

NOTRANJI PREMİK V 3 KORAKIH



***Ko je vsega preveč – odpri enega od teh ključev
in občuti, kako energija v tebi spet steče.***

PDF vodič za samoregulacijo in notranje ravnoesje.

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

Dobrodošla v Soul Vibe Living!

Hej, draga,

če se kdaj znajdeš v obdobju, ko je vsega preveč – preveč hrupa, preveč pričakovanj, preveč “moram” – in si želiš samo, da bi se ustavilo ... potem je ta vodič zate. ❤️

Tudi sama sem bila že velikokrat tam: v praznini, v čakanju, v trenutkih, ko nisem vedela, kako naprej.

In ravno takrat sem odkrila, da je najmočnejši premik tisti, ki se zgodi navznoter.

Pripravila sem ti 3 nežne prakse, ki te vodijo korak za korakom:

- iz navideznega “nič” v stik s sabo,
- iz avtomatskih reakcij v izbiro miru,
- in iz napetosti v sproščen, pretočen občutek v telesu.

Vzemi si čas, ki ga rabiš. Naredi eno vajo, ali vse tri.

Dovoli si začutiti, kar je v tebi – in zaupaj, da je to dovolj.

Pripravila sem ti prostor, kjer je vse prav, točno takšno, kot je.

Dobrodošla. 🌱

Objem,
Mihaela 🌀

1. 🎨 Prostor za nič

Včasih se zdi, da se v življenju nič ne dogaja.

Kot da je vse v prostem teku.

Morda imaš občutek, da stojiš, da čakaš – in ne veš, zakaj.

A resnica je, da tudi čakanje ni prazno.

Tvoje bistvo diha. Tiho pripravlja korenine. Nabira moč za nov zagon.

Ta vaja ti pomaga ustvariti varen prostor, kjer lahko začutiš, kaj se v tebi dogaja – brez pritiska, da moraš karkoli spremeniti.

Postopek:

1. Vzemi bel list papirja.

2. Sredi lista nariši preprost krog – kot prostor brez pričakovanj.

3. Vprašaj se:

- “Kaj v meni živi, ko ne rabim ničesar ustvariti, nikomur ničesar dati, nikomur ustrezati?”
- “Katero kvaliteto ima moj notranji ‘prosti tek’?”

4. Pusti, da se roka premika brez cilja – barve, linije, občutki.

5. Na koncu v krog napiši eno besedo, ki opisuje to izkušnjo.

💡 Ta vaja ne išče odgovorov – ustvarja prostor.

Naj bo tvoja roka svobodna, tvoj um mehak in tvoje srce radovedno.

Prostor za nič

Prostor za nič – Mini refleksija

Mini refleksija

Če želiš, zapiši nekaj besed ali preprosto občuti.

2. korak: 🌀 Izberi svoj mir

Si se kdaj ujela, da bi najraje spremenila druge ljudi, okoliščine ali situacijo – pa preprosto ne gre?

To je človeško. In hkrati točka, kjer imamo največ moči.

Ker resnica je:

- 👉 Okoliščin, ljudi in situacij ne moreš spremeniti.
- 👉 Lahko pa izbereš svoj odziv.

Tvoj odziv je tisti prostor, kjer se skriva svoboda.

Tam se odločaš, ali boš šla za prvim impulzom (ki ti pogosto ne koristi), ali pa boš zadihala in izbrala nekaj, kar te resnično podpre.

Ko to začneš vaditi, opaziš, da življenje postane mehkejše.

Manj je notranjega viharja, več je občutka, da držiš vajeti v svojih rokah – četudi zunaj piha veter. 🌬️

Postopek:

🌟 Moje današnje povabilo zate:

Naslednjič, ko pride situacija, ki te zbode, se vprašaj:

“Kaj lahko zdaj naredim, da se bom počutila bolje – in je odvisno samo od mene?”

In to naredi – tudi če je to samo trenutek tišine.

🌀 **Mini vaja: “Ne, hvala.”**

1. Počasi vdihni.

2. V mislih si reci:

“Ne, hvala. Ne grem tja.”

(tja = v staro reakcijo, v prepir, v notranji kaos)

3. Izdihni in si v mislih dodaj:

“Izbiram mir.”

Ta droben notranji stavek je kot mini ščit – neviden navzven, a močan znotraj tebe.

3. korak: Ko um odpove, telo pokaže pot



Si se kdaj vprašala, zakaj se določena čustva kot da “naselijo” v točno določenih delih tvojega telesa?

Zakaj tesnoba sedi v prsih kot stisnjena pest?

Zakaj žalost v grlu čutiš kot težo?

Zakaj jeza v želodcu gori kot ogenj?

Zakaj te občutek preobremenjenosti naredi megleno in odklopljeno v glavi?

Ko doživiš čustvo, tvoj živčni sistem tega ne zazna samo v glavi.

Ustvari odziv celega telesa – spremembe v srčnem utripu, napetosti mišic, vzorcih dihanja, celo v kemiji tvojih celic.

Če se čustvo v trenutku, ko nastane, ne izrazi in sprosti v celoti, ga telo shrani – v tkiva, fascijo, mišični spomin.

Kot omara z mapami, kjer vsako neizraženo čustvo čaka na trenutek, da bo končno sproščeno.

Miselni um lahko razume, analizira, celo odpusti.

A čustva niso shranjena v glavi – temveč v tvojem čutečem telesu.

In telo govori drug jezik: v občutkih, ne v stavkih.

V gibanju, ne logiki.

V barvah, zvokih, teksturah – ne razlagah.

Zato samo reševanje z umom pogosto ne deluje.

Potrebno je vključiti telo.

In ustvarjalno izražanje lahko odklene nekaj, česar včasih niti leta klasične terapije ne zmorejo.

Postopek:

1. Zapri oči in nežno preleti telo.
2. Vprašaj se: Kje čutim napetost ali težo?
3. Predstavljaš si, da ima ta občutek barvo – prvi občutek je pravi.
4. Vzemi papir in barvico ter 60 sekund pusti, da se ta barva premika, kakor želi – brez pravil, brez cilja.

Opazuj, kaj želi priti na plano.

To ni nekaj, “kar želiš ustvariti” – to je tisto, kar želi biti izraženo.



Mini vaja: Barvni odtis telesa

Barvni odtis telesa – Mini refleksija

Mini refleksija

Kaj je želelo priti na plano?

Kako se tvoje telo počuti zdaj? 🧠💖

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

✨ Zaključek – nežna točka stika

💡 Več takih vaj za sproščanje napetosti uma, čustev, telesa in duše boš našla v mojem PDF priročniku **Soul Vibe Living – vodiču za samoregulacijo in notranje ravnesje.**

Karkoli si odnesla, upam, da ti je to nežno sporočilo ostalo:

Zase si lahko prostor.

Tudi v najmanjših trenutkih.

Tudi takrat, ko se zdi, da ni časa, volje ali energije.

Naj ti tišina postane podpora.

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 – ni enkratna izkušnja, lahko postane tvoja stalna sopotnica. ❤️



★ 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:

🌀 Online program "Odkrij svojo mentalno moč"

6-mesečno Mindfulness™ potovanje, kjer gradiš notranjo moč, osredotočenost in lahkotnejši stik s sabo.

🌱 Individualni program "Postani šefica svoje notranje resničnosti"

Poglobljeno delo s podzavestjo (online ali v živo), kjer preobraziš notranje vzorce in stopiš v svojo moč.

🎨 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.

Na moji spletni strani vibraplus.net 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