

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение



# ВВЕДЕНИЕ

Приветствую вас, дорогие друзья! Меня зовут Лилия Габо, я – психолог и автор книг-раскрасок для всех, в чьей жизни есть место чуду. Возможно, вы уже знакомы с «Мандалами счастливых перемен», «Мандалами тайных желаний», «Мандалами волшебных талантов» и многими другими нашими альбомами, выпущенными издательством «Эксмо».

Этот альбом называется «Мандалы женского счастья». В нем мы будем говорить о том, как встретить любовь, разжечь былую страсть, увеличить сексуальность, сделать голос завораживающим, запустить процесс омоложения, стать гениальной мамой и всегда следовать своему внутреннему компасу. Вы узнаете, как превратиться из Лягушки в Царевну и что нужно сделать, чтобы счастье само свалилось вам с неба прямо на голову. Научитесь составлять договор с Вселенной и взвешивать на весах собственную любовь. Начнете читать подсказки судьбы и получать мудрые советы во сне. И это, конечно же, далеко не все.

По многочисленным просьбам читателей мы изменили оформление альбома, поэтому работать с мандалами и янтрами теперь на

Начинайте свое путешествие по нашему волшебному альбому именно с нее.

Раскрасьте эту мандалу первой, уделите ей особое внимание, вложите в нее энергию своего желания. Потом вы займетесь и остальными, но именно эта мандала будет для вас № 1 — вы ее обязательно запомните, а она станет работать на вас, приближая счастье и удачу.

Сила волшебного круга + внутренний настрой человека рождают особую магию, создают маленькое чудо, благодаря которому сама Вселенная начинает способствовать исполнению его мечты. Надеюсь, вам поможет эта формула.

## ИЗ ИСТОРИИ МАНДАЛ

Мандала в переводе с санскрита означает «круг». Изначально мандалы использовали буддисты для своих медитаций. Но, если разобраться, похожие круглые изображения можно отыскать в любых духовных практиках: шаман всегда начинает свой магический обряд, находясь в центре круга, он использует специальный бубен, который также имеет круглую форму. В индуизме есть понятие «колесо сансары», которое обозначает круговорот жизни и смерти. А вспомните готические храмы с их завораживающими узорными витражами, так напоминающими мандалы...

Да что там говорить, разве наша планета не похожа на мандалу? А снежинка, если рассматривать ее под микроскопом? Солнце? Апельсин в разрезе? Колесо? Годовые кольца на деревьях? Радужка человеческого глаза? Знаменитые Стоунхендж, Аркаим, а также зодиакальный

круг, календарь мая, циферблат часов, компас и другие круговые структуры — что они такое, если не мандалы?

Археологи находили изображения мандал в пещерах древних людей, в хижинах бедняков и во дворцах королей. Желая обезопасить себя от дурного глаза, лихих людей и темных сил, человек — независимо от места жительства, звания и социального положения — интуитивно рисовал вокруг себя или рядом с собой защитный круг. Прошли тысячи лет, и до сих пор, чтобы восстановить гармонию и покой в душе, мы обращаемся к мандале.

**Янтры** — это визуальные образы, которые используют для медитации. На них символически отображены энергетические структуры различных божеств. Считается, что, созерцая янтру, человек присоединяется к этим божественным энергетическим структурам. Созерцание янтры можно дополнять произнесением мантры — это специальный сакральный звук или заклинание.

## МАНДАЛЫ В ПСИХОЛОГИИ

Один из основоположников психоанализа великий Карл Густав Юнг обратил внимание, что его пациенты, находясь перед выбором, принимая важное для себя решение, начинают непроизвольно чертить на всем, что подвернется под руку, что-то вроде мандал. Также подопечные Юнга часто расказывали ему, что в переломные моменты жизни выдают замысловатые круглые фигуры во сне. Иногда они похожи на лабиринт, из которого нужно найти выход. А иногда — на водоворот, мельницу или волшебный хоровод ангелов. Как будто какие-то силы-помощники посылают

запутавшемуся, заблудившемуся человеку подсказку, некий знак. Что же хотят сказать Высшие Силы?

Заинтригованный психоаналитик так заинтересовался загадочными кругами, что и сам начал рисовать мандалы, для чего завел специальную тетрадку в красном сафьяновом переплете. Позже он начал называть ее «моя Красная книга». Рисуя однажды в своей любимой Красной книге очередной магический круг, Юнг вдруг понял, что каждая мандала, нарисованная им, — это отражение его жизни в данный момент. Что на душе — то и на бумаге. «Каждое утро я рисовал в записной книжке маленький кружок — мандалу, которая в тот момент выражала мое внутреннее состояние. Эти рисунки давали мне возможность видеть, что происходило с моею психикой день ото дня», — писал Юнг.

Так появились особые психотерапевтические техники — мандалодиагностика и мандалотерапия, которые используют в своей работе психологи и арт-терапевты всего мира. Эти техники помогают человеку совершить путешествие внутрь себя, увидеть свою личную Вселенную, понять свой внутренний мир, свою уникальность и предназначение. А если мы понимаем себя и знаем, чего хотим, мы можем уверенно двигаться в направлении к счастью.

## ЦВЕТА В МАНДАЛАХ

**Красный** — энергичный и возбуждающий цвет. Цвет активности, страсти и жизненной силы. Его часто и в большом количестве используют в своих рисунках целеустремленные, напористые и порой эксцентричные люди, а также те, в ком горит огонь чувственной страсти.

**Желтый** — цвет радости и тепла. Люди, которые его предпочитают, обычно оптимистичны, веселы и полны творческих сил. Преобладание желтого в мандале — знак благополучия, символ того, что рисующий пребывает в хорошем, «солнечном» настроении.

**Оранжевый** содержит в себе и активную энергию красного, и солнечный оптимизм желтого цвета. Все это вместе сулит любителям оранжевого жизненный успех: они смелы и уверены в себе, но при этом неагрессивны и готовы пойти на компромисс.

**Синий** — спокойный, сдержанный цвет, который может говорить о внутренней сосредоточенности рисующего, его погруженности в себя. Синий предпочитают рассудительные, консервативные люди.

**Голубой** — успокаивающий, умиротворяющий цвет. Любители голубого часто стремятся к покою, они несколько флегматичны и склонны к глубокомысленным размышлениям.

**Фиолетовый** — самый загадочный из цветов, он связан с мистикой, духовностью и интуицией. Образован сочетанием двух противоположных цветов — красного и синего, поэтому его часто выбирают люди, испытывающие какие-то внутренние противоречия.

**Зеленый** — цвет природы и естественности. Его любят те, кто всегда остается верен себе и своим принципам, а также люди, желающие самоутвердиться и избегающие чужого влияния.

**Черный** символизирует мрачное восприятие жизни. Человек, предпочитающий его, песси-

мистичен, склонен к депрессии и часто видит происходящее «в черном цвете».

**Серый** — нейтральный цвет, который обычно выбирают те, кто боится слишком громко о себе заявить. Его используют как барьер, ограждающий от раздражителей внешнего мира.

**Коричневый** — цвет земли — предпочитают люди, стремящиеся обрести устойчивость

и опору под ногами. Также он может символизировать уход от суеты и активности к уединению и простым радостям жизни.

**Белый** — универсальный цвет, который может быть символом чего угодно: стерильной чистоты, снежного холода, призыва к перемирию.

*Удачи!*

*С уважением, Лилия Габо*

# МАНДАЛА “УВЕЛИЧЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ”

НАСТОЯЩАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ – ЭТО ВО ВСЕ НЕ ТО, ЧТО НЕКОТОРЫЕ УСИЛЕННО СТАРАЮТСЯ ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ, А ТО, ЧТО ПОПРОСТУ НЕВОЗМОЖНО СКРЫТЬ. ИСТИННЫЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ МАГНЕТИЗМ ИМЕЕТ МАЛО ОБЩЕГО С НАШИМИ ВНЕШНИМИ ДАННЫМИ – ДЛИНОЙ НОГ, ФОРМОЙ ГУБ, ВЕЛИЧИНОЙ БЮСТА... КТО-ТО НАДЕЛЕН ОСОБОЙ ЧУВСТВЕННОЙ ПРИТЯГАТЕЛЬНОСТЬЮ ОТ ПРИРОДЫ, ОСТАЛЬНЫЕ ИМЕЮТ ВОЗМОЖНОСТЬ РАЗВИТЬ СВОЮ СЕКСУАЛЬНОСТЬ, ИСПОЛЬЗУЯ ДАННУЮ МАНДАЛУ И СПЕЦИАЛЬНУЮ ТЕХНИКУ.

## В ЧЕМ СЕКРЕТ



# МАНДАЛА "РАВНОВЕСИЕ ДАРОВ"

ЕСЛИ МУЖЧИНЫ НАДОЛГО НЕ ЗАДЕРЖИВАЮТСЯ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ, ДРУЗЬЯ, ССЫЛАЯСЬ НА ЗАНЯТОСТЬ, СВОДЯТ ОБЩЕНИЕ К МИНИМУМУ, С КОЛЛЕГАМИ ЧАСТО ВОЗНИКАЕТ НЕДОПОНИМАНИЕ – ЗАДУМАЙТЕСЬ, НЕ НАРУШАЕТСЯ ЛИ В ВАШИХ ОТНОШЕНИЯХ С ЛЮДЬМИ БАЛАНС «ДАВАТЬ – БРАТЬ»?

В ЧЕМ СЕКРЕТ



МАНДАЛА "УВЕЛИЧЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ"

