

Юлия Свияш

ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

Художник Елизавета Козочкина



УДК 133.4
ББК 86.42
С24

Свияш, Юлия.

С24 Ветер перемен/Юлия Свияш; худож. Е. Козочкина. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 48 с. — (Творческие раскраски для всех).

ISBN 978-5-17-096246-4.

Если ваш беспокойный ум не дает вам расслабиться, держит в постоянном напряжении, заставляя решать нескончаемые задачи, то эта раскраска внесет свежий Ветер Перемен в вашу жизнь.

Деятельность, которая иногда кажется «бесполезной», на самом деле, нужна нам как воздух. Возьмите краски или карандаши. Выделите время для себя. Отпустите свою фантазию, окунитесь в мир Женственности — такой разной, такой загадочной и красивой. Почувствуйте себя разной — нежной русской царевной, хитрой восточной красавицей, дикой и свободной амазонкой... Раскрашивая их, рисуя свое настроение, вы почувствуете, что каждая живет в вас, наполняя своими прекрасными чертами, даря вдохновение.

**УДК 133.4
ББК 86.42**

6+

Издание для досуга
Творческие раскраски для всех

Свияш Юлия
ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

Художник *Елизавета Козочкина*
Ответственный редактор *Я. Сурженко*
Технический редактор *Т. Тимошина*
Верстальщик *Л. Быкова*
Дизайнер обложки *А. Воробьев*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005—93, том 2; 953000 — книги и брошюры

Подписано в печать 30.03.2016.

Формат 48х94 1/8. Усл. печ. л. 5,6.

Тираж 5000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

© Свияш Ю., предисловие, 2016
© Козочкина Е., иллюстрации, 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2016

Если ваш беспокойный ум не дает вам расслабиться, держит в постоянном напряжении, заставляя решать нескончаемые задачи, то эта раскраска внесет свежий Ветер Перемен в вашу жизнь.

Часто мы слишком уповаем на обдумывание и контроль, создавая бесконечную деятельность и суету. В рутине дел и обязанностей мы незаметно теряем чувство самой себя, внутренней полноты и гармонии. Вам это знакомо? Уходя «в голову», мы перестаем понимать свои чувства и то, куда и зачем мы идем. Постепенно краски жизни заменяются схемами и планами. Вместе с этим уходит и вкус жизни. А между тем, чувствовать себя живой — это важная внутренняя потребность женщины. Наш ум тоже требует отдыха, перезагрузки и паузы.

Иногда самые простые и гениальные решения приходят к нам не в результате умственного напряжения, а в результате расслабления. В основе этой книги — арттерапевтический процесс раскрашивания, оживления картинок. Заполнение формы цветом расслабляет деятельность головного мозга и погружает нас в альфа-ритмы, которые так целительны для уставшего ума. В результате, реакция на стрессы и проблемы становится не такой драматичной. К вам могут прийти свежие мысли и решения. Всего несколько десятков минут в день — и вы почувствуете себя гораздо спокойней. С помощью раскрашивания вы сможете сместить фокус с постоянного обдумывания и вернуть себе женское настроение — мягкое, чувственное, расслабленное. Деятельность, которая иногда кажется «бесполезной», на самом деле, нужна нам как воздух. Возьмите краски или карандаши. Выделите время для себя. Отпустите свою фантазию, окунитесь в мир Женственности — такой разной, такой загадочной и красивой. Почувствуйте себя разной — нежной русской царевной, хитрой восточной красавицей, дикой и свободной амазонкой... Раскрашивая их, рисуя свое настроение, вы почувствуете, что каждая живет в вас, наполняя своими прекрасными чертами, даря вдохновение.

С любовью к Женщине, Юлия Свияш







