



Calming Colours

Mind Healing Anti-Stress Art Therapy
Colouring Book

英国涂色大师克里斯蒂娜·罗斯经典作品

梦中风景

静心填色

Christina Rose

[英] 克里斯蒂娜·罗斯 / 绘 张歆慈 / 译

中国出版集团

现代出版社

梦中风景

Christina Rose


[英] 克里斯蒂娜·罗斯 / 绘 张歆慈 / 译

Calming Colours

Mind Healing Anti-Stress
Art Therapy
Colouring Book

静心填色

 中国出版集团

 现代出版社

版权登记号: 01-2015-5291

图书在版编目(CIP)数据

梦中风景/(英)罗斯绘;张歆慈译.—北京:
现代出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5143-4030-3

I. ①梦… II. ①罗…②张… III. ①心理压力—心
理调节—通俗读物 ②绘画技法—通俗读物 IV.

① B842.6-49 ② J21-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 218936 号

Copyright © Bell & Mackenzie Publishing Limited 2015

All Rights Reserved.

Simplified Chinese Character rights arranged with Bell & Mackenzie Publishing
Limited through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

梦中风景 静心填色

Mind Healing Anti-Stress Art Therapy Colouring Book: Calming Colours

作 者 (英) 克里斯蒂娜·罗斯 (Christina Rose) 绘

译 者 张歆慈

责任编辑 崔晓燕

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@vip.sina.com

印 刷 三河国新印装有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

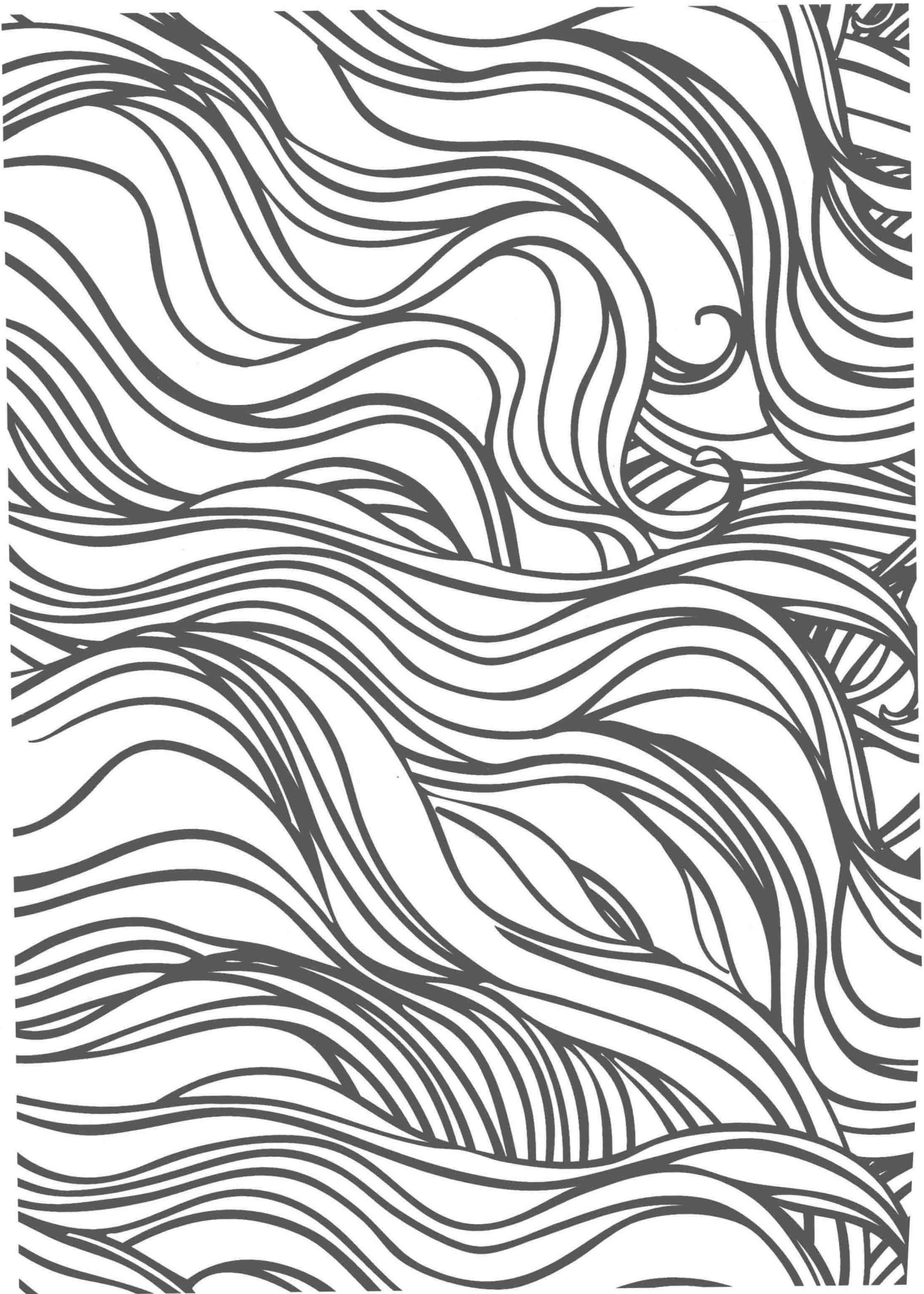
印 张 4

版 次 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-4030-3

定 价 29.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



For man is man and master of his fate.

—Tennyson

人就是人，是自己命运的主人。

——丁尼生



After a storm comes a calm.

—Matthew Henry

雨过天会晴。

——马太·亨利

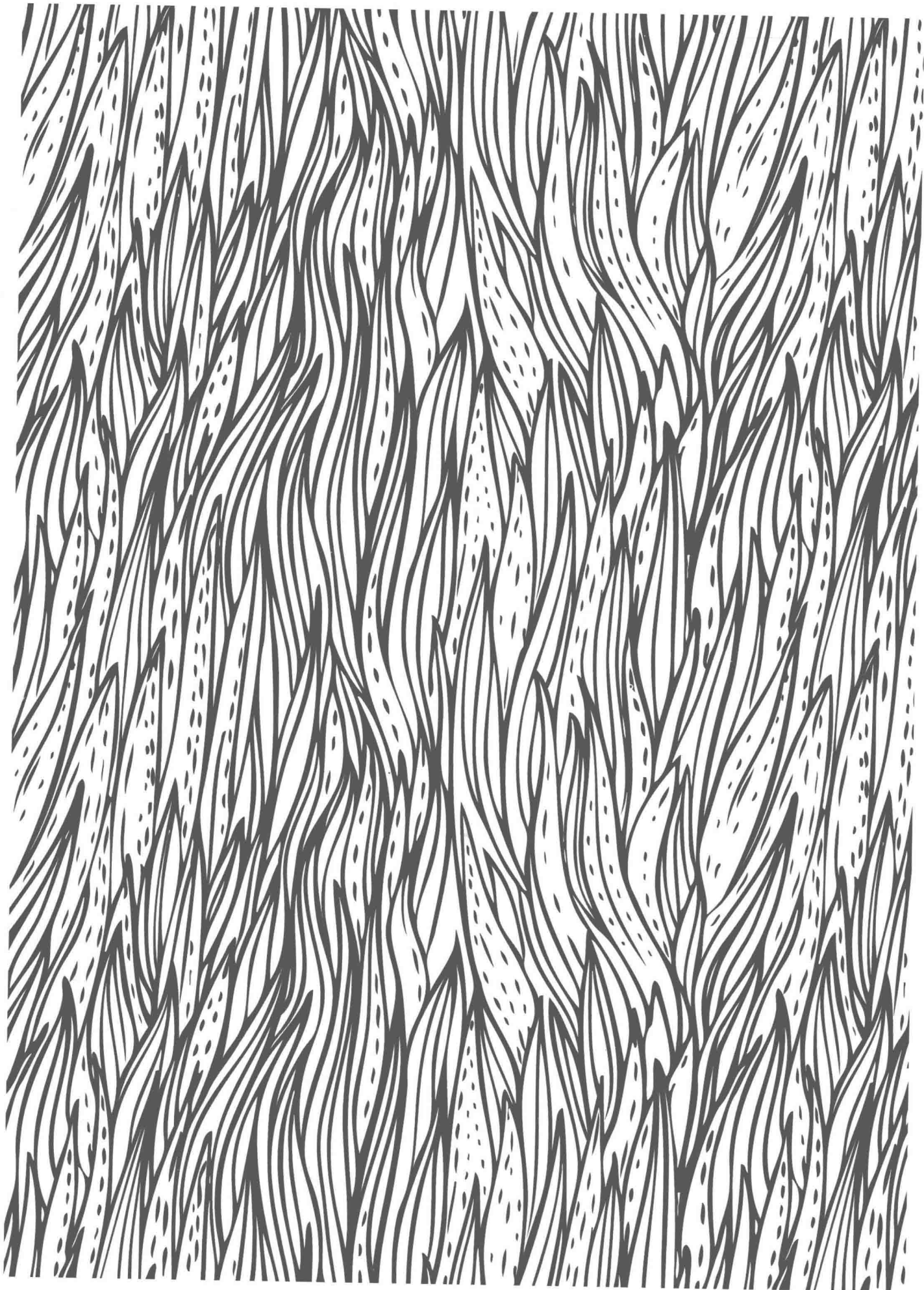


Never be in a hurry; do everything quietly and in a calm spirit. Do not lose your inner peace for anything whatsoever, even if your whole world seems upset.

—Saint Francis de Sales

不要匆忙；用清静的、平静的心灵对待任何事情。即使你的整个世界都令你沮丧不安，请你也不要改变你平和的内心。

——圣·弗兰西斯

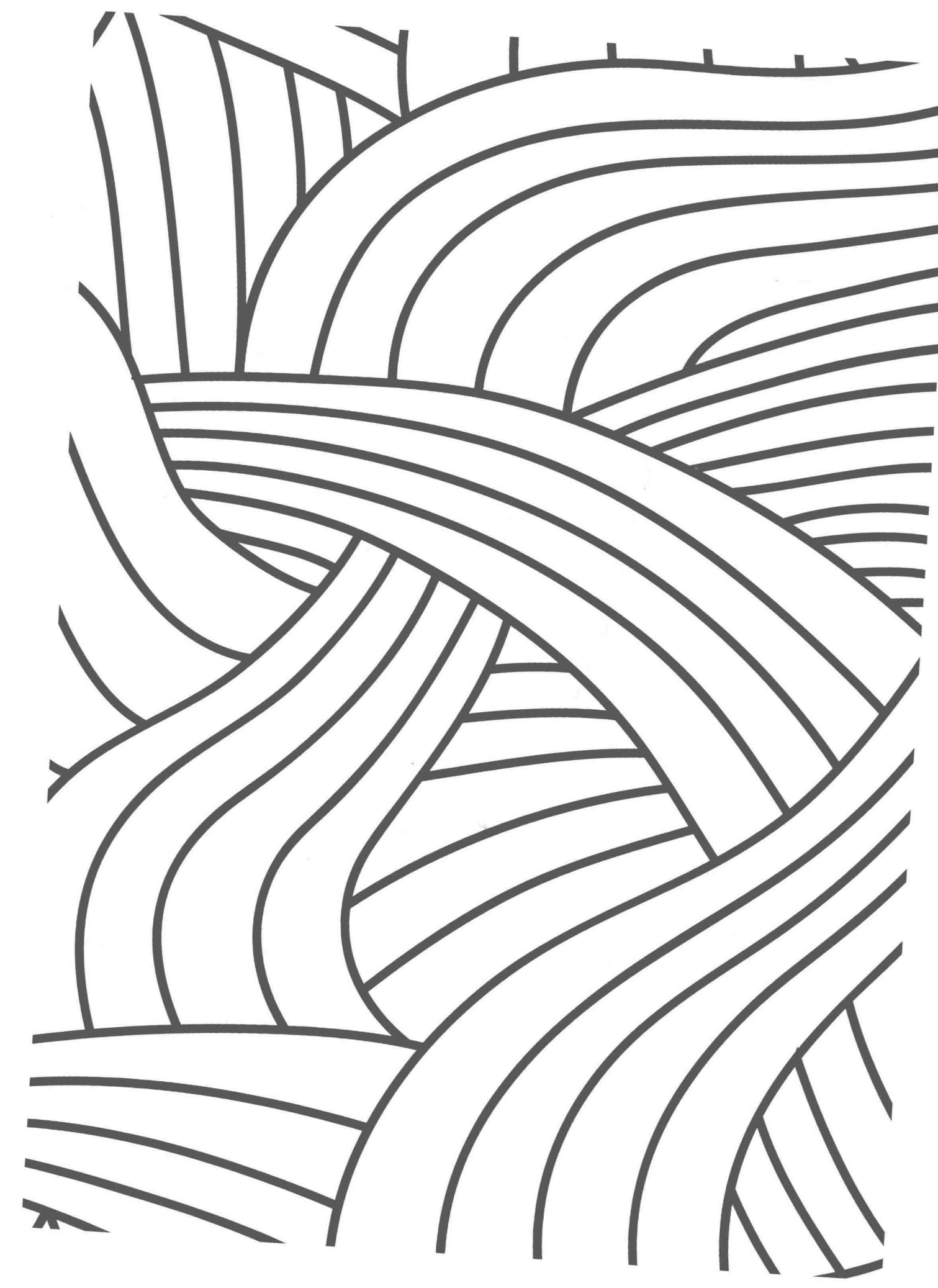


Remain calm, serene, always in command of yourself. You will then find out how easy it is to get along.

—Paramahansa Yogananda

保持冷静，平静，经常控制你自己的情绪。然后你会发现你与别人相处是多么容易。

——帕拉玛汉萨·尤甘安达

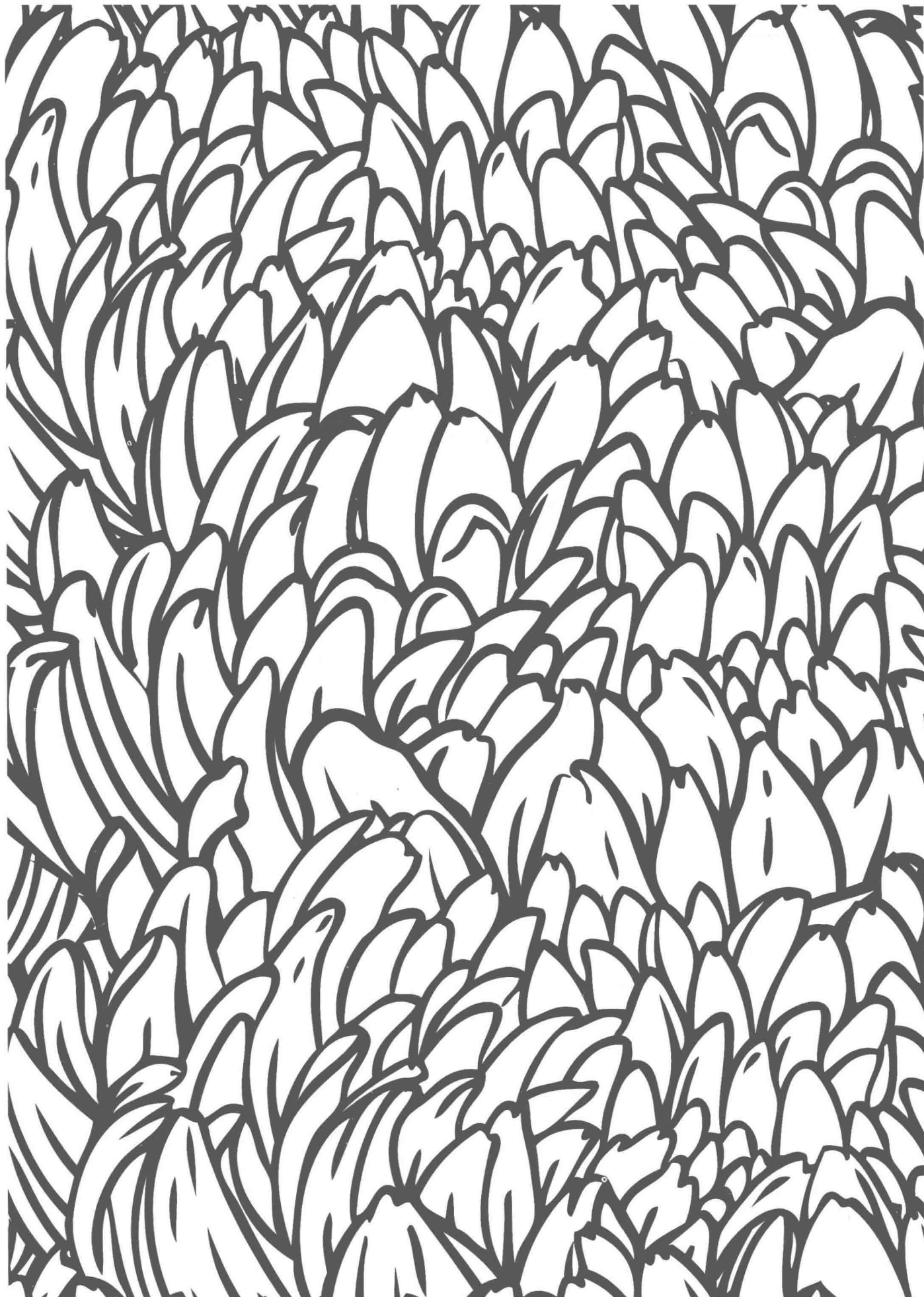


I have so much chaos in my life, it's become normal. You become used to it. You have to just relax, calm down, take a deep breath and try to see how you can make things work.

—Tom Welling

我的生活中有很多的混乱，这是正常的。你得慢慢习惯它。你必须放松，平静下来，深呼吸，试着看你如何让事情运转。

——汤姆·维尔

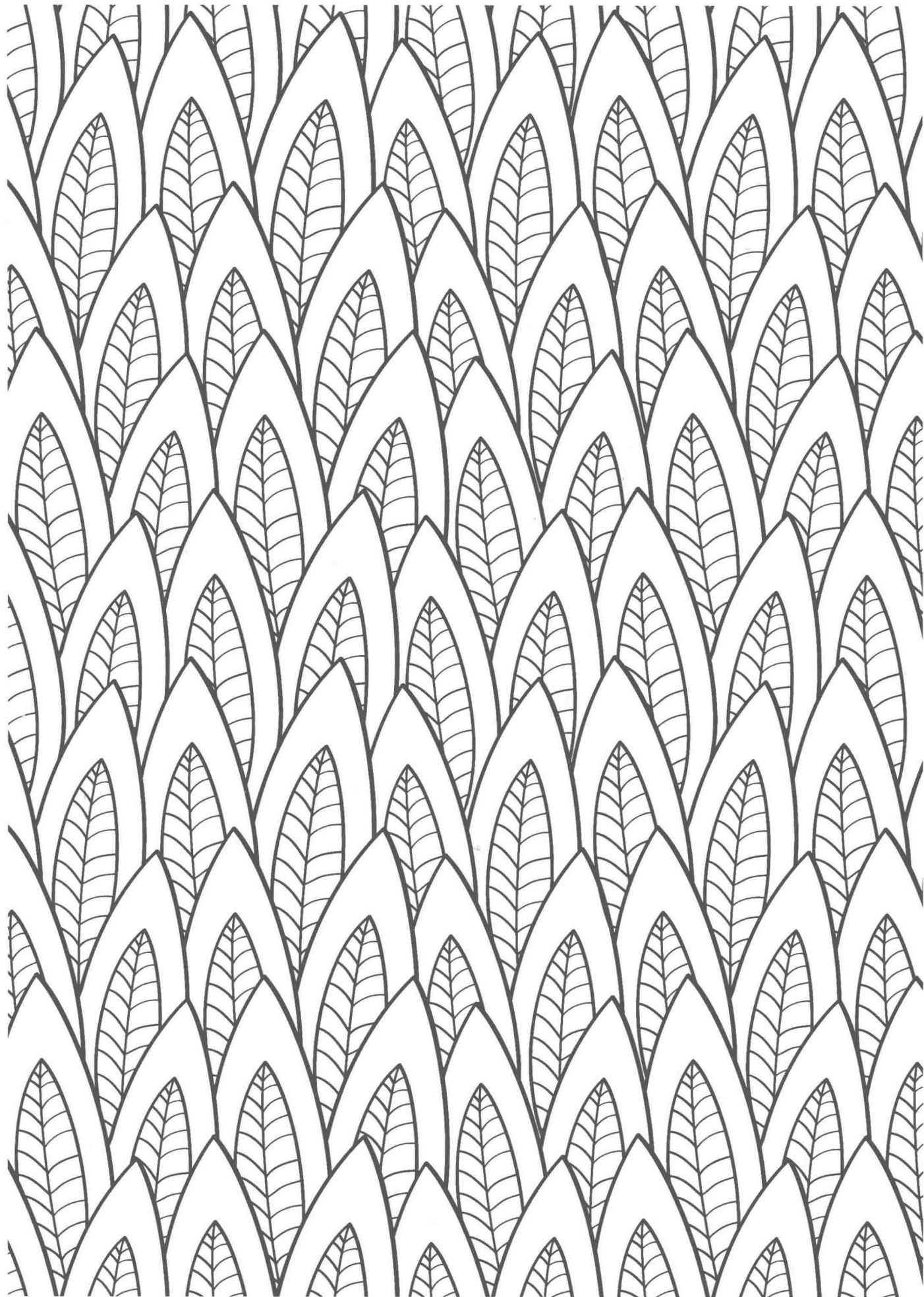


The pursuit, even of the best things, ought to be
calm and tranquil.

—Marcus Tullius Cicero

追求，哪怕对最重要的事，也应该是镇静和平静的。

——西塞罗



I'm trying to stay as calm as possible and focus
one day at a time.

—Shawn Johnson

我尽我自己最大的可能在每一天都保持冷静。

——肖恩·约翰逊