

Путешествие на коленке

Позитивная арт-медитация



УДК 741
ББК 85.15
П90

Составитель И. А. Монахова

П90 **Путешествие на коленке.** Позитивная арт-медитация / [сост. И. А. Монахова]. – М.: РИПОЛ классик. – 224 с. : ил. –(Позитивная арт-меди-тация).

ISBN 978-5-519-64398-6

Как приятно в долгие зимние вечера мечтать о теплом летнем солнце, о море, о путешествии в новые страны... о будущем незабываемом отпуске. Ваши грезы станут приятнее с этой удивительной книгой. Мечтайте, раскрашивая необычные картинки, размышляя над словами древних мудрецов и великих людей в истории человечества. Такое нехитрое занятие дополнит вашу жизнь радостными переживаниями. Ведь даже профессиональными психологами доказано, что самовыражение через живопись положительно влияет на настроение и психоэмоциональное состояние человека.

Путешествуйте в ваших мечтах с нашей книгой. Пусть радость не покидает вас!

**УДК 741
ББК 85.15**

ISBN 978-5-519-64398-6

© Издание. Оформление.
ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2016

От издательства

Помните, как когда-то давно, еще в детстве, рассматривая карту мира на стене своей комнаты или в классе, вы мечтали о далеких путешествиях и о приключениях? Помните, как виртуально пересекали страны и континенты, бороздили по морям, сражаясь с пиратами и разбойниками, и как всегда выходили победителями?

Сейчас, когда с тех дней прошли годы, ребенок в нашей душе все так же мечтает о дальних странах, о новых впечатлениях, да

и просто желает вырваться из повседневного течения жизни. Ведь путешествие — это свобода, свобода от рутины, возможность пожить другой жизнью, узнать новых людей, расширить свой кругозор. Путешествие — это желанная мечта, но мечта не всегда выполнимая.

Да, не всегда мы можем всё бросить, закинуть вещи в сумку, купить билет и пуститься в путь. Но забудьте о той капельке печали, посетившей сейчас ваше сердце. Возьмите яркие краски и наполните ими страницы этой книги. Улыбнитесь, и пусть полет фантазии перенесет вас туда, где вы сейчас желаете очутиться. Ваша мысль всегда свободна! А мир многогранен, мир велик!

Но мир и мал, он рядом с вами. Вспомните, в каких прекрасных местах вы побывали: на другом континенте, в другом городе или на соседней улице; с кем вы познакомились на этом пути, сколько интересного узнали. Это познание — тоже путешествие. Эта книга — помощник в знакомстве с выдающимися людьми, с их переживаниями и мыслями: что они узнали в своих странствиях, что пережили в путешествиях по миру и по

дороге бытия... как шутили и острели, как радовались прекрасному, как остроумно грустили, как тонко чувствовали красоту в неповторимых мелочах. Почувствуйте единство всего человечества, прикоснитесь к истории, к мысли, запечатлевшейся в вечности.

Так, устраивайтесь поудобней, поставьте любимую музыку, возьмите горсть карандашей и зарядитесь положительной энергией от вашего путешествия. От путешествия на коленке!

*Желаю вам радости!
Мечтайте и исполняйте ваши мечты!
Будьте выше обстоятельств!
Победите их!*



Ни одно богатое приключение
путешествие не останется забытым.

Льюис Кэрролл





