

## **АРТ-ТЕРАПИЯ**

### ***«Цветок жизни» - мандала исполнения желаний.***

Вы можете нарисовать свою мандалу... медитация-  
это замечательное занятие !

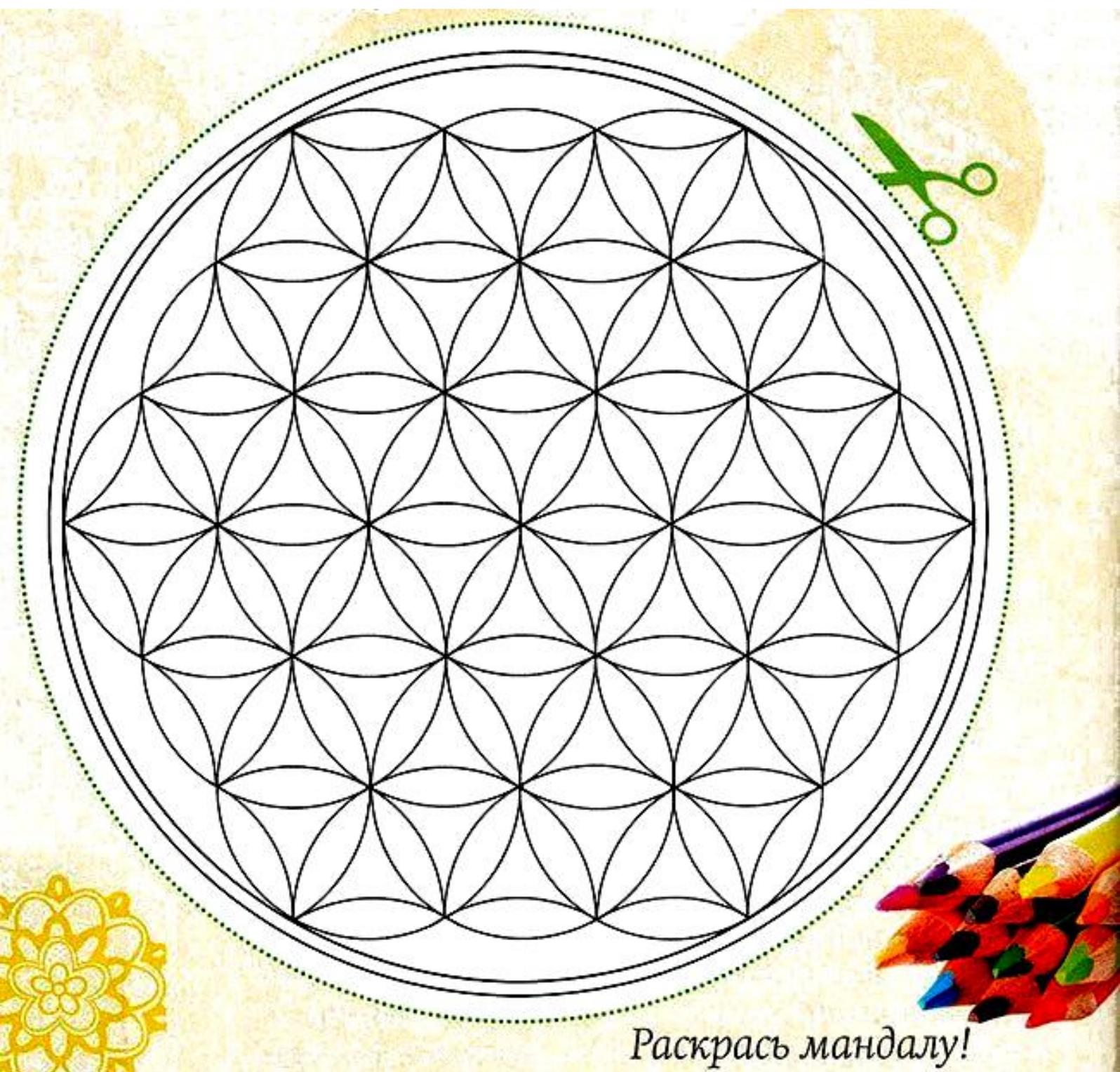
Сегодня мы будем раскрашивать волшебный круг. Он поможет вам «вспомнить» правильное решение... Именно вспомнить, ведь восточные мудрецы считают, что вся информация о нашем будущем уже записана в глубинах нашего подсознания. Наполненный цветными узорами «магический круг» (а именно так переводится слово «мандала» с санскрита) пробудит ото сна нашу дремлющую интуицию.

Итак: 1. Включите приятную медитативную музыку, зажгите свечу или аромалампу, останьтесь наедине с собой. Закройте глаза, отпустите мысли, которые вас тревожат, расслабьтесь. Затем сформулируйте вопрос, который вас волнует: «Получу ли я повышение по службе?», «Правильно ли я поступаю в отношениях с любимым человеком?»

2. Начните заполнять рисунок цветом. Можно использовать акварель, гуашь, фломастеры, гелевые ручки или цветные карандаши. Главное правило раскрашивания - никаких правил! Рисунок будет считаться законченным, когда в него нечего будет добавить.

3. Теперь осталось вырезать мандалу и найти для нее такое место, чтобы в течение дня, сталкиваясь с ней глазами, вы могли вспоминать о своей цели или желании.

4. Мандала должна находиться там до тех пор, пока желание не исполнится. После того, как ситуация разрешится, с мандалой лучше расстаться, ее можно разрезать или сжечь.



Раскрась мандалу!