

O monstro das cores

Mandalas

ANNA LLENAS



Para regular
as tuas emoções
e acalmar o stress

a mandala é uma conexão contigo mesmo.

Desenhar uma mandala é desenhar um **círculo sagrado**, um lugar seguro dentro de ti mesmo. É uma conexão com a parte mais profunda do teu ser, aquela que te transcende e te conecta com um universo ou consciência maior. É por isso que tradições milenares, como o budismo ou o hinduísmo, usam as mandalas na sua prática de vida e espiritual. Também no cristianismo encontramos mandalas nas rosáceas das catedrais góticas da Idade Média.

No século passado, o psicólogo Carl Gustav Jung investigou o significado simbólico das mandalas e vinculou-as à imagem da plenitude psicológica, a que chamou «si mesmo», e que se associa ao potencial do divino que reside em cada um de nós.



À medida que vamos visualizando e pintando as suas formas e seguindo os seus limites, a turbulência dos pensamentos e das emoções que temos dentro de nós vai-se serenando como as ondas de um lago depois de atirmos uma pedra lá para dentro e de deixarmos passar algum tempo. De certa forma, a nossa mente é como este lago. A sua natureza é calma, pura e cristalina. Se aprendermos a eliminar as distorções e a deixar que estas passem, voltamos a um lugar de **refúgio e paz** ao qual podemos regressar.

A palavra «mandala» provém do sânscrito e significa, literalmente, «círculo».

Estruturalmente, uma mandala é um desenho inscrito dentro de uma forma circular e que tem um eixo central.

Desenhá-la ou pintá-la promove uma **sensação de calma e concentração**.

É uma meditação ativa que torna possível que o nosso *stress* ou desregulação emocional encontre sossego.



Neste livro prático, encontrarás **45 mandalas** de diferentes estilos e formas. Escolhe a que mais te inspirar no momento. Podes pintá-las com marcadores, lápis de cor, aguarelas ou o que preferires. Também podes incluir elementos tridimensionais ou colagens, que te vão dar uma nova dimensão. Podes pôr uma suave música de fundo ou fazê-lo em silêncio, mas é essencial que elimines as distrações e os ruídos fortes do ambiente.

As cores também são muito importantes. Escolhe as que mais te apeteçam consoante te sintas hoje. Quando acabares a tua mandala, podes optar por deixá-la no livro ou recortá-la e pendurá-la no teu quarto. Esta última opção é mágica, porque ao rever a tua mandala podes reviver e recordar a sensação de paz que ela te trouxe enquanto estavas a fazê-la.



conhece-te a ti a mesmo.



annalenas ©





confia em ti.

como regular as tuas emoções?

O que fazes quando as tuas emoções transbordam e não as sabes controlar?

Ou quando sentes um mal-estar que não consegues identificar?

Nesta compilação de mandalas, o Monstro das Cores convida-te a expressares as tuas emoções através da arte. Numa viagem cheia de formas e cores em direção à calma, estas mandalas vão ajudar-te a conectares-te contigo mesmo e a reencontrar a tua paz interior.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Primeiras Leituras

penguinlivros.pt
penguinkidspt

ISBN: 978-989-583-678-9



9 789895 836789