

# Позитив на коленке

## Позитивная арт-медитация



УДК 741  
ББК 85.15  
П47

Составитель И. А. Монахова

П47 **Позитив на коленке.** Позитивная арт-медитация / [сост. И. А. Монахова]. — М. : РИПОЛ классик. — 224 с. : ил.

ISBN 978-5-519-65232-2

Ваше настроение нельзя охарактеризовать как положительное? Всё словно валится из рук? Мир жесток и категорично настроен против вас? Если вы ответили утвердительно даже на один из этих вопросов, то эта книга вам совершенно необходима.

Арт-медитация — самый эффективный и доступный метод достижения эмоционального равновесия. Во время творческого процесса ваше подсознание вступает в диалог с осознанным «я», и все скрытые в глубинах души чувства раскрываются вашему пониманию. Такое нехитрое занятие, как раскрашивание веселых картинок, поможет вам вернуть чувство уверенности в себе, ощущение гармонии с окружающим миром, позитивный взгляд на жизнь.

Возьмите книгу и цветные карандаши, прочтите лучезарный афоризм и на минутку-другую закройте глаза, почувствуйте тепло мудрых слов, отбросьте все проблемы и... начинайте рисовать.

Творите и живите позитивно! Пусть мир радует вас!

**УДК 741  
ББК 85.15**

ISBN 978-5-519-65232-2

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

## От редакции

Позитив — распространенное и всем понятное слово. И что же оно означает? По сути, это сумма трех вещей: положительное мировосприятие, доброжелательность и радостный стиль жизни. Позитив дает нам энергию, здоровье и улучшает отношения. Человек, живущий на позитивном фоне, более деятелен, меньше устает, легче преодолевает препятствия. Позитив сам по себе не гарантирует личностного развития и жизненного успеха, но если вы хотите этого до-

стичь, то позитив — ваш первый помощник. Он — мостик к счастливой жизни через реку всемирного негатива.

Когда-то слово «позитив» заменило собой словосочетание «положительные эмоции» в разговорной речи. А сейчас оно разрослось до многогранного понятия, стало прародителем многочисленных определений и даже врачебных практик. Так, позитивный потенциал человека является центральным аспектом в новой, зародившейся лишь в 90-х годах XX века, отрасли медицины — позитивной психологии. И один из методов психологического лечения — сознательное создание хорошего настроения и получение заряда энергии посредством творчества — это и есть арт-терапия.

Настроить себя на позитивный лад вместе с арт-терапией легко. Для этого, первое, что необходимо сделать, — освободиться от старого, ненужного, деструктивного. Важно просто отдаться потоку творчества, омывая каждую клеточку вашего тела новым исцеляющим светом любви. Возьмите в руки кисти и краски, карандаши или фломастеры и выплесните на бумагу ваши чувства. Ри-

суйте, пока сами не захотите остановиться, и позвольте себе родиться заново для счастливой жизни.

Сейчас вы взяли в руки лучшего спутника на пути эмоционального перерождения. Каждая страничка книги наполнена только счастьем и радостью. Раскрашивайте необычные картинки, читайте позитивные мысли великих мудрецов и улыбайтесь, желая счастья себе, всем своим родным и близким, всем людям вокруг вас и всему миру. Внесите позитив в свою жизнь при помощи арттерапии! Посылайте улыбку радости миру, и пусть мир улыбнется вам! Творите «на коленке» — творите добро!

*Желаем вам радости!  
Будьте всегда на позитиве!  
Рисуйте и будьте счастливы!*





Веселое выражение лица постепенно  
отражается и на внутреннем мире.  
Иммануил Кант





