

Březen



OBJEV SVOJI SÍLU A DRŽ SE JÍ

Měsíčního Průvodce ke kalendáři pro vás připravila

Texty, Obrazy: Malířka Romana Rosa rosaart.cz



Je v tobě ukrytá neuvěřitelná síla. Vnímej energii tohoto obrazu, zadívej se na barvy, tvary a vnímej spojení kruhu.



OBJEV SVOJI SÍLU

Není snadné uvidět, kde je tvoje vlastní síla. Odkud přichází a jak ji můžeš využít ve svém životě.

Vnímej chvíli energii tohoto obrazu. Pomůže ti.

Dívej se na dlaně, květ, vodu, která čerí klidnou hladinu.

Uvědom si, co se ti kdy povedlo. Vzpomeň si na

všechny zdánlivé maličkosti, které tě vždy potěší, když uděláš.

Všimni si, jak se tě tvá mysl snaží odvést od toho, co ti dělá radost, k tomu, jaký člověk bys měl správně být. Jak tě tvé myšlenky neustále odvádí k hodnocení sebe sama.

ZBAV SE HODNOCENÍ SEBE SAMA

Každý člověk v něčem vyniká.

I ten nejzarytější pesimista, který sám o sobě říká, že je naprosto obyčejný člověk a není ničím zajímavý, má v sobě svoji vlastní super sílu.

Není vždy lehké ji sám u sebe objevit.

Jako lidé jsme zvyklí se neustále s někým srovnávat, dívat se na ostatní, co dokázali, přirovnávat se a každodenně se hodnotit a v nejhorším se i neustále kritizovat.

Jsme naučení již od školních let, že jsme hodnoceni. Hodnocení od jiných i od sebe sama.

Ve škole jsme přijímali známky od učitelů, kteří nás hodnotili.

Mnozí z nás se účastnili soutěží a her a dostávali jsme opět hodnocení od někoho dalšího.

V dospělosti jsme v tom pokračovali jakýmsi sebehodnocením... až postavím dům, tak budu vědět, že jsem chlapák.

Až napíšu knihu tak budu vědět, že jsem úspěšná, až dosáhnu tohoto úspěchu, tak budu vědět, že za něco stojím. Až, až, až...

Místo toho abychom využívali své síly, tak se „honíme“ za přeludem úspěchu a doufáme, že až úspěchu dosáhneme, tak si budeme sebe vážit a to podpoří naší vnitřní sílu.

Opak je pravdou. Honěním se za přeludem úspěchu svoji sílu ztrácíme.



Přestat se srovnávat s ostatními, je ta nejtěžší věc na světě.



MÁ TO ALE JEDEN HÁČEK

Když o tobě mluvím jako o kreativním člověku, tak jsi člověk, který má nové neotřelé nápady a myšlenky. Dělá něco jinak než všichni ostatní. A tady je ten háček.

NAJDI SVOJI SÍLU

Znovu se podívej na obraz

Podívej se na zčeřenou hladinu vody. Uvědom si dnešní den.
Co se ti dnes povedlo?
Jak se to stalo?

Znovu se podívej na obraz

Podívej se na semknuté ruce. Uvědom si dnešní den.
Co se ti dnes povedlo?
Jak se to stalo?

Znovu se podívej na obraz

Podívej se na čtyřlístek. Uvědom si dnešní den.
Co se ti dnes povedlo?
Jak se to stalo?

Dokud si nedáš alespoň šest minut klidného stavu a pohledu na jednotlivé kousky obrazu, nemá vůbec žádný smysl číst dál. Bude to pro tebe jen snůška slov, které ti nebudou dávat žádný smysl.



Tvoje obrovská síla se ukrývá v
těch zdánlivých maličkostech,
které se ti dnes povedly.



Dívej se na obraz. Nech plynout
vzpomínky dnešního dne a
vzpomínej na to, co se ti dnes
povedlo a jak se to stalo.

zapomnělo udělat a co se ještě
nepodařilo.

Nech si tedy delší čas

Dovol si tu chvíli

Někdy se ti nemusí podařit si
hned vzpomenout, co se ti
povedlo. Je to tím, že jsi příliš
naučený člověk na hodnocení.
Od druhých lidí i od sebe sama.

Dívej se dál na obraz a nech
myšlenky volně plynout. Tvoje
mysl se uklidní a začneš si
uvědomovat, co se ti dnes
povedlo i jak se to stalo.

Nenech se zmást

V tuto chvíli ti možná hlavou
nejdříve probíhá, co je to za
nesmysl, více se ti tam objevuje,
co se ti nedaří, co ještě není
hotové, co by se ještě mělo
udělat, co všechno se dnes



JAK SE TO STALO?

Vidíš to že?

Toto uvědomění je téměř neuvěřitelné! :)

Vnímáš teď své myšlenky a vidíš, že se to nestalo samo. Ty jsi tím člověkem, díky kterému se to vše stalo.

Ano je to tak :) Tvoje vlastní síla se ukrývá v těch zdánlivých maličkostech, které se ti dnes povedly.

Uvědomuj si na konci každého dne co se ti povedlo.

Uvědomuj si, jak se to stalo.

Děje se ti to každý den.

Ve chvíli, kdy si každý den budeš uvědomovat, co se ti daří, uvidíš víc a víc, v čem je tvoje síla.

Budeš jí využívat víc a víc. Ne proto, abys pak byl úspěšný člověk, to už se děje :)

Jsi!

Daří se ti věci. :)

Uvědomuješ si stále víc a víc, co je tvoje vlastní síla.

A v tom je celé kouzlo.





Obrať svou pozornost na to, co
se ti daří. Všímej si toho.





ROMANA ROSA
MALÍŘKA
OBRAZŮ VAŠÍ DUŠE

Maluji obrazy Vaší Duše. Je vskutku neuvěřitelné, kolik toho je ve vás ukryté. Poselství, které je v každém vašem obraze, vám pomáhá každý den vidět a uvědomovat si vaši vlastní sílu. Energie obrazu vás provází každý den,

Namaluji obraz i pro vás :)

Napište mi na: romana@rosaart.cz

Domluvíme si datum, kdy si spolu promluvíme o vašem obraze.
rosaart.cz

