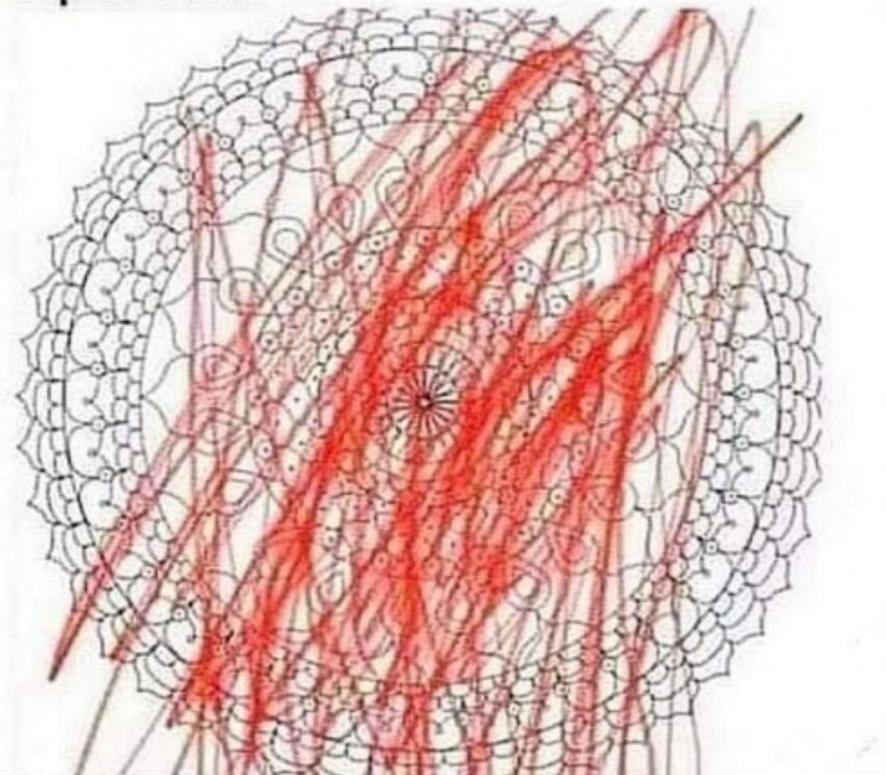


О пользе рисованных мандал.

Сегодня утром, просматривая новостную ленту в Фейсбуке, опять попала на эту забавную картинку с перечёркнутой мандалой... Не смогла не откликнуться 😊!

**Врач сказал, что раскрашивание
МАНДАЛ ПОМОЖЕТ МНЕ БОРЬТЬСЯ СО
СТРЕССОМ.**



Если вы чувствуете у себя именно такое желание, не спешите делать вывод, что с вами, что-то не так, или мандалы это для «продвинутых» или «двинутых» 😊;).

Мандалу, в психологическом аспекте, рассматривают как метафору личной организации психики.

Наша психическая энергия, подвижна и проходит различные стадии. Одна из стадий - это фрагментация, хаос, разрушение. И скорее всего для вас сейчас - время стресса и смятения, вы чувствуете, что больше не можете или не хотите справляться с ситуацией. Это время кризиса и рождения новых возможностей - сложное для современного человека переживание. Но абсолютно нормальное!

При столкновении с готовой мандалой, «выстроенной» и относящейся к другой стадии проживания у вас возникает вполне адекватная реакция - разрушить её.

Именно поэтому своим клиентам рекомендую не прибегать к технике раскрашивания мандал, а рисовать рисунки в круге - собственные мандалы. Это безопасно и более полезно для нашей психики!

PS. Если вам нравится и хочется раскрашивать мандалы, выбирайте «проверенные временем» структуры мандал, а не чужие авторские.

Дело в том, что у каждой стадии развития психики есть свои задачи, трудности, награды ... и свои ловушки.

Иногда нам они очень нравятся!

Фактически это выглядит так. Сейчас для вашего развития будет полезно сфокусироваться и начать действовать. А в качестве ловушки выбираем – расфокусироваться и пребывать в неге, находим такую мандалу, и с большим удовольствием пребываем с ней.

Личная рисованная мандала такой "злой шутки" с вами никогда не сыграет, она

- будет помогать вам, встречаться со своими глубинными, истинными задачами развития,
- давать энергию для жизни,
- подпитывать вашу психику,
- помогать избавляться от отжившего, ставшего ненужным.

Любите себя - рисуйте мандалы 😊!

[Вебинар "Мандала — встреча с душой" | Секреты психолога](#)

Автор: [Татьяна Алешина](#)

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/133769/>