

Obsah

1 Tvorba mandaly 6

1.1 – Geometrická síť 7

1.2 – Návrh vzoru 13

1.3 – Finální mandala 18

2 Mandala jako pomůcka při řešení nejrůznějších situací 30

3 Tvorba bez hranic 32

3.1 – Vyšívání mandala 32

3.2 – Sypaná mandala 44

3.3 – Sklíčková mandala 56

3.4 – Květinová mandala 72

Co se dělo poté 88

O mně 94

O mých mandalách 96

Použitá literatura 97

Příloha – Geometrické sítě 98