



НА ГОД  
МУДРЕЕ

ОДНА МЕДИТАЦИЯ В ДЕНЬ

Майк Медалья

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



Unwind with  
Weekly Illustrated Meditations  
MIKE MEDAGLIA



Майк Медалья

Перевод с английского Анастасии Сухановой

Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2016

УДК 741.021  
ББК 85.14  
М42

ISBN 978-5-00100-018-1

First published 2015  
by SelfMadeHero  
139-141 Pancras Road  
London NW1 1UN  
www.selfmadehero.com

Images copyright © 2015 Mike Medaglia  
Illustrated by Mike Medaglia  
All rights reserved. No part of this book  
may be used or reproduced in any manner whatever  
without written permission.  
© 2015, SelfMadeHero  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.  
Правовую поддержку издательства обеспечивает  
юридическая фирма «Вегас-Лекс»

## VEGAS LEX

Главный редактор *Артем Степанов*  
Ответственный редактор *Мария Красовская*  
Леттеринг *Варвара Гранкова*  
Корректор *Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»  
mann-ivanov-ferber.ru  
facebook.com/mifbooks  
vk.com/mifbooks



Слова или изображения могут быть источником значительных изменений — как для одного человека, так и для всего мира. Когда мы соединяем их, они становятся уникальной и мощной силой. В новой раскраске я старался создать иллюстрации, которые усилили бы слова великих мыслителей и деятелей, представив нам их мудрость в новом виде. Завершение этой книги в ваших руках: дайте страницам цвет — и дайте идеям жизнь!

Мое творчество отражает мир, в котором я живу. В нем очень много цинизма, поэтому стараюсь смотреть вперед с надеждой и оптимизмом. Для этой книги я создавал иллюстрации интуитивно, позволяя картинкам рождаться из самих слов. Меткая цитата способна показать суть идеи и подчеркнуть ее силу. К раскрашиванию можно применить такой же подход. Сядьте за стол и глубоко вдохните. Сосредоточьте внимание на изображении и словах, а затем раскрасьте страницы, используя цвета, которые кажутся наиболее подходящими. Расслабьтесь. Вернитесь к себе. Получите удовольствие! Экспериментируйте с материалами и оттенками. Возьмите цветные мелки для мягкой растушевки и маркеры для выделения отдельных участков — можете даже достать цветные карандаши и вспомнить ощущение детского восторга от рисования. Используйте эту возможность, чтобы сосредоточиться на удивительном процессе творения.

Все иллюстрации я нарисовал от руки. Сначала карандашами, затем обвел японскими ручками с кисточкой. Цитаты принадлежат людям, которые вдохновили меня и повлияли на мое творчество. Надеюсь, теперь они вдохновят и вас!

Mike Medaglia





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

