



ÚVOD

Všichni vedeme rušné životy, řítíme se světem na autopilota, pendlujeme z místa na místo, v práci jsme zavaleni úkoly, do toho se ještě snažíme držet rodinu pohromadě a neztratit kontakt s přáteli. Ale dnes už víme, že zastavit se a soustředit svou mysl na přítomný okamžik může ohromně zlepšit kvalitu našeho života, pomoci nám zklidnit se, zbavit se stresu a ještě mnohem víc, to vše v harmonii s našimi emocemi.

Být plně soustředěný znamená zastavit se a vnímat svět v přítomnosti, vyčistit mysl od všeho rušivého a prostě jen tak existovat.

Jakákoliv činnost pak může fungovat jako dobré cvičení všímavosti – chůze po ulici, ochutnávání kousku čokolády anebo třeba jen nadechování se a vydechování. Ovšem akt vybarvování – pečlivé a soustředěné vyplňování stránky barvami, pocit pastelky ve vašich rukou, zatímco meditujete o kráse celé ilustrace – ten je jako dělaný k tréninku všímavosti.

Překrásné scény a složité důmyslné vzory obsažené v této malé knížečce omalovánek nabízí výborné uklidňující cvičení všímavosti a tvořivosti. Ať děláte cokoli, ať jste kdekoli, doufáme, že si užijete vymalovávání těchto nádherných obrázků... vybarvujte, odplavte stres a zažijte naplno přítomný okamžik.









