Mandalas y otros dibujos antiestrés para colorear

ANTI-STRESS COLORING

Mandalas y otros dibujos antiestrés para colorear

Zenith/Planeta

Título: *Mandalas y otros dibujos antiestrés para colorear*
Primera edición: abril de 2016

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de cubierta, selección y adaptación de imágenes de interior de Judit G. Barcina.

Ilustraciones de: Balabolka, De-V, Emila, Helenakrivoruchko, Irinakrivoruchko, Julia Snegireva, Lera Efremova, Lesichkalll27, Migelito, Naticka, Ok-Sana, Sayanny, Wiktoria Pawlak, Yoko Design / Shutterstock.com

Compilación y textos a cargo de Antonio Francisco Rodríguez Esteban

© Editorial Planeta, S. A., 2016
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-15306-1
Depósito legal: B. 5797 - 2016

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

ANTIESTRÉS

La sociedad de la aceleración y el rendimiento genera, como efecto secundario, una gran cantidad de angustia y estrés. En gran medida, el estrés está provocado por la dispersión de la atención. Nuestros sentidos son asaltados por innumerables estímulos que apenas podemos asimilar, y no nos damos el tiempo necesario para que las cosas arraiguen, nos habiten, nos transformen. Las nuevas tecnologías multiplican la rapidez de los procesos cognitivos y dificulta que la información se asiente adecuadamente. El *multitasking* o procesamiento simultáneo de varias actividades (atender al teléfono mientras consultamos el correo electrónico y sacamos un billete de tren, por ejemplo) acaba por generar un estrés cotidiano que, a la larga, resulta extenuante y difícil de asumir.

Las terapias antiestrés tienen como objetivo abrir un espacio de introspección en la frenética actividad cotidiana. Reservarnos un rincón tranquilo, apartarnos del ruido y concentrarnos en una única tarea nos permite templar la atención, hacer de nuestro tiempo un templo, habitar el espacio sagrado de nosotros mismos, el lugar donde el reconocimiento de lo que somos vuelve a ser posible. El objetivo es recuperar la íntima conciencia de lo que somos a cada instante, la vibración compartida de nuestra presencia en el mundo, la intensidad que deriva de habitar el aquí y el ahora: llaves que abren la vida hacia una plenitud que tal vez hemos ignorado o descuidado y que es necesario recuperar.

En estas páginas aparecen una serie de mandalas y otros dibujos relajantes para colorear diseñados especialmente para beneficiarnos de la serenidad y la paz interior que produce concentrar la atención en una actividad creativa. Colorear es una terapia muy eficaz para combatir la apatía, la tristeza o el estrés. El hecho de elegir la figura que vamos a pintar permite reforzar los estados anímicos positivos y superar los negativos para equilibrar nuestra mente y recuperar la energía. Solo hay que atreverse a explorar la dimensión de color y disfrutar de la calma que nos aportará esta terapia antiestrés.