

# MANDALAS

para colorir





**MAN  
DA  
LAS  
PARA  
COLORIR**



## SOBRE A AUTORIA

O livro "**MANDALAS para colorir**" é uma iniciativa do **Vamos de Longevidade**, focado em promover o bem-estar e a saúde integral através de práticas criativas.

Nossos autores e designers são apaixonados por arte meditativa e acreditam no poder terapêutico das cores e padrões.

Cada mandala foi cuidadosamente pensada para oferecer uma experiência de coloração relaxante, ajudando a reduzir o estresse, melhorar o foco e despertar a criatividade.

Dedique um tempo para si mesmo e deixe as cores fluírem!



## Índice

Jornada Longevidade e Harmonia	05
Alinhamento (Os 7 Chakras)	06
Arteterapia (A cura pelo fazer)	21
O seu centro sagrado	30
Cromoterapia consciente	32
Neurociência	35
Créditos	60



# Mandalas para Colorir: Jornada Longevidade e Harmonia

## 42 Mandalas para Despertar a Presença e o Autoconhecimento

Este e-book é uma ferramenta de arteterapia aplicada, desenhada para quem busca presença e autocuidado. Baseado nos estudos de Carl Jung, que via na mandala o "espelho da alma", e nos princípios da neurociência, esta jornada de 42 dias guiará você do alinhamento energético à consolidação de novos hábitos. O objetivo é silenciar o caos externo, reduzir o estresse e promover a sua longevidade através do estado de fluxo e da harmonia mental.





## Capítulo 1

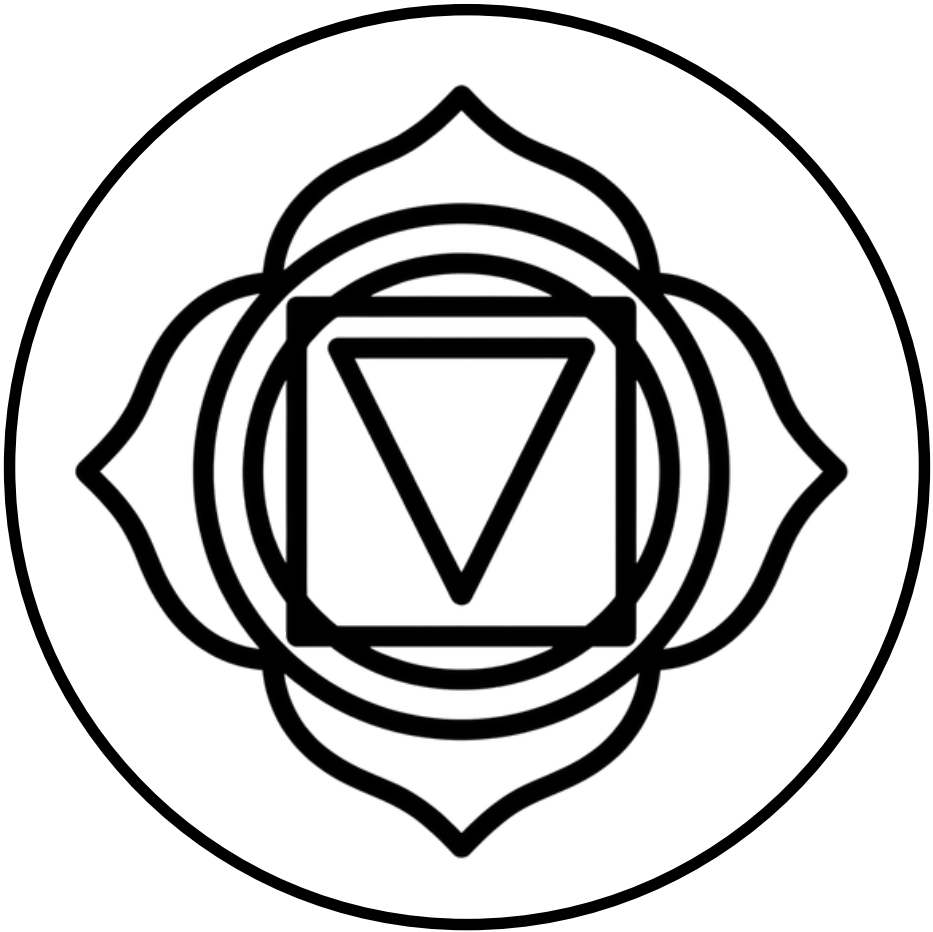
# O ALINHAMENTO (Os 7 Chakras)





## 1. Chakra Básico (Muladhara)

- **A Força da Vida:** Rege suas raízes, segurança, vitalidade e a sensação de presença na Terra.
- **Localização:** Base da coluna vertebral.
- **O Desequilíbrio (O que você acessa):** Insegurança constante, medo da escassez e cansaço excessivo.
- **O Equilíbrio (O que você libera):** Vitalidade, coragem e estabilidade.
- **Afirmação:** "Eu estou seguro e aterrado. Eu pertencço a este mundo."
- **Conexão Intuitiva:** Sinta o peso do seu corpo e a sola dos pés no chão. Observe que cor o seu corpo pede para representar sua base hoje. Confie no seu instinto.

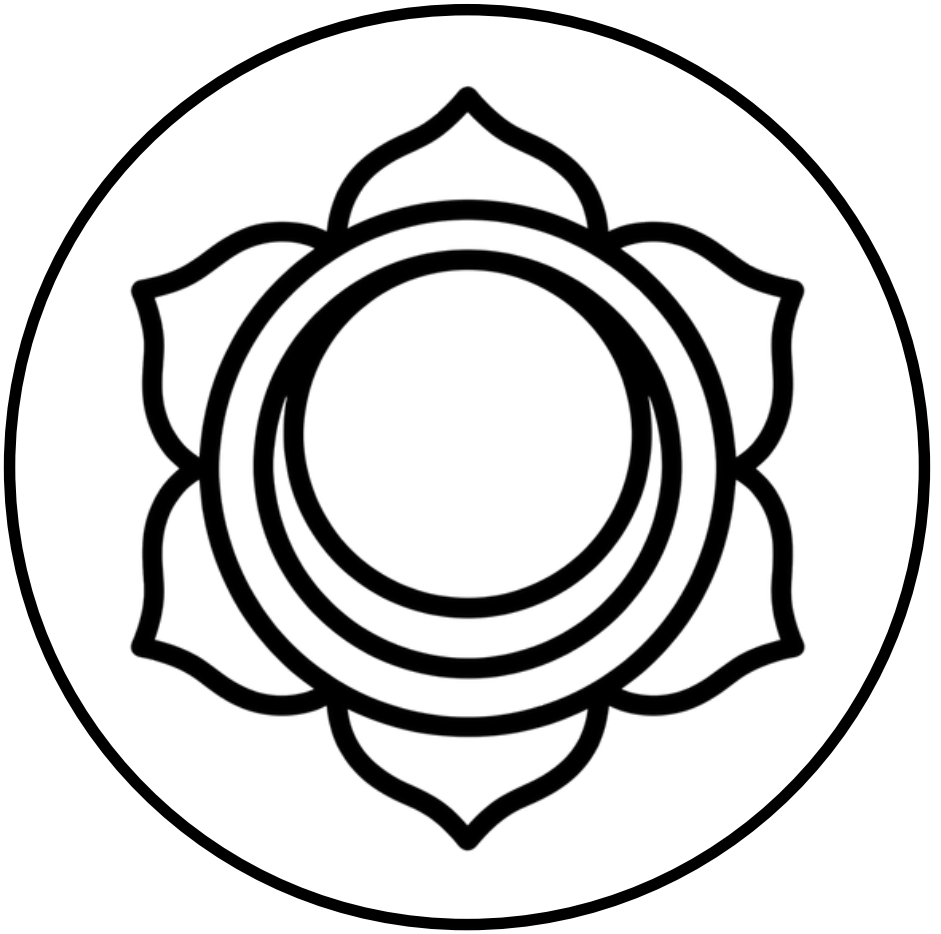




## 2. Chakra Sacral (Swadhisthana)

- **A Força da Vida:** Rege a criatividade, o prazer de viver e a fluidez emocional.
- **Localização:** Abaixo do umbigo.
- **O Desequilíbrio (O que você acessa):** Culpa, bloqueio criativo ou dependência emocional.
- **O Equilíbrio (O que você libera):** Criatividade vibrante, flexibilidade e prazer em criar.
- **Afirmção:** "Eu permito que a alegria e a criatividade fluam através de mim."
- **Conexão Intuitiva:** Imagine o movimento das águas. Que cor representa o seu fluir emocional hoje?

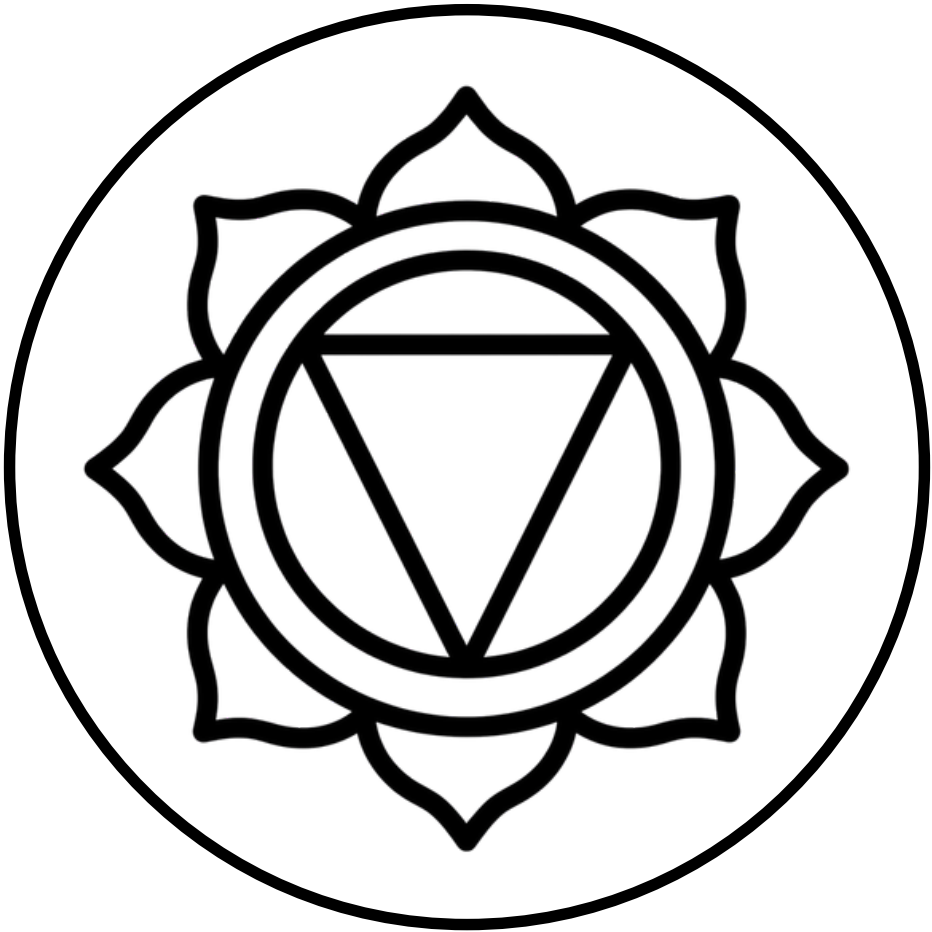






### 3. Chakra Plexo Solar (Manipura)

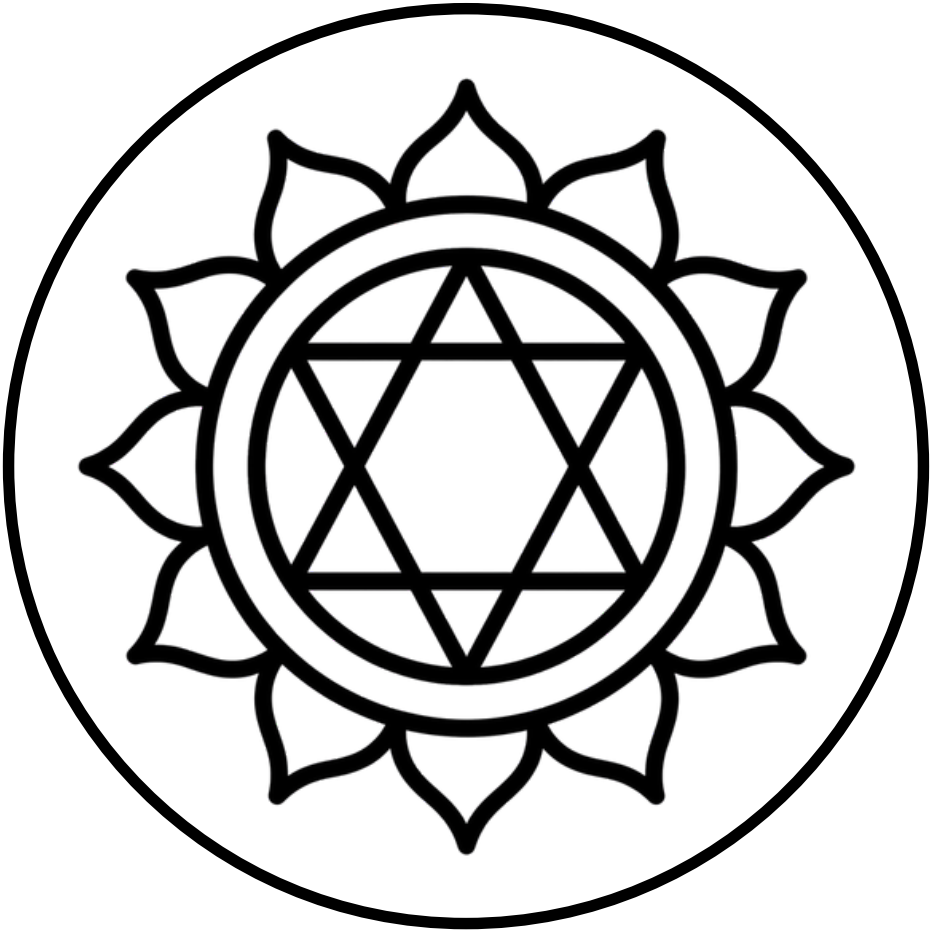
- **A Força da Vida:** Rege o poder pessoal, a identidade e a força de vontade.
- **Localização:** Região do estômago.
- **O Desequilíbrio (O que você acessa):** Baixa autoestima ou dificuldade em dizer "não".
- **O Equilíbrio (O que você libera):** Autoconfiança inabalável e clareza de propósito.
- **Afirmação:** "Eu sou forte, capaz e brilho com luz própria."
- **Conexão Intuitiva:** Sinta o calor no seu abdômen. Pinte com as cores que ressoam com a sua força.





## 4. Chakra Cardíaco (Anahata)

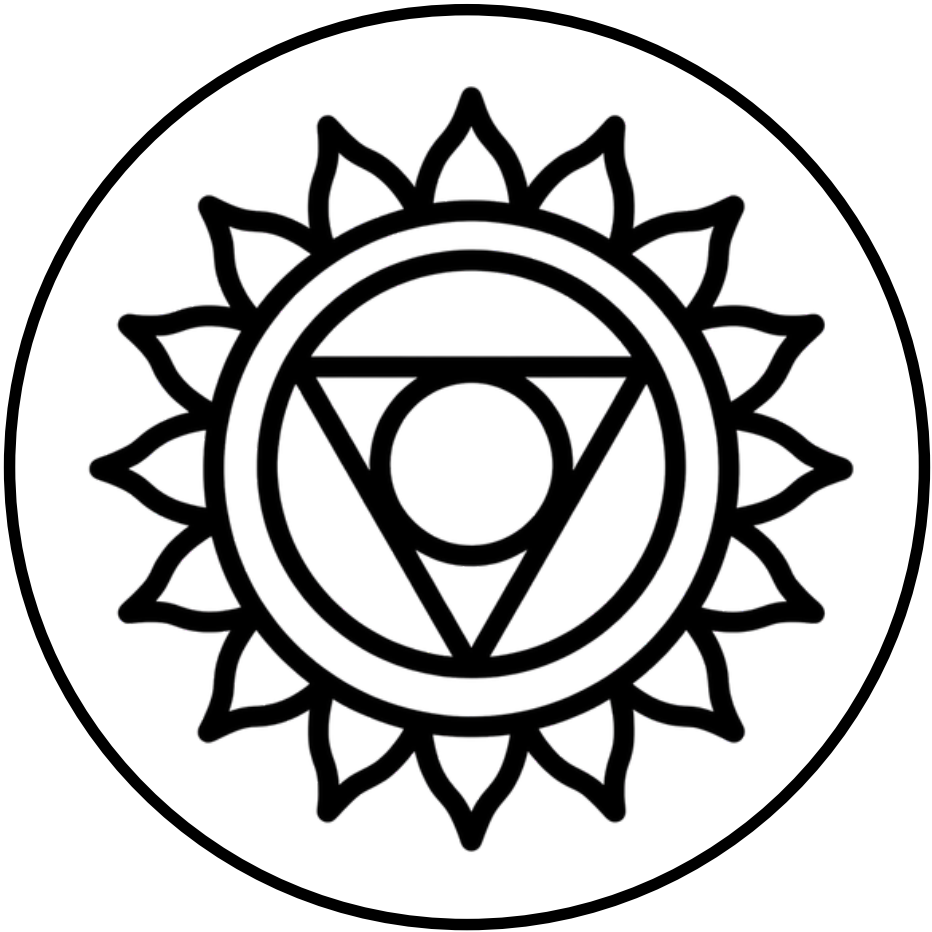
- **A Força da Vida:** Rege o amor incondicional, a compaixão e a harmonia.
- **Localização:** Centro do peito.
- **O Desequilíbrio (O que você acessa):** Ressentimento, solidão e dificuldade em perdoar.
- **O Equilíbrio (O que você libera):** Amor-próprio, gratidão e paz interior.
- **Afirmção:** "Eu dou e recebo amor incondicionalmente."
- **Conexão Intuitiva:** Respire profundamente. Que cor emana do seu coração agora?





## 5. Chakra Laríngeo (Vishuddha)

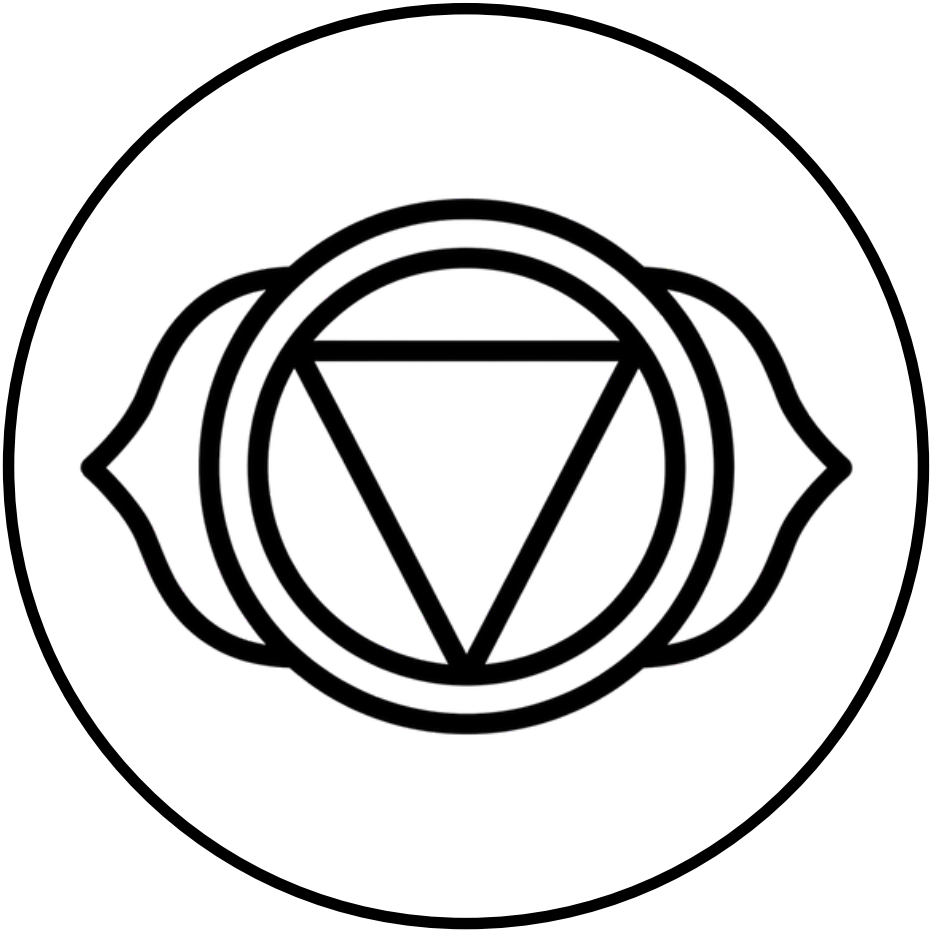
- **A Força da Vida:** Rege o amor incondicional, a compaixão e a harmonia.
- **Localização:** Centro do peito.
- **O Desequilíbrio (O que você acessa):** Ressentimento, solidão e dificuldade em perdoar.
- **O Equilíbrio (O que você libera):** Amor-próprio, gratidão e paz interior.
- **Afirmação:** "Eu dou e recebo amor incondicionalmente."
- **Conexão Intuitiva:** Respire profundamente. Que cor emana do seu coração agora?





## 6. Chakra Frontal (Ajna)

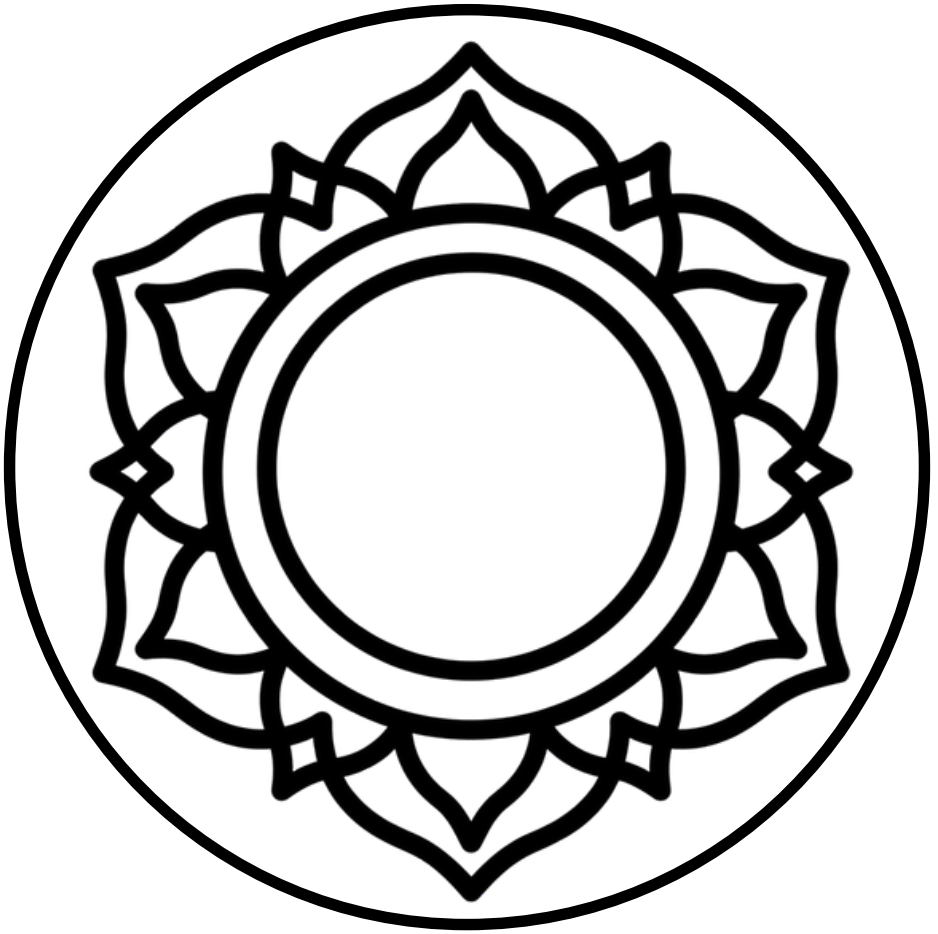
- **A Força da Vida:** Rege a intuição, a sabedoria interior e o foco.
- **Localização:** Entre as sobrancelhas.
- **O Desequilíbrio (O que você acessa):** Excesso de pensamentos e falta de foco.
- **O Equilíbrio (O que você libera):** Intuição aguçada e percepção clara.
- **Afirmação:** "Eu confio na minha intuição e vejo a verdade."
- **Conexão Intuitiva:** Aquiete a mente. Deixe que sua sabedoria interior escolha a paleta de cores.





## 7. Chakra Coronário (Sahasrara)

- **A Força da Vida:** Rege a conexão espiritual e a consciência plena.  
Localização: Topo da cabeça.
- **O Desequilíbrio (O que você acessa):** Desconexão com a vida ou sensação de vazio existencial.
- **O Equilíbrio (O que você libera):** Serenidade absoluta e sentimento de unidade com o Todo.
- **Afirmção:** "Eu sou um com o Universo e estou aberto à sabedoria infinita."
- **Conexão Intuitiva:** Pinte como uma celebração da sua entrega e paz.





## Capítulo 2

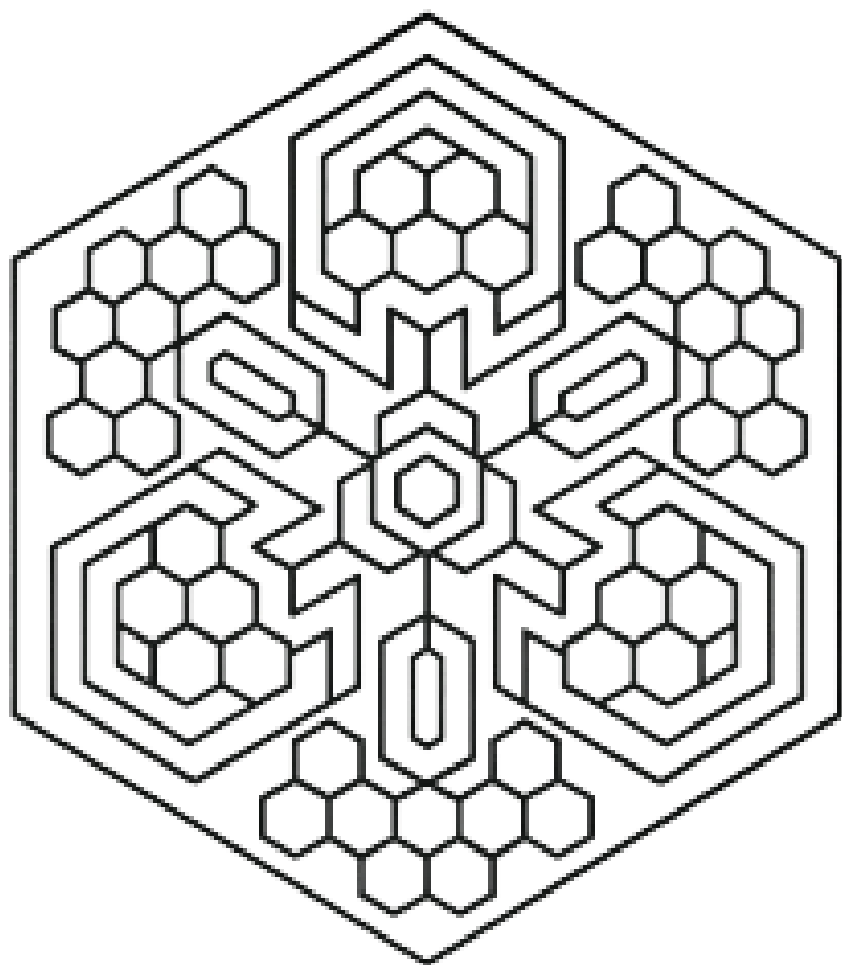
# ARTETERAPIA (A Cura pelo Fazer)





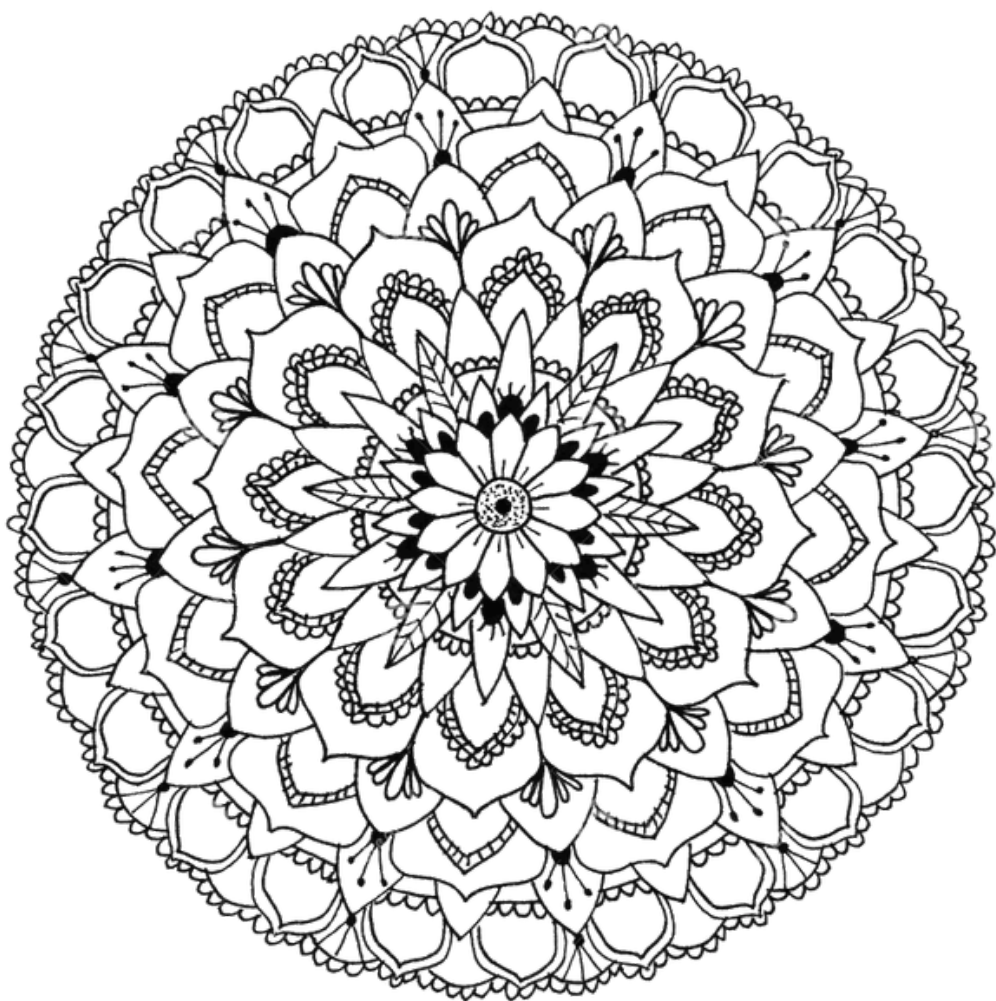
Nesta fase, a arteterapia assume o papel principal. Segundo Carl Jung, a mandala ajuda a organizar o caos interno e a acessar partes profundas do nosso inconsciente. A cura acontece no processo, não na perfeição do desenho. Permita que as formas revelem seus sentimentos, promovendo uma limpeza interna e um reencontro com sua essência criativa.

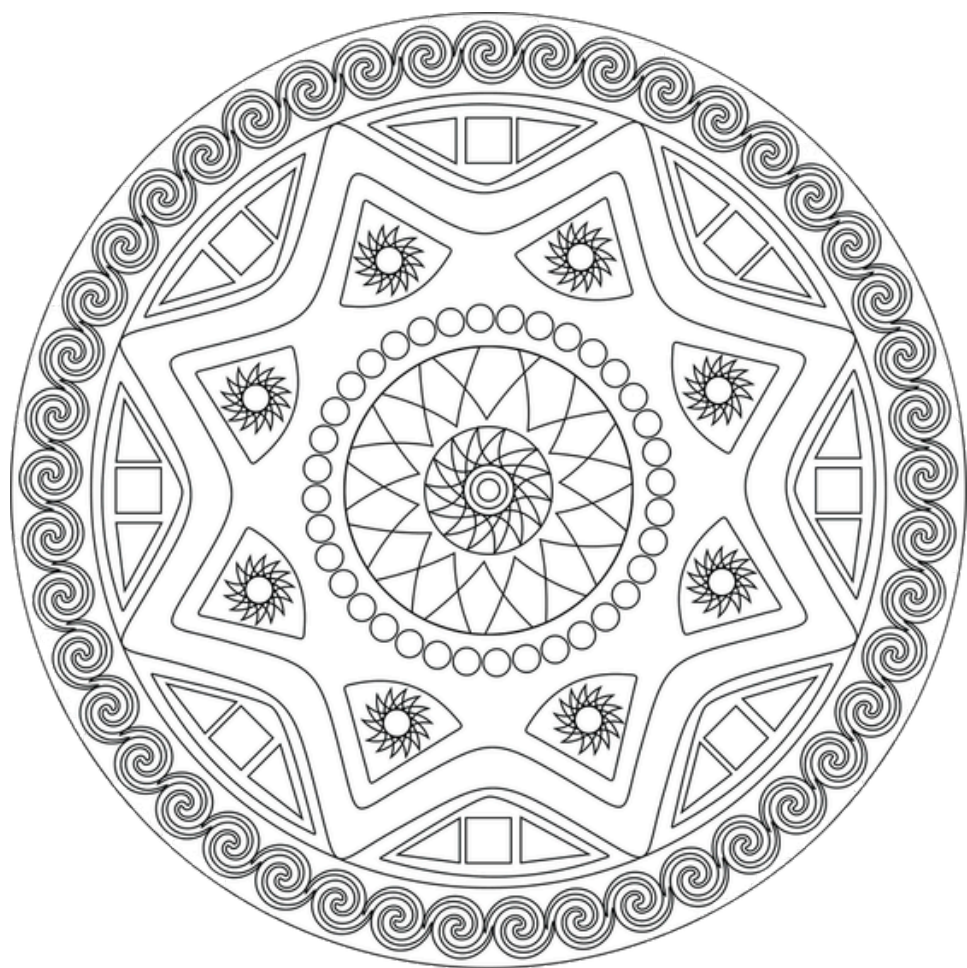


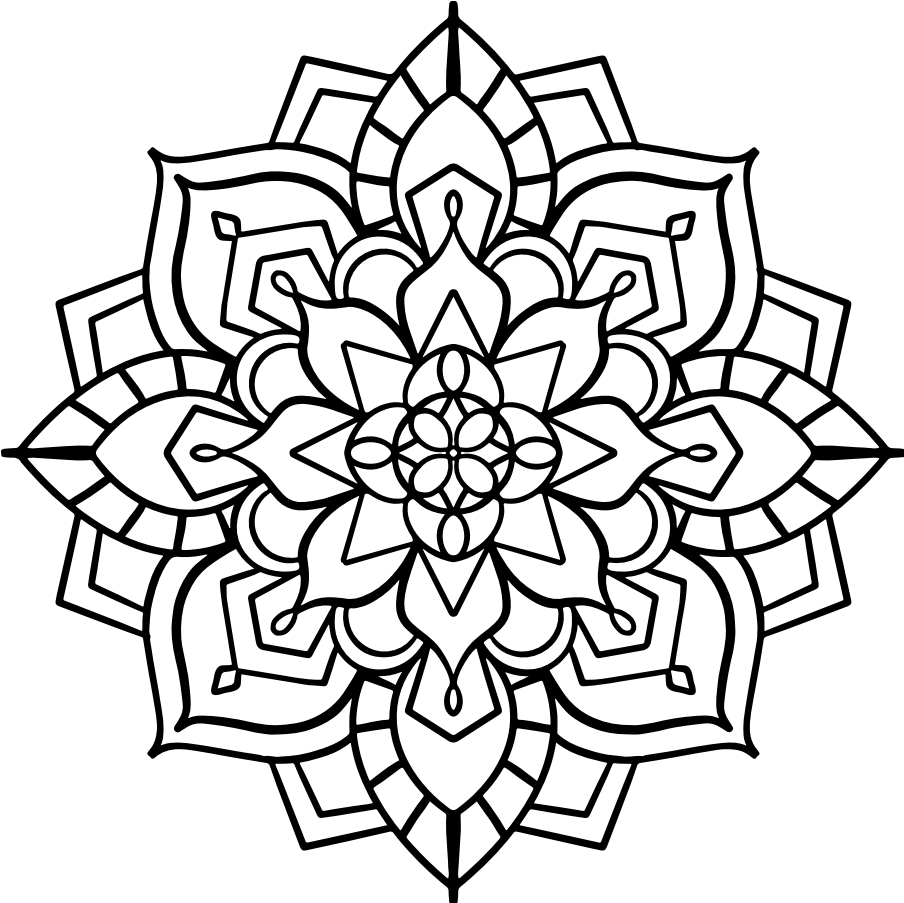


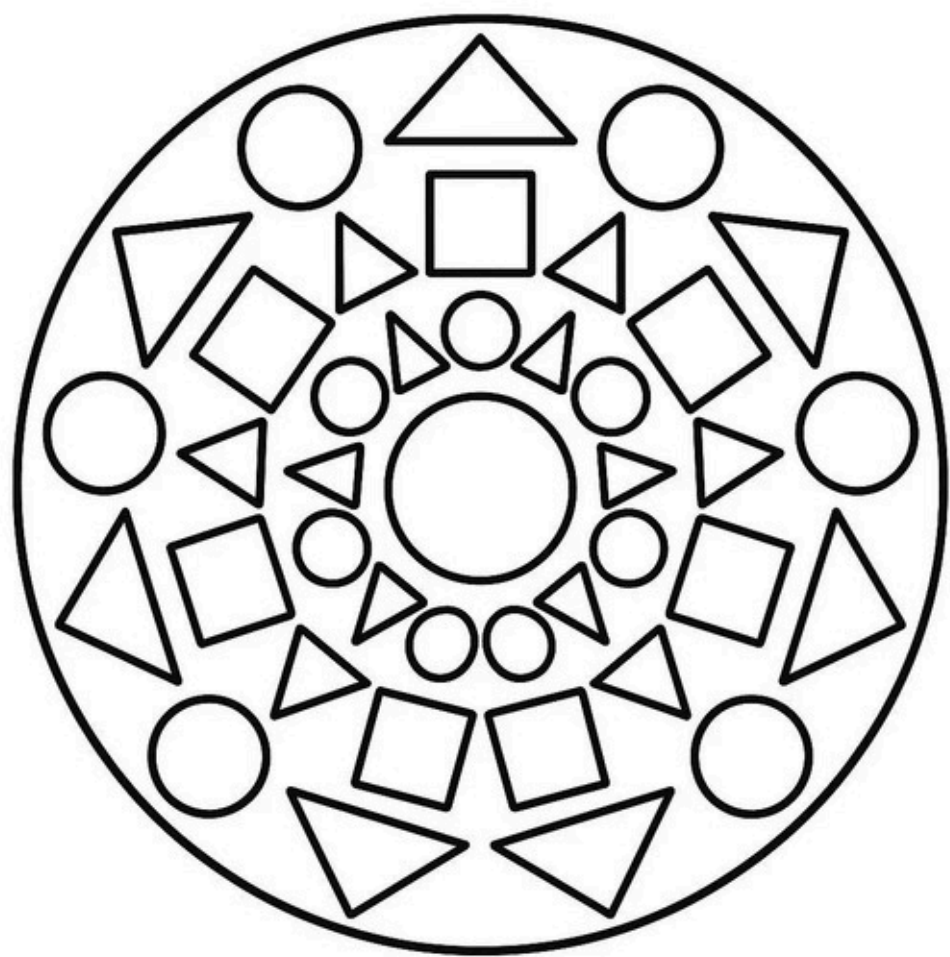














## O Seu Centro Sagrado:

Você chegou a um momento especial da nossa jornada. Até aqui, você deu cor às formas que criamos para você. Agora, o convite é para que você seja o próprio arquiteto da sua harmonia.

O círculo que você encontrará na próxima página representa o seu universo interior – o seu Self. Segundo Carl Jung, desenhar sua própria mandala é um dos exercícios mais potentes de centramento e organização da psique. Não se preocupe com a simetria, com a estética ou se você "sabe" desenhar. O foco aqui é a sua autenticidade.

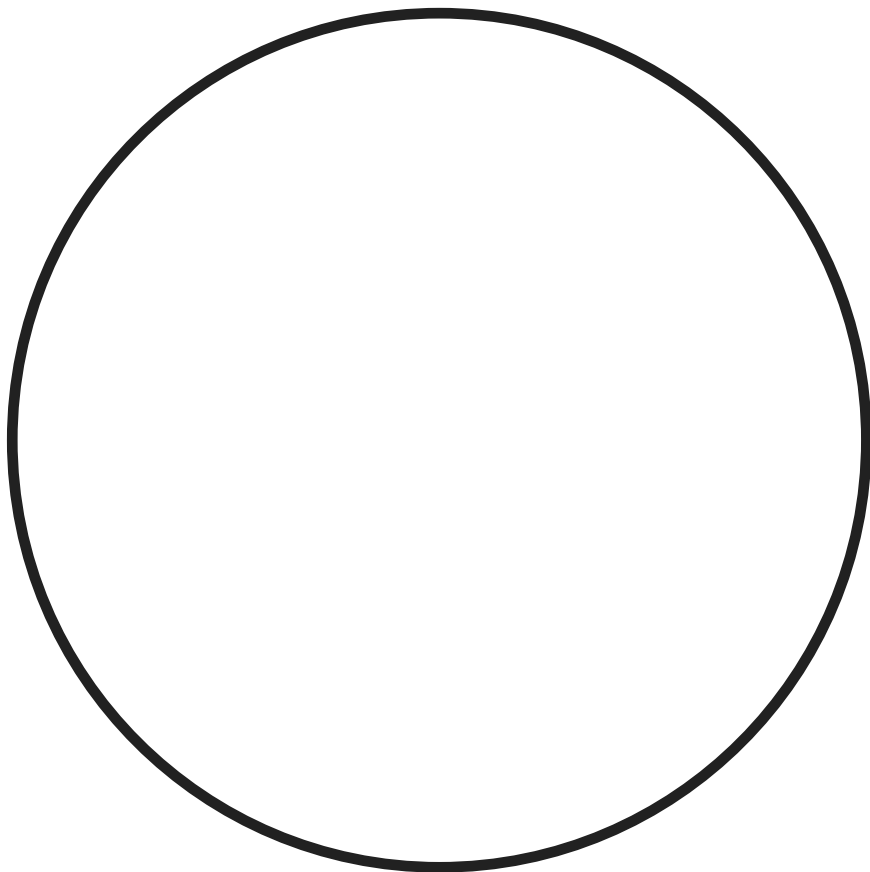
Como praticar:

- **Silencie:** Feche os olhos por alguns instantes e respire profundamente.
- **Sinta:** Que formas surgem na sua mente agora? Linhas, curvas, pontos ou espirais?
- **Comece pelo Centro:** Coloque o lápis no ponto central do círculo e deixe a mão fluir para as bordas.
- **Liberte-se:** Deixe que o seu inconsciente guie o traço. O que nascer ali é o reflexo fiel do seu estado de presença.





*Este é o seu espaço de liberdade absoluta. Na área abaxo, o círculo é o seu portal para a autocura.*





### Capítulo 3

# **CROMOTERAPIA CONSCIENTE** **(A Psicologia das Cores)**





## A Ciência e a Prática:

A Cromoterapia é o método terapêutico que utiliza as diferentes frequências da luz para restaurar o equilíbrio físico, mental e espiritual. Cada cor possui um comprimento de onda específico que, ao ser captado pela nossa visão e campo vibracional, dialoga diretamente com o sistema endócrino e com nossas emoções.

Nesta etapa, o ato de colorir deixa de ser apenas intuitivo e passa a ser uma escolha consciente. Você aprenderá a usar a cor como um "remédio vibracional" para o seu momento presente.

## O Olhar da Cromoterapia (Guia de Intenções):

- **Cores Quentes (Vermelho, Laranja, Amarelo):** São cores de ação. Use-as se você sente que precisa de vitalidade, coragem, alegria ou foco. Elas estimulam a circulação e combatem o desânimo.
- **Cores Frias (Azul, Violeta):** São cores de introspecção. Use-as se o seu dia pede calma, redução da ansiedade, silêncio mental ou uma conexão espiritual mais profunda.
- **O Equilíbrio do Verde:** A cor do equilíbrio e da cura física. Use o verde para harmonizar o ritmo cardíaco e trazer uma sensação de renovação e frescor à mente.





## **O Olhar Terapêutico:**

Ao colorir as mandalas deste capítulo, observe como o seu corpo reage a cada tonalidade. Algumas cores podem trazer conforto, outras podem causar estranheza - e isso faz parte da sua autoanálise. A cor que você escolhe hoje é a frequência que a sua alma precisa para encontrar a harmonia.

## **Instrução para a prática:**

Antes de começar cada uma das 7 mandalas desta fase, pergunte-se: "Qual estado emocional eu desejo alcançar hoje?". Deixe que a resposta guie sua paleta de cores. Se busca paz, mergulhe nos azuis; se busca força, vibre no amarelo e laranja. Você é o mestre da sua própria frequência.





Capítulo 4

# NEUROCIÊNCIA (A Jornada dos 21 Dias)





## A Ciência e a Prática:

A *Neurociência* nos ensina que o cérebro humano é maleável, uma característica chamada de *Neuroplasticidade*. Isso significa que somos capazes de criar novos caminhos neurais e "reprogramar" nossas reações automáticas ao estresse. No entanto, para que o cérebro entenda que uma nova atividade deve se tornar um padrão, ele precisa de repetição e constância.

Estudos indicam que o ciclo de *21 dias* é o tempo mínimo necessário para que o cérebro comece a consolidar uma nova rede de conexões. Ao dedicar-se a uma mandala por dia, de forma ininterrupta, você está treinando o seu córtex pré-frontal — a área responsável pelo foco, pelo autocontrole e pelas decisões conscientes.





## **O Impacto na Longevidade:**

A verdadeira longevidade não se resume à saúde do corpo, mas à preservação da saúde mental e cognitiva. Práticas de "Deep Work" (trabalho profundo e focado), como o colorir de mandalas, ajudam a reduzir drasticamente os níveis de cortisol (o hormônio do estresse) e a aumentar a produção de dopamina e serotonina, neurotransmissores essenciais para o bem-estar e a clareza mental a longo prazo.

## **O Desafio da Constância:**

Nesta etapa final, você encontrará 21 mandalas. O desafio é simples, mas poderoso: não pule nenhum dia. Se você falhar, recomece. O objetivo é ensinar ao seu sistema nervoso que você é capaz de sustentar um compromisso consigo mesma.





## **O Olhar Terapêutico:**

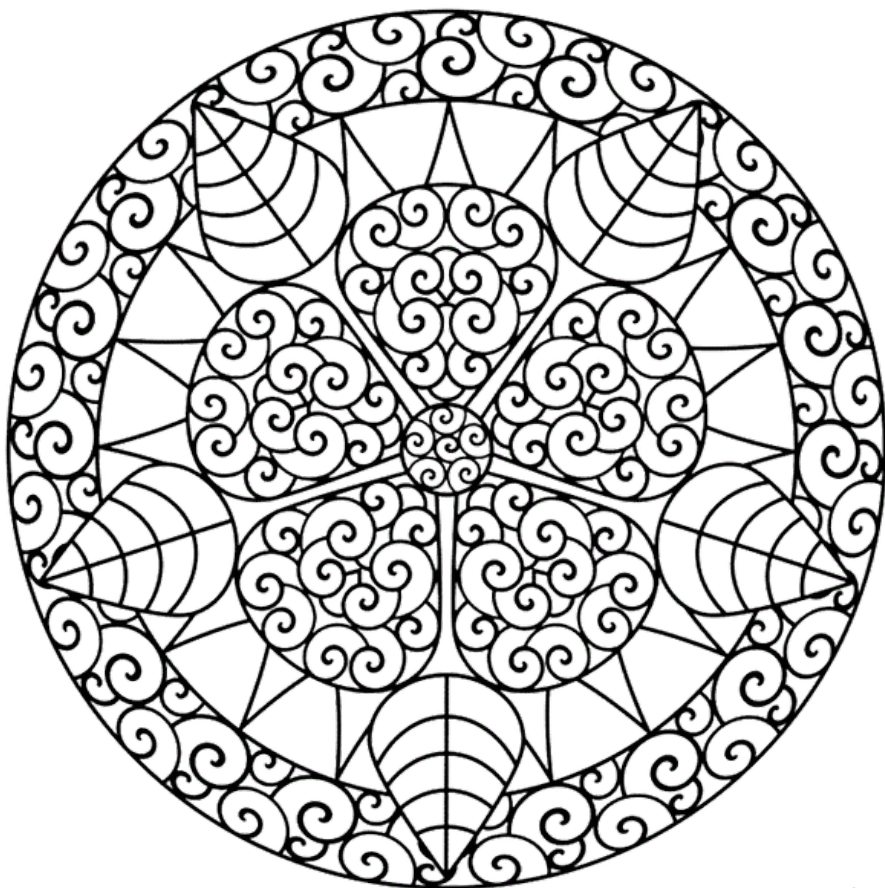
Ao final desta jornada, você não terá apenas colorir mandalas; terá construído um refúgio mental. Você perceberá que a sua capacidade de concentração aumentou, sua ansiedade diminuiu e sua mente se tornou um lugar mais harmonioso para se viver.

## **Instrução para a Prática:**

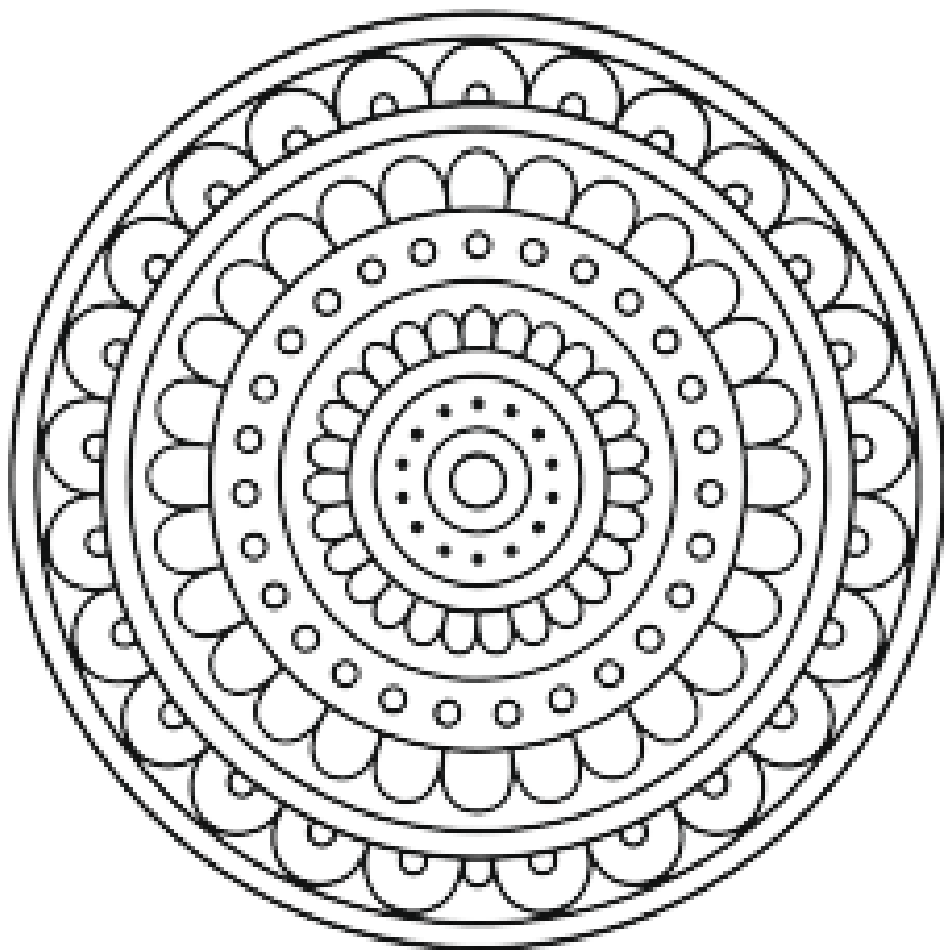
Escolha um horário fixo do seu dia para estas 21 mandalas. Transforme esse momento em um ritual sagrado de presença. Observe a resistência da sua mente nos primeiros dias e a fluidez que surgirá após a segunda semana. Você está reconstruindo a sua mente, um traço de cada vez.

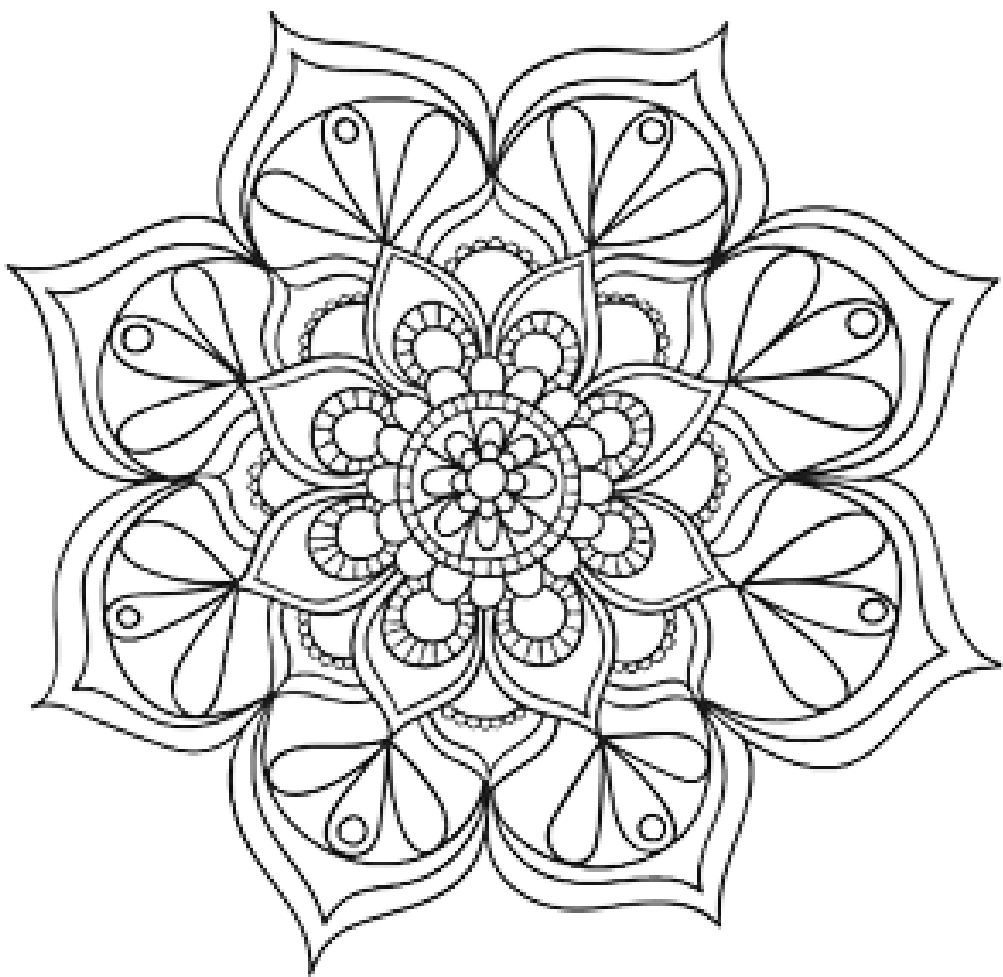


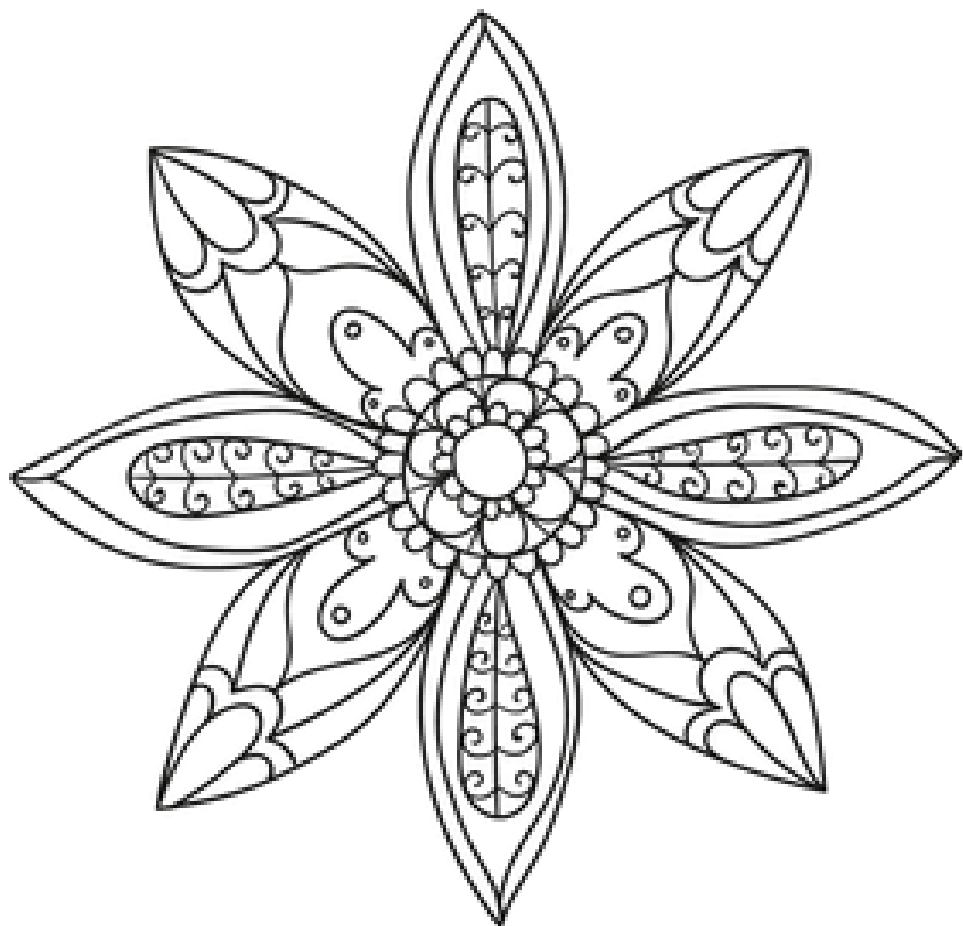
1

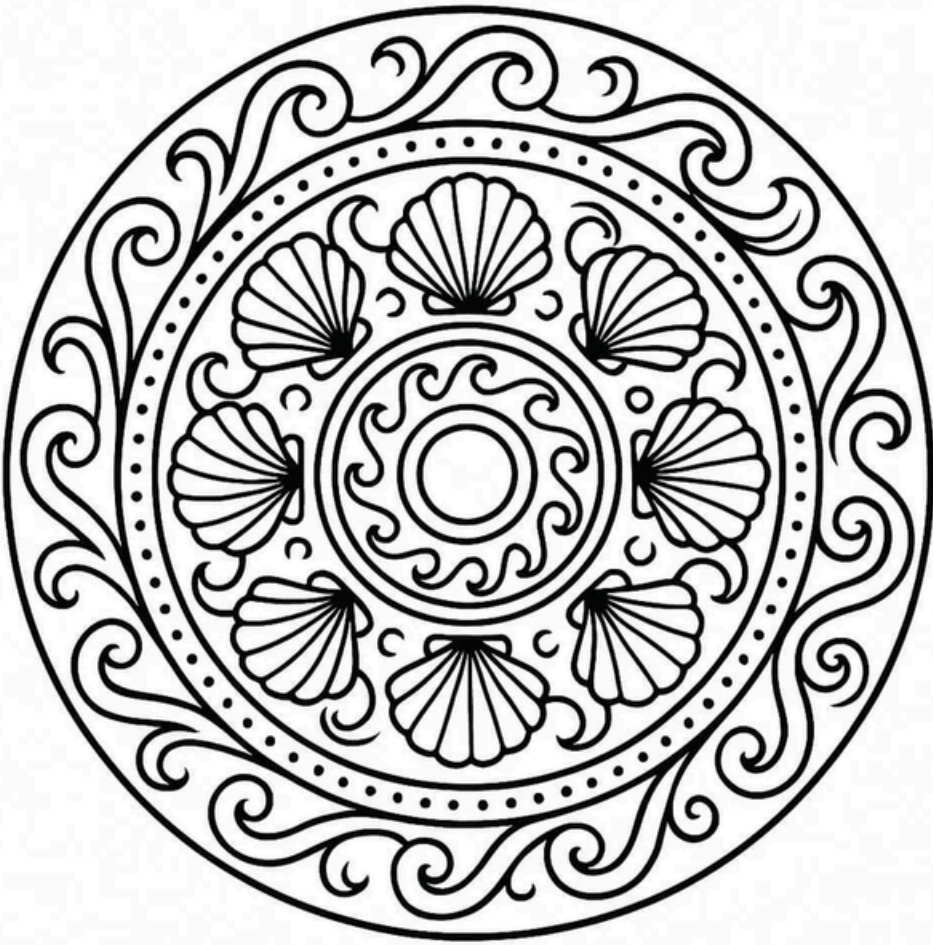


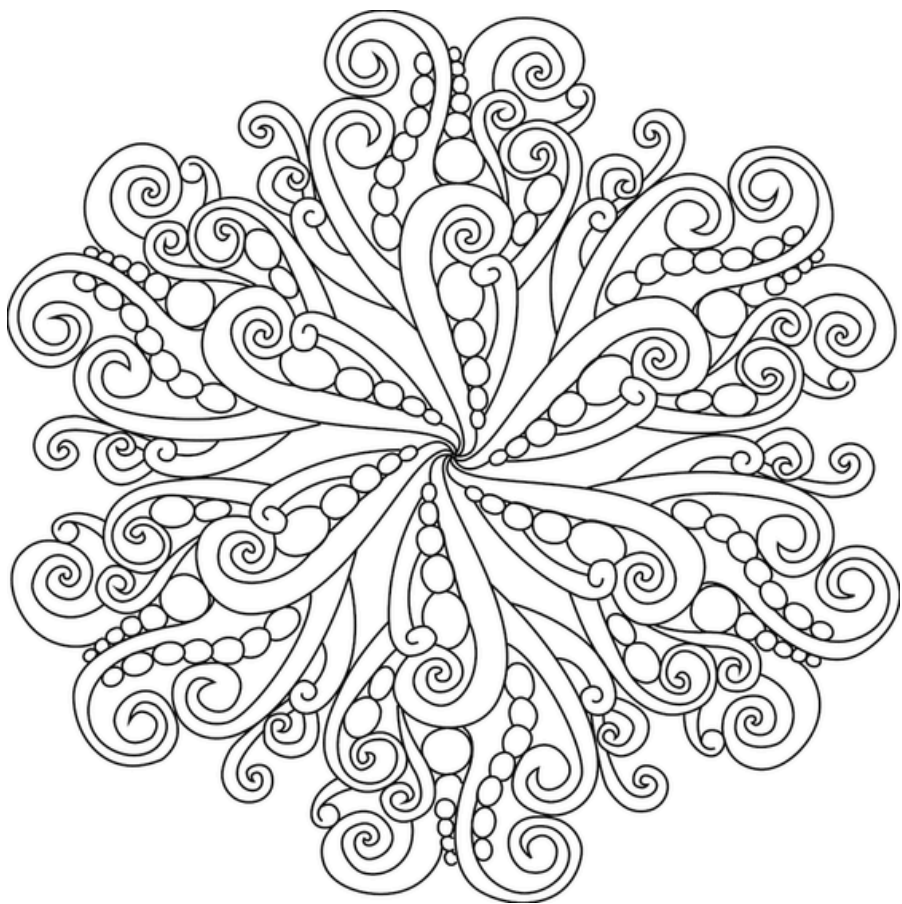
2



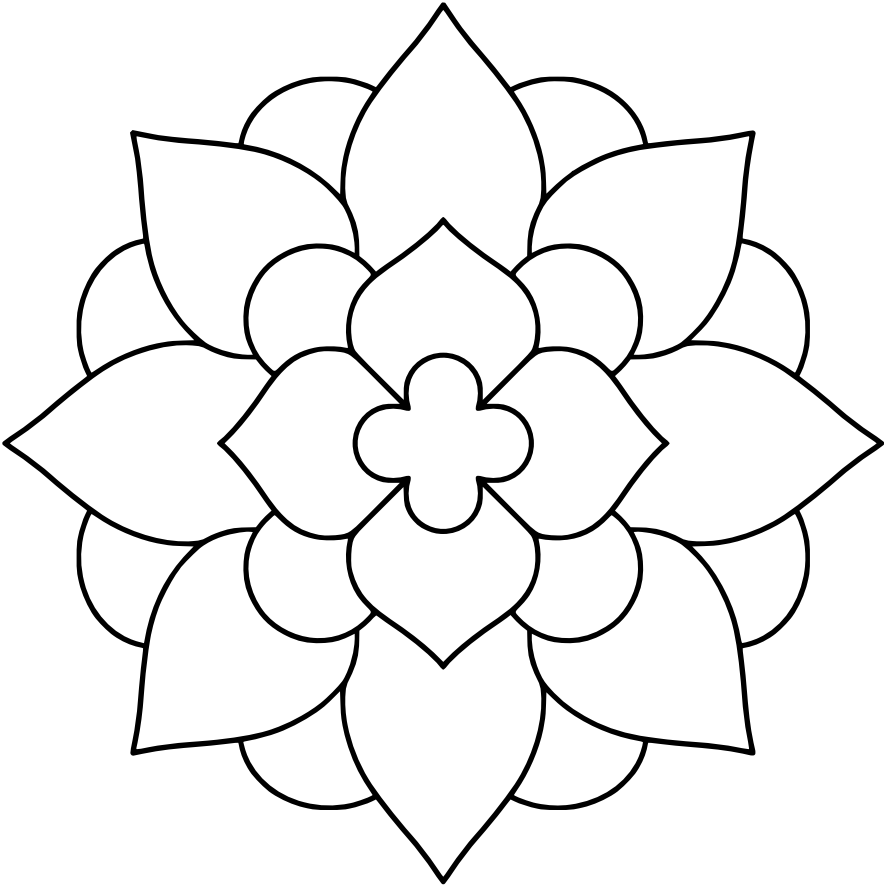




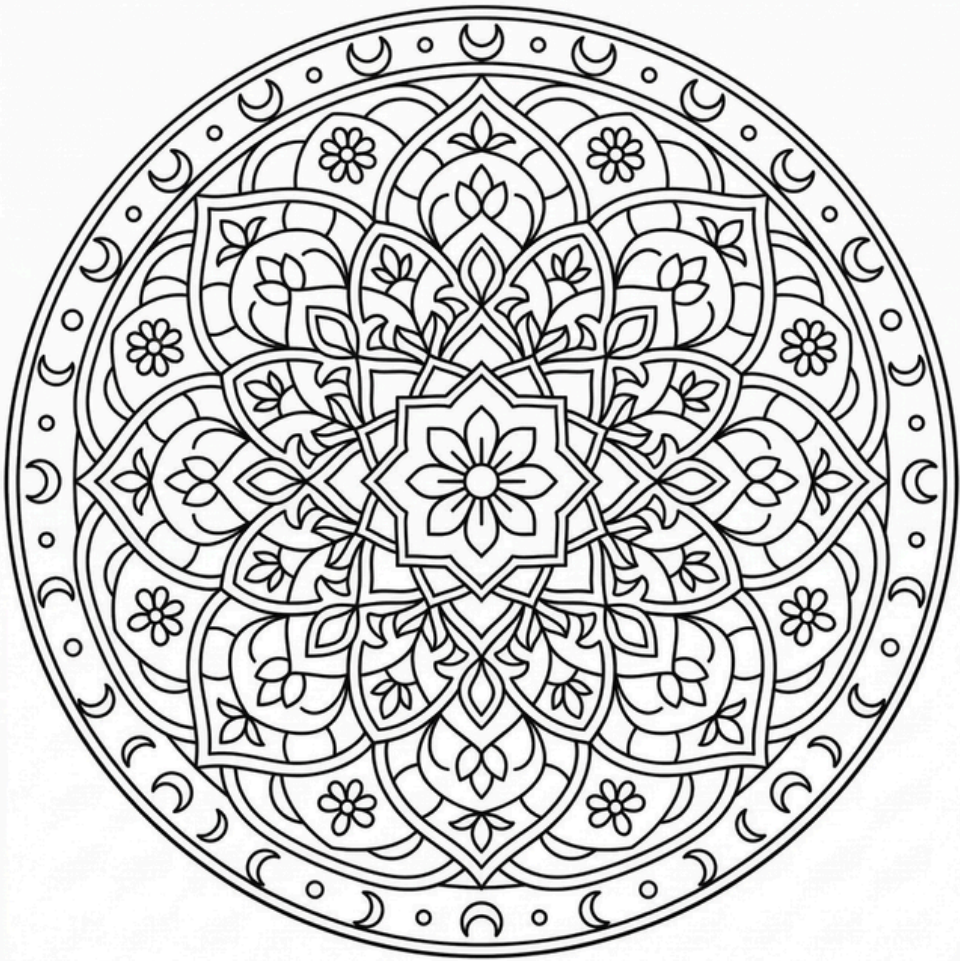


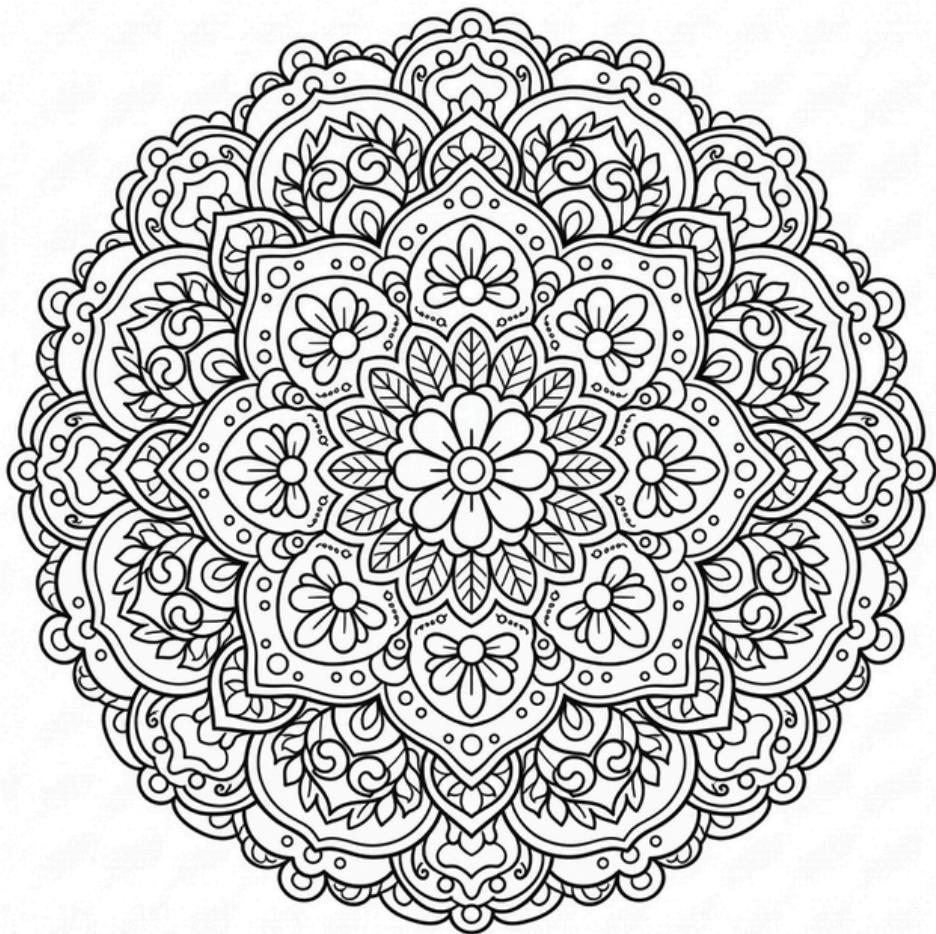


7



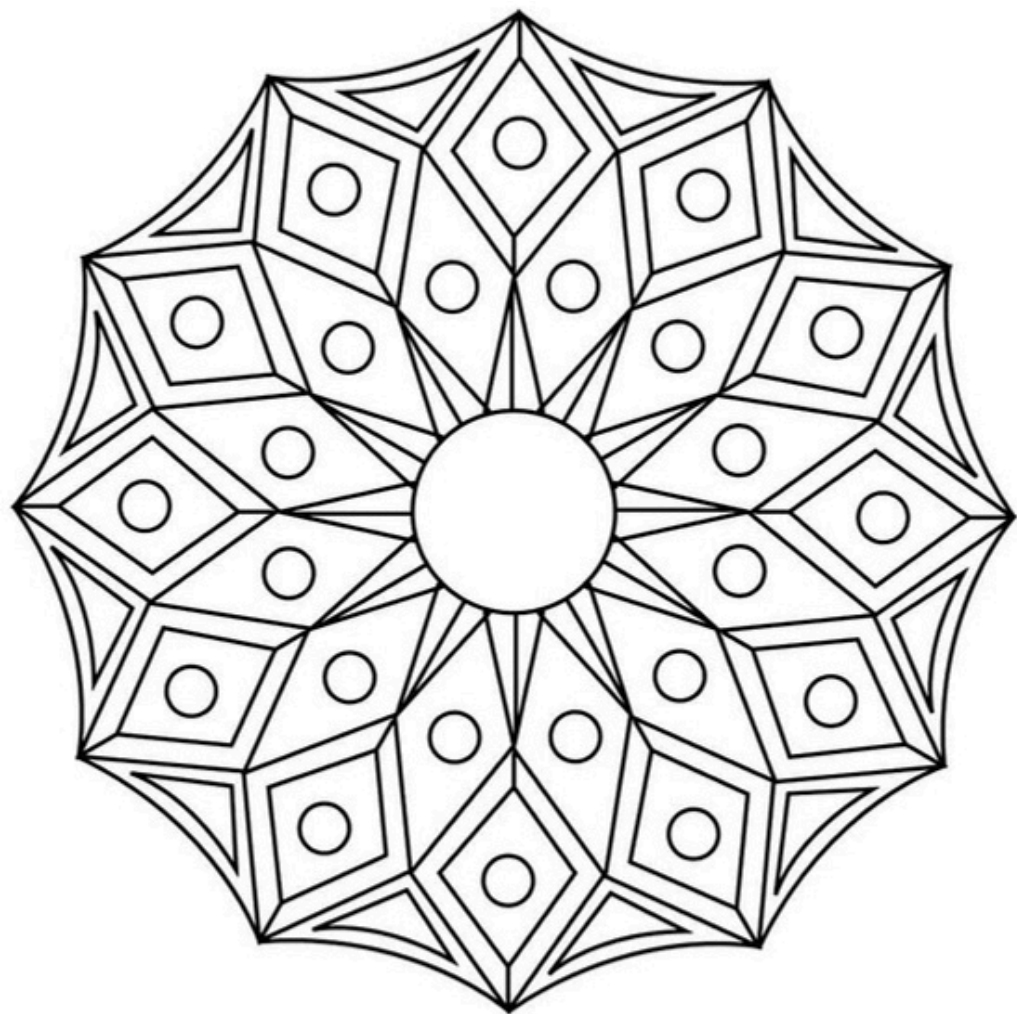




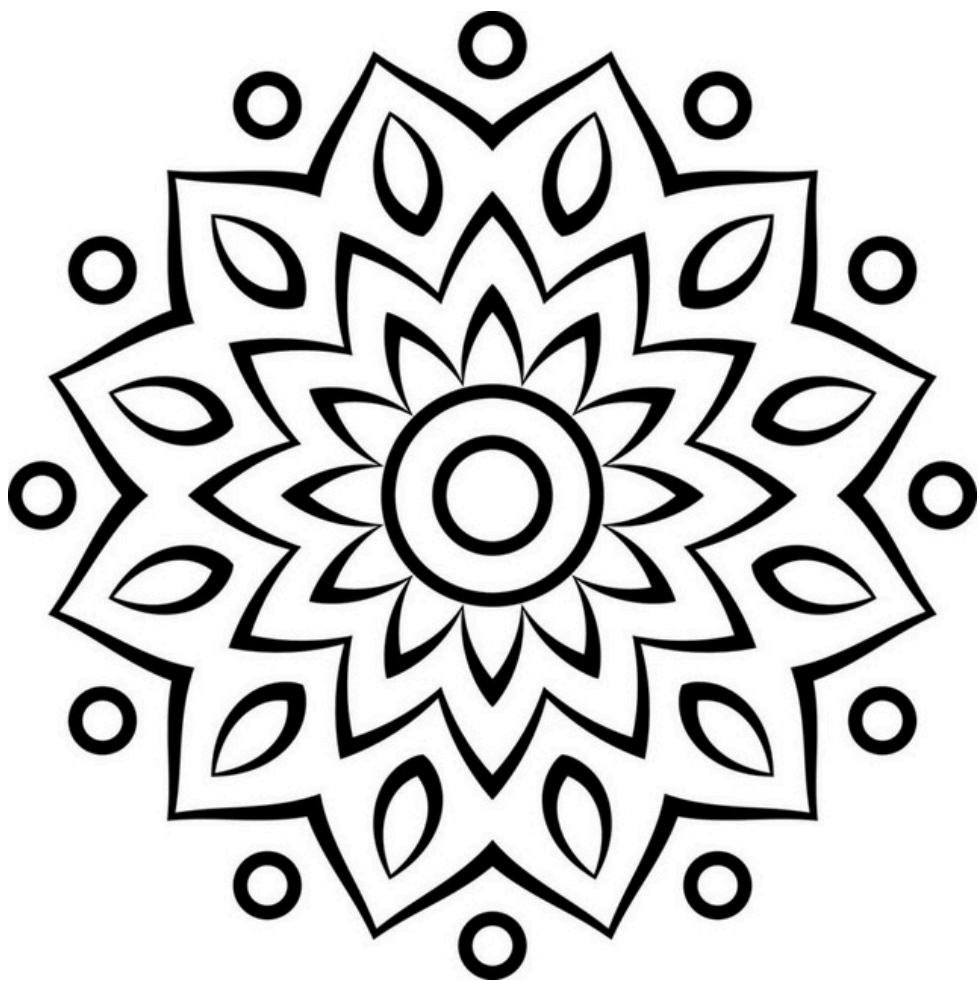




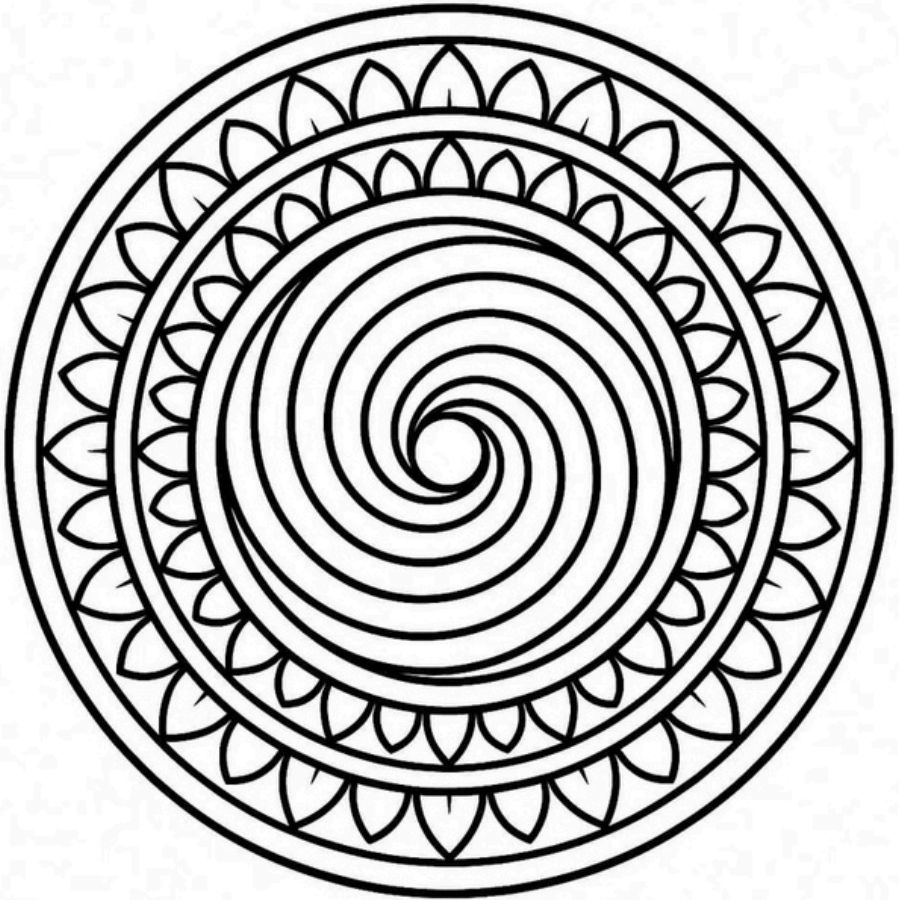
12

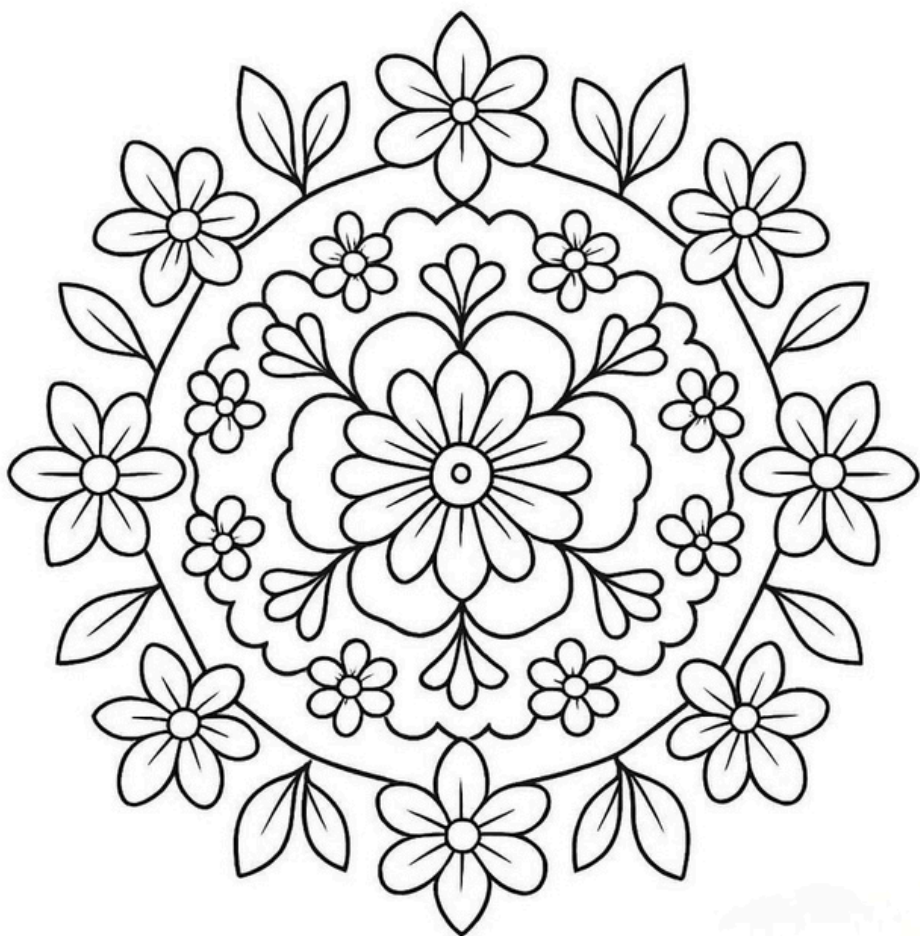


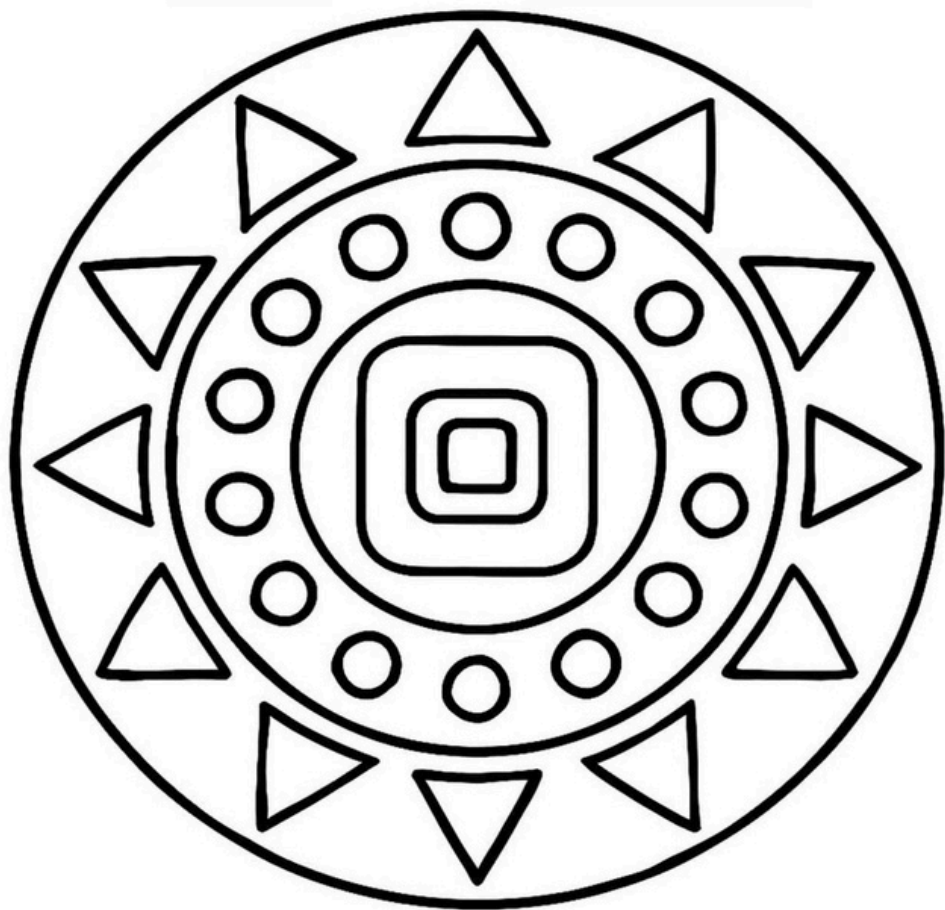


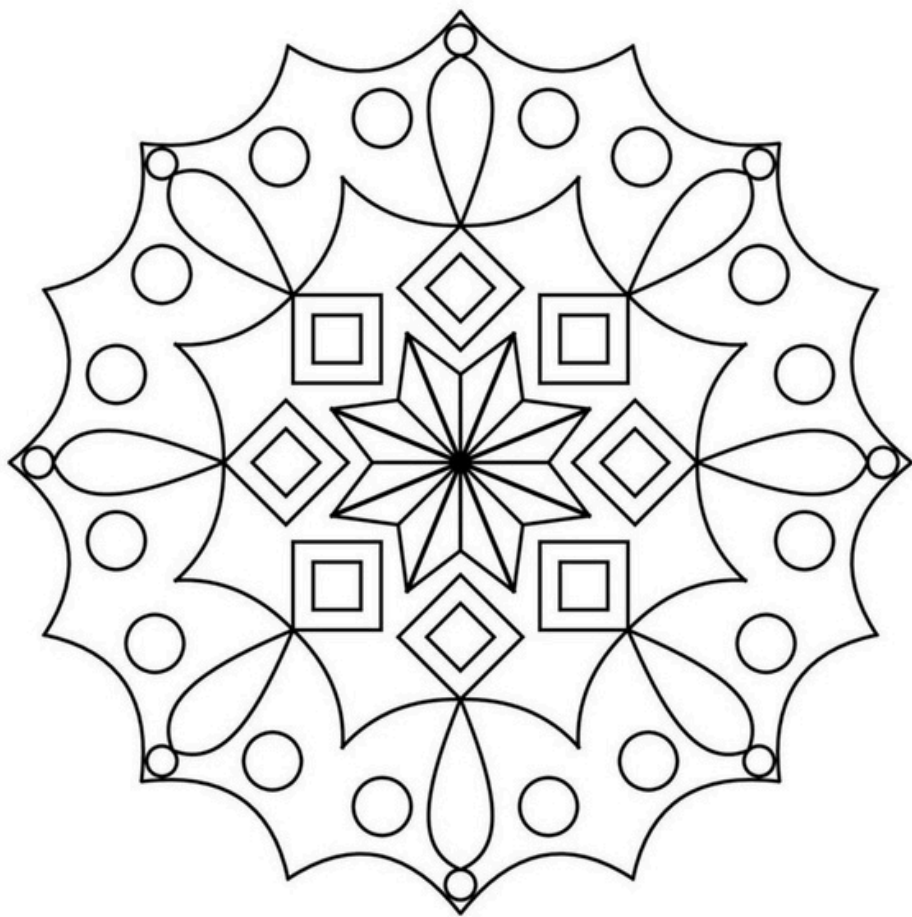


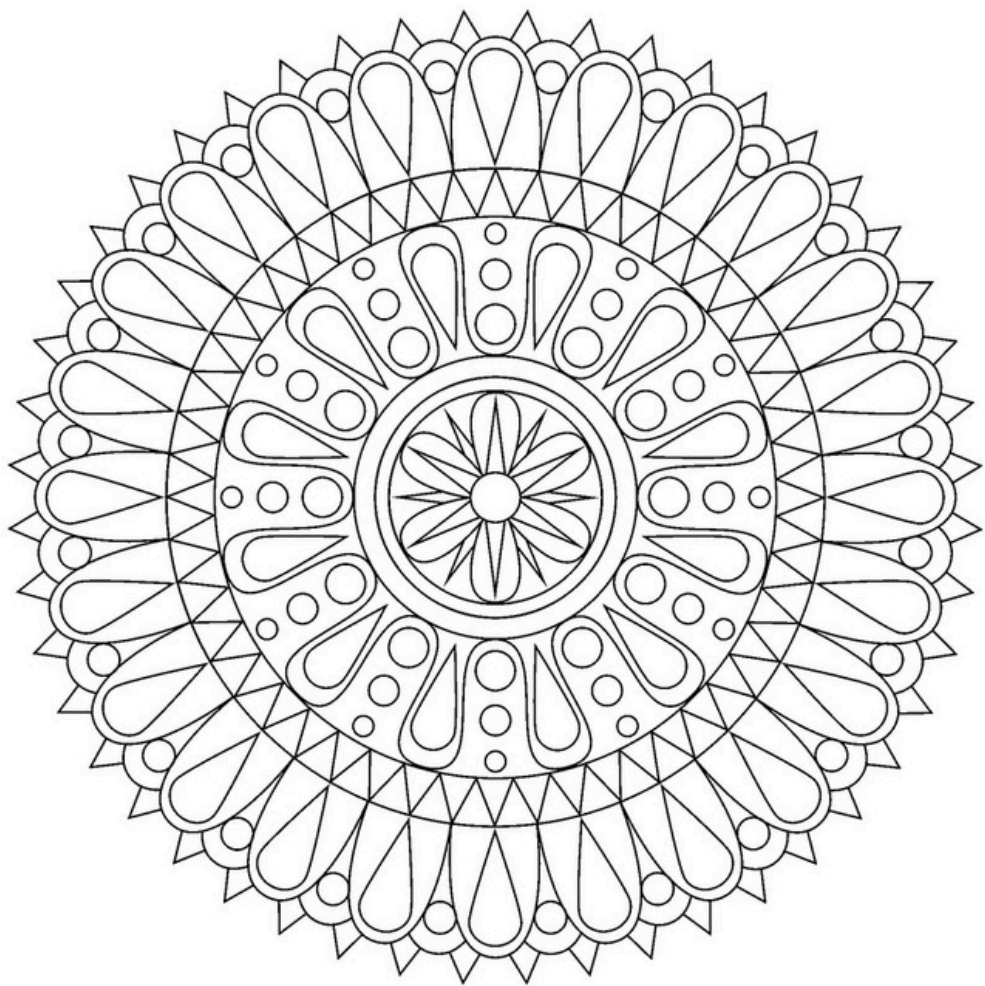
15

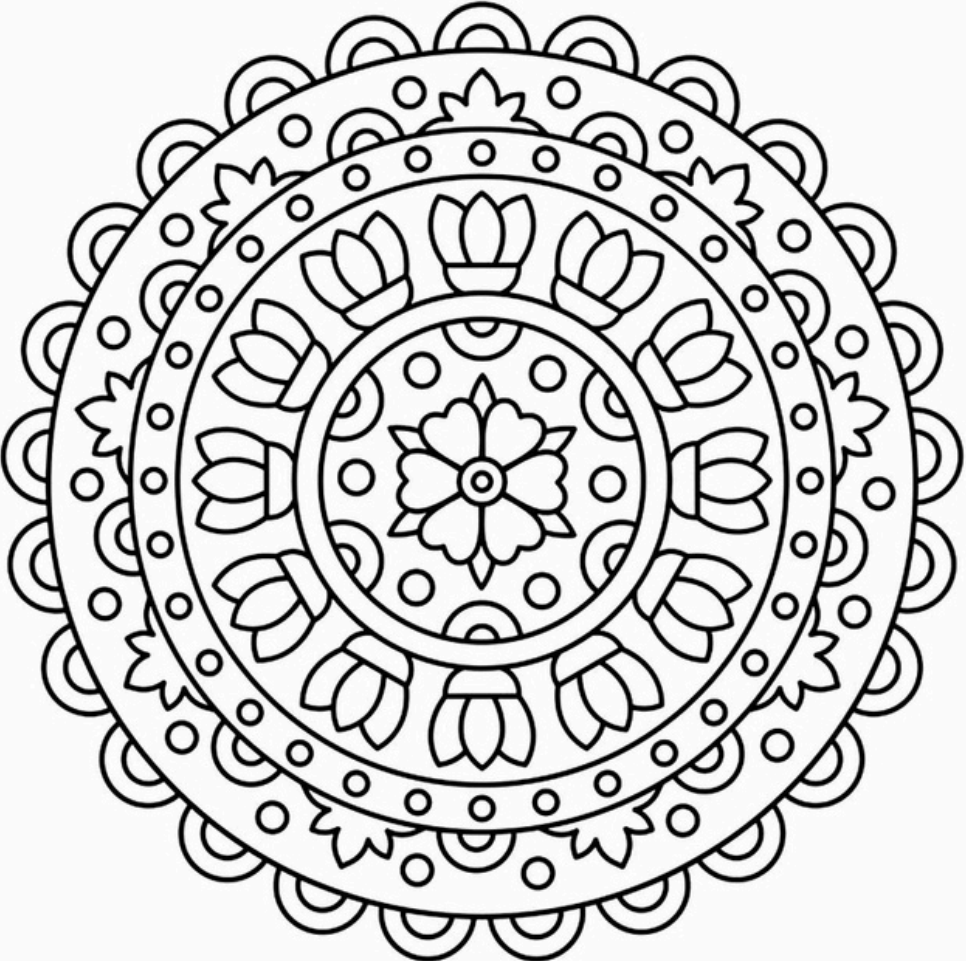


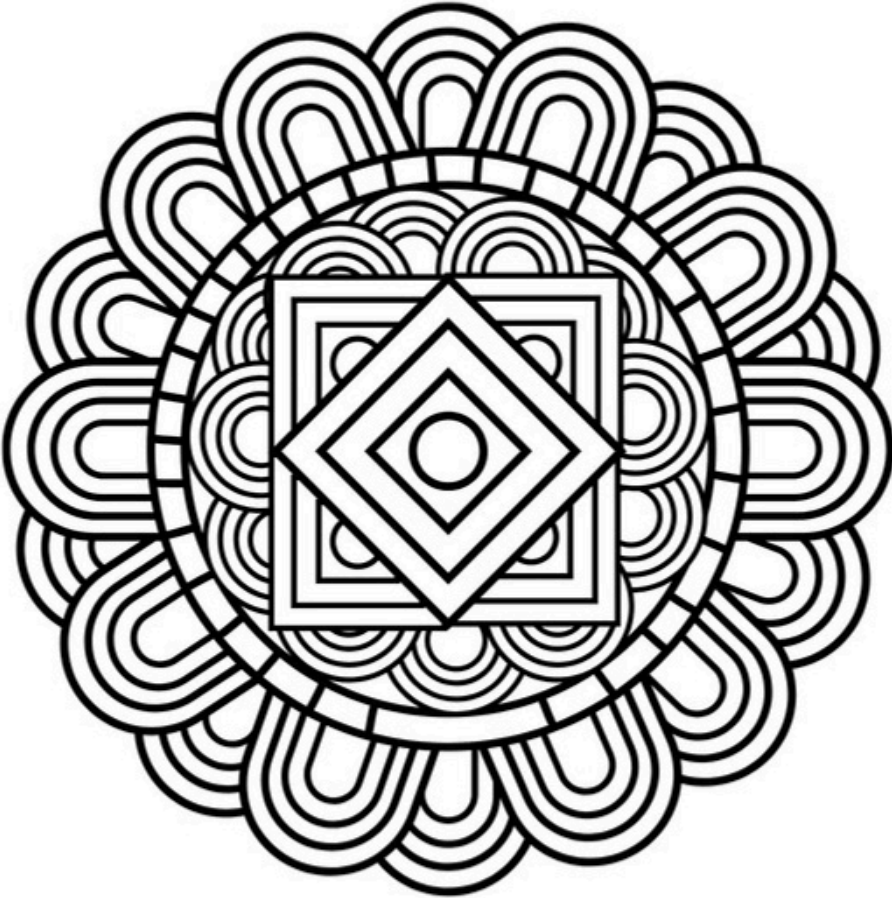














# Vamos de Longevidade

**Conheça outros ebooks em**

<https://www.vamosdelongevidade.com.br/ebooks>

