

УДК 379.8  
ББК 77.056я92  
В11

ADULT COLORING BOOK. STRESS RELIEVING PATTERNS VOL. 1  
2016 by Blue Star coloring books

**В царстве зверей.** – Москва : Издательство «Э», 2016. – 96 с. :  
В11 ил. – (Мир магических узоров).

ISBN 978-5-699-87054-7

«В царстве зверей» – это более 30 восхитительных иллюстраций всевозможных зверей. Большие и маленькие, сотканные из узоров и схематичные – эти невероятные львы, слоны, буйволы и всевозможные птицы подарят вам гармонию и радость.

Возьмите цветные карандаши, откройте любую страницу и отвлекитесь от всего мира. Ощутите удивительное спокойствие и умиротворенность благодаря действию арт-терапии.

**УДК 379.8  
ББК 77.056я92**

**ISBN 978-5-699-87054-7**

© К. Поляк, перевод на русский язык, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

# Как пользоваться этой книгой



Возьмите цветные карандаши или мелки

---



Выключите телефон, телевизор, компьютер, планшет и т.п.

---



Откройте раскраску, найдите изображение, которое вас зацепит

---



Приступайте!

---



Если вы заметили, что забываете свои заботы, уходите в мечты, ощущаете себя более свободно и творчески – значит, вы все делаете правильно! Сделайте глубокий вдох и наслаждайтесь

---



Когда же это ощущение пройдет, отложите раскраску до следующего раза













