

LBRIS

We know
books

SIMONA NICOLAE

PUTEREA PREZENȚEI TALE

BUCUREȘTI
2021

CUPRINS

INTRODUCERE	7
CUVÂNT ÎNAINTE	9
TERAPIA PRIN CULORI	10
DESPRE MANDALE	11
AFIRMAȚII ȘI SFATURI POZITIVE	13-69
DESPRE CHAKRE	70-84
BONUS PENTRU SUFLET	86-88
MEDITAȚIA	

03

TERAPIA PRIN CULORI

Este demonstrat efectul terapeutic al culorilor prin studii care arată importanța lor asupra emoțiilor și stărilor noastre de spirit. Fiecare culoare are efect asupra psihicului nostru și al celor din jur. Eu, am constatat starea pe care mi-o dă culoarea albastră, care este și culoarea mea favorită. Această culoare îmi oferă o stare de liniște, de relaxare și mă ajută să am un somn odihnitor.

În opoziție este culoarea roșie, care stimulează creșterea tensiunii sangvine și produce o stare de agitație în organism. Dacă ne îmbrăcăm în culoarea roșie la o întâlnire de afaceri la care avem o negociere, vom constata o stare de nervozitate și aversiune la cel din fața noastră, riscând chiar să pierdem contractul. Este important să fim atenți ce culoare au pereții casei noastre, deoarece ne pot influența armonia în familie, starea și odihna. Pentru dormitor este recomandat să alegem verde sau albastru în orice nuanță, deoarece aceste culori relaxează. Pentru living, cel mai bine este să alegem alb cu accente de culori pastelate calde, cum ar fi portocaliu sau galben. Nuanțele pastelate au darul de a ne bucura sufletul, așa cum o face venirea primăverii după o iarnă lungă și grea.

Iată câteva explicații despre starea sau influența pe care o au unele culori în viața noastră:

Portocaliu se folosește pentru stimularea energiei emoționale, fizice, sexuale, dar și pentru a îmbunătăți starea de spirit.

Galben se folosește pentru stimularea calității în gândire, autocontrolul, optimismul, puterea interioară și pentru a rezolva probleme legate de sentimente sau emoții.

Verde este culoare calmantă, una dintre cele mai răspândite culori în natură. Expunerea la culoarea verde ajută foarte mult la reducerea anxietății și a tensiunii. Este culoarea prosperității, regenerării și dezvoltării.

Turcoaz se folosește pentru creșterea rezistenței emoționale, îmbunătățește imunitatea. Este o culoare foarte bună pentru a ne proteja de influențele și cerințele altora.

Indigo calmează furia, scade tensiunea sangvină provocată de stres și ne ajută să scăpăm de dependențe.



DESPRE MANDALE

Mandala este un simbol și chiar un ritual, își are originea în Hinduism și Budism sunt desene terapeutice care păstrează o simetrie perfectă concentrate pe centru, considerat Divinul.

În Occident a fost adusă de psihanalistul elvețian Carl Gustav Jung, care a observat la elcum a apărut nevoia de a desena mandale. În timpul momentelor sale intense de dezvoltare personală a constatat faptul că la nivelul psihicului are loc o profundă reechilibrare și când sinele reușește să se exprime prin desen, inconștientul răspunde determinând o atitudine de reverență față de viață.

Aceste desene sunt utile deoarece ele transmit informații de iubire, liniște, pace și echilibru. Colorarea sau crearea unei mandale este atrăgătoare pentru orice vârstă, neavând

nevoie de nici un fel de experiență pentru a beneficia de rezultate pozitive.

Beneficiile colorării mandalelor:

- Echilibrarea psihică la orice vârstă.
- Armonizarea subconștientului.
- Conferă liniște și pace.
- Repunere în echilibru total.
- Provoacă și dezvoltă creativitatea.
- Orientează vizibil către țeluri creative.



| 05 |

AFIRMATII SI SFATURI POZITIVE



Sunt un miracol! Sunt om, sunt unic, sunt irepetabil!

*Să mă privesc întotdeauna ca pe un miracol,
pentru că fiecare om e unic și irepetabil.*



