Poveži svoje korenine in krila

Soul Vibe Art mini ritual za podporo in razcvet

Ustvarjalna izkušnja za stik s svojo dušo in notranjim ravnovesjem.

Brezplačen PDF vodič

Mihaela Lederhas | Soul Vibe Living | Art | Mind | Body

Dobrodošla v Soul Vibe Art!

Hej, draga,

če v sebi čutiš klic, da bi se spet povezala s sabo – s tistim tihim, a močnim delom, ki ve,
potem si na pravem mestu. 🌿

Ta ritual je zate, kadar želiš občutiti svojo notranjo podporo in hkrati razpreti prostor za nov dih, navdih in lahkotnost.

Zate, ko želiš začutiti, da si hkrati prizemljena in svobodna.

Nastal je iz moje potrebe, da se ustavim.
Da spet začutim svojo zemljo in hkrati svoj dih.
Da se spomnim, da sem varna tam, kjer stojim, in svobodna tam, kjer letim.

Tudi ti imaš v sebi ta čudovit tok: korenine, ki te podpirajo,
in krila, ki te vabijo k razcvetu.
S tem vodičem te povabim, da oboje nežno povežeš
skozi gib, barvo in dih.

Ni pravil, ni prav ali narobe. Samo prostor, kjer se tvoja duša lahko izrazi.

Vzemi si čas.
Naredi to zase – brez cilja, brez pritiska.
In poglej, kaj se želi skozi tebe pokazati.

Dobrodošla v prostoru, kjer si že cela.
Dobrodošla doma. 💙

Objem,
Mihaela 🌀

✨ UVOD V SOUL ART®

Ustvarjalnost je jezik tvoje duše.

Ko se odpreš temu jeziku, **začneš slišati odgovore, ki jih prej nisi našla** – ne v knjigah, ne v tujih nasvetih.

Soul Art® je ustvarjalni proces, ki deluje kot **most med tvojim notranjim svetom in konkretnimi spremembami v tvojem življenju.**

Skozi voden proces se **povežeš s svojo dušo, odkriješ sporočila, ki jih nosiš v sebi, in jih pretvoriš v jasne uvide ter navdihujoče akcije.**

Vsaka slika, ki jo ustvariš, postane **tvoj osebni simbol – opomnik, ki te spomni, kdo si in te usmeri, ko potrebuješ jasnost, navdih ali pogum za naslednji korak.**

Ni pomembno, ali znaš risati ali ne.
Soul Art je ustvarjalna pot, zasnovana tako, da ti pomaga izraziti sebe na način, ki je edinstven, avtentičen in smiseln zate.

💫 **Ta ritual v nadaljevanju je droben vpogled v moč, ki jo odpira ta proces.**

🌀 *Soul Art® je registrirana blagovna znamka podjetja Soul Art Studio Inc., ki jo je ustvarila Laura Hollick.*

💎 NAMEN IN PRIPRAVA

🌀 NAMEN

Ko se povežeš s svojo dušo, imaš gorivo.

Tehnike in barve so le zemljevidi, ki ti pomagajo, da to povezanost izraziš skozi telo in jo preneseš v resnično življenje.

Ko v življenju ustvarjaš nekaj novega – nov projekt, odnos, odločitev ali obdobje – potrebuješ dve sili:

- **stabilnost, da te drži in podpira,**
- **in lahkotnost, da te dvigne.**

Ta ritual ti bo pomagal začutiti obe.
V njem se povežeš s svojo notranjo podporo (korenine) in s svojim občutkom svobode (krila).

Ko ti ti dve energiji delujeta skupaj, se v tebi pojavi naravni občutek ravnovesja, ko varno stojiš, hkrati pa čutiš prostor, da se razširiš.

🌀 PRIPRAVA

- Vzemi si nekaj minut samo zase.
- Poišči miren kotiček, kjer te ne bo nihče motil.
- Pripravi papir (lahko večji list ali skicirko) ter barvice ali flomastre.
- Namen tega procesa ni risanje, temveč energijsko raziskovanje skozi gib in barvo.
- Zapri oči in opazuj svoje dihanje. Dihaj v svojem naravnem ritmu.
- Z vsakim vdihom si predstavljaj, da tvoje telo iz tal vleče stabilnost in mir.
- Z vsakim izdihom občuti, kako se tvoj prsni koš razširi in energija teče navzgor.

Predstavljaj si, da v tebi obstajata dve energiji:

- **ena te sidra in podpira,**
- **druga te dviga in odpira.**

Tvoja duša diha med njima.

🌳 1. KORAK – Korenine tvoje duše

Korenine predstavljajo tisto, kar ti daje občutek varnosti, povezanosti in podpore.

So tvoj stik z zemljo in z življenjem.

Pomisli na svoje korenine in začuti:

- Kje v svojem življenju čutim podporo?
- Kje čutim stabilnost?
- Kaj me hrani, prizemljuje in mi daje občutek moči?
- Kaj me v tem trenutku drži pokonci?

Na spodnji del lista nariši energijo svojih korenin.

Ni pomembno, da so videti realistično – lahko so linije, mreže, spirale ali oblike, ki te spominjajo na rast.

Pusti, da tvoja roka sledi občutku, ne razmišljanju.

Zadrži pozornost na dihu, ker dih je tisti, ki hrani tvoje korenine.

Korenine in Krila

Korenine - refleksija

2. KORAK – Krila tvoje duše

Krila predstavljajo tvoj spirit, ustvarjalnost in svobodo.

To je energija, ki te dviga, navdihuje in ti pomaga razširiti prostor zase.

Zdaj začuti energijo svojih kril:

- Kaj me v življenju navdihuje?
- Kaj me dviguje in polni z lahkotnostjo?

Premakni se na zgornji del lista, kjer si narisala korenine.

Začni risati krila – kakršnakoli občutiš. Nariši energijo svojih kril.
Ne razmišljaj o obliki, pusti, da se tvoja roka giblje lahkotno, navzgor in navzven.

Krila so tvoj notranji navdih.

Če želiš, uporabi drugo barvo, tisto, ki te intuitivno pokliče. Predstavljaj si, da z vsakim gibom tvoja energija postaja bolj pretočna in svobodna.

🌱 3. KORAK – Tvoja naravna frekvenca

Med koreninami in krili obstaja ravnotežje – to je tvoj naravni ritem duše.

Predstavlja tvoj notranji tok, ki povezuje stabilnost in svobodo.

Narava je velik učitelj.
V njej lahko prepoznaš svojo dušno frekvenco – vzorec, barvo, gibanje, ki se ujema s tabo.

Pomisli, kateri element ali simbol iz narave te najbolj odraža.
Lahko je npr. list, voda, perje, kamen, zvezda, drevo...

Nariši ta simbol na sredino lista – med korenine in krila.

To je tvoja osebna vibracija – energija, ki te drži in hkrati dviga.

Ko jo narišeš, nekaj trenutkov samo opazuj svojo risbo in občuti, kako energija v tebi kroži
od zemlje, skozi tvoje telo, navzgor v nebo in spet nazaj.

🌈 4. KORAK – Integracija / Pretok življenja

Zdaj poveži vse tri dele v celoto.

S čopičem ali barvico z linijo poveži korenine in krila.

Povezava naj ne bo ravna, ampak naj sledi gibu, kot da bi risala utrip svojega diha.

Dovoli, da se barve prelivajo in da se zemeljski toni srečajo s svetlobo tvojih kril.

Opazuj, kje čutiš pretok in kje še napetost.

Če se ti zdi, da je energija kje zgoščena, jo z nežnim gibom sprosti.

Naj se vse prelije v en mehak tok.

Ko je risba končana, jo poglej kot energijsko ogledalo.

Vidiš svojo dušo v gibanju med podporo in poletom.

In tam, kjer se srečata, si doma.

🌙 REFLEKSIJA

Ko končaš, se ustavi in nekaj minut samo opazuj svojo sliko.

Pogled nanjo te bo spomnil, da imaš v sebi obe silnici: tisto, ki te podpira, in tisto, ki te dviga.

✏️ Zapiši odgovore na ta vprašanja:

- Kaj me trenutno najbolj podpira v mojem življenju?
- Kaj me navdihuje?
- Kaj me želi dvigniti?
- Kako sem se počutila, ko sem povezala korenine in krila?

Za zaključek zapiši še najmočnejše sporočilo svoje duše, ki si ga dobila.

Zaključna refleksija

💗 ZAKLJUČEK

Dihaj in opazuj svojo sliko.

Občuti, da tvoje korenine pijejo svetlobo
in tvoja krila dihajo zemljo.

Tvoja duša zna leteti samo, če ima prostor, kjer lahko stoji.
Ko stoji v resnici, lahko poleti v svobodi.

🌿 INTEGRACIJA V VSAKDAN

Postavi svojo sliko na vidno mesto in z njo poveži vsak dan – samo za minuto ali dve.
Dihaj z njo in dovoli, da te spomni na tvoje ravnovesje med oporo in svobodo.

Opazuj, kako se skozi teden tvoj občutek stabilnosti in lahkotnosti prepleta v vsakdanjih trenutkih in mu dodajaj energijo tega ravnovesja.
Zabeleži si, kaj opaziš.

Ko neguješ ta stik vsak dan, začne življenje slediti ritmu tvoje duše.

Dnevne reflekcije

Dnevne reflekcije

✨ Zaključek – nežna točka stika

Karkoli si odnesla, upam, da ti je to nežno sporočilo ostalo:
Zase si vedno lahko prostor.
Tudi v najmanjših trenutkih.
Tudi takrat, ko se zdi, da ni časa, volje ali energije.

Naj gib, barva, dotik in beseda postanejo tvoj notranji zemljevid.

In tukaj ni konec.
Je povabilo, da vsakič znova izbereš sebe – mehko, počasi, v svojem ritmu.

K temu vodiču se lahko vračaš znova in znova, ker to ni enkratna izkušnja, postane lahko tvoja stalna sopotnica. 💗

🎧 **Poslušaj vodeno izkušnjo**
"Poveži svoje korenine in krila"
Skeniraj QR kodo ali klikni povezavo spodaj in dovoli, da te vodi glas.
Trajanje: 11 minut in 13 sekund. Ustvarjaj v ritmu svoje duše.

🎧 Poslušaj 👉 TUKAJ.

🌟 Tvoj naslednji korak

Če te je ta vodič podprl, a si želiš iti še globlje in povezati dele sebe v sozvočje s svojo esenco, ti morda sede tudi:

💡 PDF priročniku Soul Vibe Living – vodiču za samoregulacijo in notranje ravnovesje.

🎨 Soul Vibe Art delavnice intuitivnega slikanja
Idealna priložnost, da prebudiš svoj pretok energije in izraziš svoj jaz na lahkoten, a obenem globok način. Tudi, če ne znaš slikati. 💖

🌊 Art & Soul vikend odklopi
Butični ustvarjalni oddihi za sprostitev, ustvarjalnost in globlje povezovanje s sabo.

🌍 Art & Soul ustvarjalni oddihi v tujini
Butični ustvarjalni oddihi na navdihujočih lokacijah (npr. Grčija), kjer se vračaš k sebi in se napolniš z novo življenjsko energijo.

🧭 Uskladi svoj energijski zemljevid
Skupinski 6-mesečni Soul Art® program, kjer tvoja duša postane tvoj osebni mentor za zdravje, ravnovesje in uspeh.

✨ *Pridruži se kreativnim potovanjem vase, kjer odkrivaš zaupanje, pogum, intuicijo in svoj način izražanja. Pričakuješ lahko globoke uvide in velike premike v svojem življenju. Klikni na mojo spletno stran vibraplus.net* ali skeniraj qr kodo na levi strani. Tam *najdeš aktualne programe in dogodke, ki rastejo skupaj s tabo.*

💁‍♀️ Kdo je Mihaela?

Mihaela pomaga ljudem živeti lahkotnejše in bolj sproščeno življenje kot mentorica, mednarodno certificirana Soul Art® mentorica, life coachinja (po ICF akreditiranem programu), TT Mindfulness™ coachinja ter obrazna refleksoterapevtka po metodah Sorensensistem™.

Certificirana je tudi na področju magnetizma in kvantne fiziologije, poleg tega pa je tudi praktik hipnoze. In še kaj. :)

S svojo neizmerno strastjo in modrostjo usmerja ljudi k globoki življenjski harmoniji in s celostnim pristopom, ki zajema vse vidike bivanja – od telesnega zdravja in duševne jasnosti do energijskega pretoka in čustvene stabilnosti – podpira svoje stranke pri tem, da odkrijejo notranje ravnovesje in zaživijo bolj polno življenje.

Njena predanost posamezniku se kaže v vsakem koraku procesa. Verjame v nežno, a močno podporo, ki spodbuja trajne spremembe, a hkrati spoštuje osebni ritem, meje in naravne cikle posameznika.

✨ Če si začutila stik ob branju teh vrstic, če si želiš podporo, ki je prilagojena tebi in tvojim občutkom, te z veseljem vabim, da mi pišeš ali si rezerviraš 30-minutni brezplačni uvodni pogovor.

📩 Piši mi na: info@vibraplus.net. Skupaj bova našli rešitev, ki te podpre točno tam, kjer si. 💛

Mihaela Lederhas
SOUL VIBE LIVING