

Стоун Олівія

# МЕДИТАЦІЯ ДЛЯ ВСІХ

*Зібрання світових традицій і практик*

ОВК,  
Київ,  
2025

УДК 133.2:2-583

C85

**Автор:**

**Стоун Олівія,**

астролог, таролог, громадський діяч,  
автор численних праць з езотерики, астрології тощо

C85 МЕДИТАЦІЯ ДЛЯ ВСІХ: Зібрання світових традицій і практик /  
Стоун Олівія. – К. : ОВК, 2025. – 196 с.

Ця проста і зрозуміла книга познайомить вас з основними видами медитації: буддистською, даоською, трансцендентальною і дзен-медитацією. Більшість медитацій у цій книжці розподілені відповідно до цілющої та розвиваючої дії, яку вони чинять – на тіло, емоції, духовні або екстрасенсорні здібності.

Книга доповнена унікальним авторським щоденником - 30 ДНІВ ГЛИБОКОЇ ПРИСУТНОСТІ, де ви зможете відслідковувати свій внутрішній стан, а також фіксувати духовні практики та їх результати.

Видання розраховане і може бути корисним широкому колу осіб, хто цікавиться вивченням медитації, укріпленням здоров'я, фізичного і духовного зцілення.

*Без письмового дозволу видавництва забороняється відтворення цієї книги повністю або частково будь-якими способами та в будь-якій формі, у тому числі в мережі Інтернет.*

ISBN 978-617-8585-00-6

© Олівія Стоун, 2025

© ОВК, 2025

## Зміст

<b>Вступ .....</b>	<b>4</b>
<b>Частина перша. Про медитацію.....</b>	<b>6</b>
Розділ 1. Що таке медитація?.....	6
Розділ 2. Як підготуватися до медитації .....	11
Розділ 3. Базові медитації.....	16
<b>Частина друга. Зцілююча медитація .....</b>	<b>20</b>
Розділ 4. Позбавлення від негативу та стресу .....	20
Розділ 5. Позбавлення від давніх образ.....	25
Розділ 6. Змініть свій світ .....	31
Розділ 7. Зціліть свої емоції.....	39
Розділ 8. Лікування кольором.....	55
Розділ 9. Медитації на природу .....	65
Розділ 10. Кімната для лікування.....	76
<b>Частина третя. Духовна медитація .....</b>	<b>80</b>
Розділ 11. Розвиток екстрасенсорики .....	80
Розділ 12. Медитація для духовного зв'язку .....	90
Розділ 13. Медитація та релігія.....	96
<b>Частина четверта. Медитації у напрямку психології .....</b>	<b>102</b>
Розділ 14. Стрес, емоційне вигорання та інтероцепція .....	102
<b>Частина п'ята. Йога та медитація на концентрацію уваги .....</b>	<b>154</b>
Розділ 15. Концентрація і зосередженість – що це за якості і навіщо вони потрібні.....	154
Розділ 16. Розвиток концентрації через практику йоги .....	156
<b>30 днів глибокої присутності .....</b>	<b>166</b>

Популярне видання

**Автор:**

**Стоун Олівія,**

астролог, таролог, громадський діяч,  
автор численних праць з езотерики, астрології тощо

**МЕДИТАЦІЯ ДЛЯ ВСІХ:**

Зібрання світових традицій і практик

Комп'ютерна верстка – Л. Менчинська

Книгу підписано до друку 06.02.25 р., формат 60 x 90/16.

Газетний папір. Гарнітура Times New Roman.

Умовних друкованих аркушів 20,15.

Тираж 10 000 книг.

Наказ N24-12. Ціна договірна.

**Видавництво ОВК**

04207, м. Київ, вул. Зої Гайдай, 5,

тел. + 380 44 428 01 74, e-mail: office@owk.com.ua ,

Веб-сайт: <http://owkbooks.com>

(Свідоцтво про включення суб'єкта видавничої справи в  
Державний реєстр видавців, виготовлювачів та розповсюджувачів  
видавнича продукція – серія ДК № 4570 від 17.06.2013 р.)

Віддруковано

на власних потужностях видавництва

Типографія Видавництва «ОВК»:

04074, м. Київ, вул. Коноплянська, 16 Б.