы можете попросить совета у «Ловца снов». Для этого нужно вечером перед сном раскрасить мандалу. При раскрашивании нужно мысленно думать о своём вопросе. Когда мандала будет готова, запишите свой вопрос рядом с ней и положите под подушку. Вскоре во сне вы получите ответ на свой вопрос, но помните, что информация во сне часто приходит в виде символов и знаков, которые нужно постараться расшифровать.

45. Мандала для успешности бизнеса



«УСПЕШНЫЙ, РАЗВИВАЮЩИЙСЯ БИЗНЕС»

Рассмотрите рисунок. Какие фигуры вы видите: треугольники, квадраты, ромбы, многогранники? Найдите и раскрасьте как можно больше увиденных фигур в мандале. Рисуйте из центра. Думайте о своем любимом деле, увлечении или бизнесе в процессе раскрашивания. Теперь посмотрите, сколько еще осталось нераскрашенных фигур - это ваши возможности и не увиденные варианты действия, или перспективы развития. Мандала снимает барьеры в восприятии новой информации, расширяет внутреннюю способность видеть мир в широком спектре возможностей, обостряет работу ума, возбуждает в человеке активное мужское начало для позитивного действия и умения идти к цели.

Принесит активную мужскую энергию ян в помещение. Подталкивает к наведению порядка и соблюдению чистоты и безопасности. Дети легче следят за чистотой своих вещей, становятся более внимательными к собственной безопасности. Пробуждает чувство справедливости, закона и активного созидательного действия.

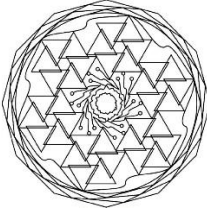
(Вознесенская В.Н. «Мандалы. Магические рисунки для счастья, любви, удачи»)

46 Мандала для воплощения желаний в жизнь

«РЕАЛИЗАТОР ЖЕЛАНИЙ»

Начните раскрашивать треугольники, где каждый треугольник - это одно ваше желание. Впишите словами названия ваших желаний. Присмотритесь, какие-то треугольники пересекаются с другими. Подумайте, что объединяет ваши желания, в чем их пересечение, и может ли исполнение одного желания привлечь или ускорить исполнение другого, соседнего. Зарисуйте самый большой круг и затем раскрасьте круг в центре. Повесьте мандалу на видное место и каждый раз, встречаясь с ней взглядом, рассматривайте и вспоминайте свои желания. Исполненные желания отмечайте дополнительным цветом прямо в рисунке. Мандала помогает вспомнить свои желания, осознать их, систематизировать и дать им место в жизни. Вписав их в мандалу, вы придаете желаниям энергию, и запускаете механизм реализации. Ваши внутренние ресурсы, энергия и способности начинают активно исполнять все, что вы хотите. Многие желания, о которых вы мечтали в течение долгих лет, могут исполниться в ближайшую неделю. В центр мандалы вы можете наклеить свою фотографию. Мандалу можно подарить друзьям в черно-белом варианте и научить их реализовывать свои желания. Эта мандала-путешественница, она «любит», когда о ней рассказывают и когда ее хотят повесить во многих домах и семьях. Мандала также может корректировать зрение, сосредоточиться на треугольниках на 5-10 минут, вы почувствуете, как ваше зрение стало острее и глаза стали четче видеть.

(Вознесенская В.Н. «Мандалы. Магические рисунки для счастья, любви, удачи»)



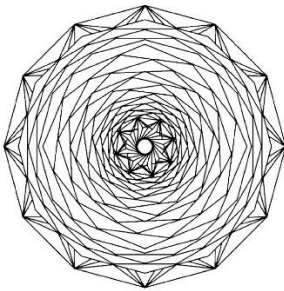
47 Мандала для разблокировки денежного канала

«РАЗБЛОКИРОВКА КАНАЛА ДЕНЕГ»

Эта мандала помогает снять заторы на пути денег в ваш кошелек. Бывает так, что работаешь-работаешь, а деньги идут мимо кошелька, к кому-то еще. Вероятно, причина в том, что у вас «перекрыт» канал денег, словно засор в трубе. Эта мандала стабильного источника и самоочищающегося потока. Раскрашивайте мандалу, начиная с середины. В центр рисунка положите свернутую в трубочку денежную купюру. Раскрашенную мандалу оставьте лежать в таком виде на несколько недель на столе или еще где-то.

Далее мандалу можно сжечь и нарисовать/раскрасить новую или повесить эту в помещении. Обязательно эту мандалу надо носить с собой в кошелек. Именно ее энергия дает стабильность денег в кошелек. Оберегает кошелек от потери, дырок и пустоты. Энергия мандалы увеличивает любые обменные процессы в организме, налаживает функцию принятия и отдачи. Чистит пространство, впитывает негатив. Дает остроту ума и находчивость, помогает всегда и везде слышать, видеть или понимать свою личную выгоду и умение грамотно распределять физические и душевные силы.

(Вознесенская В.Н. «Мандалы. Магические рисунки для счастья, любви, удачи»)



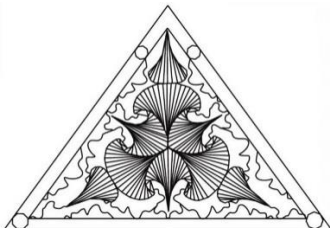
48

«ХОРОШЕЕ ДЫХАНИЕ»

Если посмотреть на мандалу некоторое время, то возникает покашливание, першение в носу и горле. Вы начинаете глубже дышать, втягивать носом воздух чуть дольше обычного, иногда возникает желание сделать глубокий вдох и выдох. Так работает мандала дыхания. Автоматически возникает желание начать дышать глубоко, всей грудью, с наслаждением. Орнамент мандалы можно разместить в ванной комнате, украсить им кафельную плитку или вышить на полотенцах. Если повесить этот рисунок в спальне, то вам чаще захочется открывать форточки и проветривать помещение.

Мандала помогает прочищать легкие от бактерий, способствует вылечиванию простудных заболеваний, вычищает гайморовы пазухи. Раскрашивайте мандалу от края в центр, если вы хотите почиститься от «соплей». Если же вы хотите как следует продышаться, рисуйте узор от середины к краям. Круги по периметру рисунка закрасьте в последнюю очередь. Выбирайте любые цвета и оттенки. Мандала дает ощущение свежести, хорошего воздуха, приятного запаха и ароматного ветра в помещении. Там, где мандала находится, люди начинают чаще убирать пыль, вносить в дом свежее, ароматные цветы, зажигать благовония и говорить на добрые, позитивные темы.

(Вознесенская В.Н. «Женские мандалы»)



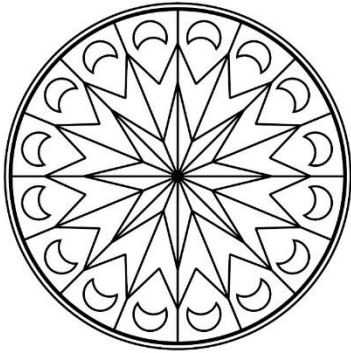
Мандалы для раскрашивания для детей

Каждый родитель должен стараться **привить своему ребенку чувства прекрасного**. Для этого как никогда пригодятся простые схема раскрасок «мандала», которые можно раскрашивать совместно в свободное время.

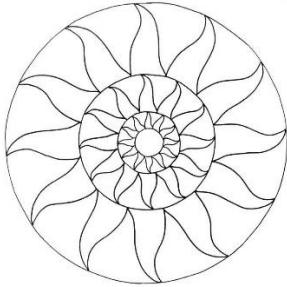
Просты шаблоны раскрасок:



мандала для детей, шаблон № 1



мандала для детей, шаблон № 2



мандала для детей, шаблон № 3

Раскраски — арт-терапия: самые сложные мандалы

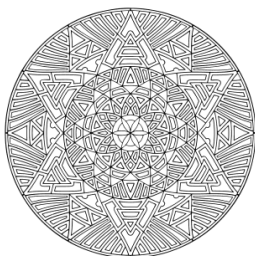
Для тех, кто обладает «творческой ноткой» и любит задания посложней, пригодятся шаблоны раскрасок «мандала» более детальные. Такие мандалы сориентированы на **тщательную работу, концентрацию и окунание в самые глубокие мысли.**

Шаблоны сложных мандал:



сложная мандала № 1

сложная мандала № 2



сложная мандала № 3

