



# ВВЕДЕНИЕ

Все мы постоянно заняты, мчимся всюду на автопилоте, скачем с места на место, выполняя кучу задач на работе и дома. Но при этом мы знаем, как важно сделать паузу и сосредоточиться на текущем моменте. Осознанность помогает нам становиться спокойнее, умиротвореннее, лучше контролировать эмоции.

Пребывать в состоянии осознанности значит очистить свой ум от внешних раздражителей и просто сосредоточиться на настоящем. В общем-то любое обыденное действие, исполненное вдумчиво, может стать упражнением осознанности: прогулка, смакование кусочка шоколада или просто глубокое дыхание. Но именно процесс раскрашивания — аккуратное и внимательное наполнение страницы цветом, ощущение карандаша в руке и любование иллюстрацией в целом — очень подходит для осознанной медитации.

Изысканные сцены и сложные, утонченные узоры в этой небольшой раскраске предлагают идеальное успокаивающее упражнение для осознанности и творчества. Что бы вы ни делали, где бы ни находились, надеемся, вы насладитесь этими прекрасными рисунками... Раскрашивайте, успокаивайтесь и стремитесь к осознанности.











