



UMETNIŠKE SLIKE MANDAL & KREATIVNI SPLETNI TEČAJI

*4 you*

[www.mandala4you.com](http://www.mandala4you.com)



Dobrodošli v družbo mandal, ki povezujejo svet umetnosti in duhovnosti.

*Mandala pobarvanka*



[WWW.MANDALA4YOU.COM](http://WWW.MANDALA4YOU.COM)

## KREATIVNA MEDITACIJA

*ki umirja um, sprošča napetost in radosti duha*

Z mandalo je doživljanje sveta in sebe vsakokrat posebno in veselo doživetje.

Ko ustvarjaš mandalo, jo izrisuješ ali barvaš te njena vibracija fokusira v ta trenutek- ZDAJ. V njem je vedno prijetno, mirno, radostno, brezskrbno...

Je čas, brez časa. V njem ni preteklosti in ne prihodnosti. V njem samo si, in ustvarjaš. Spoznavaš sebe, svojo energijo, ki obarva vse

kar v življenju počneš. Kako se lotiš novega projekta, novih stvari, kaj se dogaja, ko ne gre tako kot pričakuješ, kako rešuješ izzive, kako nanje reagiraš, kakšna so tvoja pričakovanja in cilji, kako se z njimi soočaš, kakšna čustva se ob tem porajajo v tebi...

Na vsa ta vprašanja sem sama našla odgovore v mandali.

V njenem ustvarjanju, oblikovanju, barvanju.

Srčno te vabim, da poskusiš tudi ti in s kreativno meditacijo doživiš to čudovito izkušnjo v prijetni družbi. Mandale na prihodnjih straneh sem namreč ustvarila prav v ta namen.

“Go with the flow”

Z MANDALO

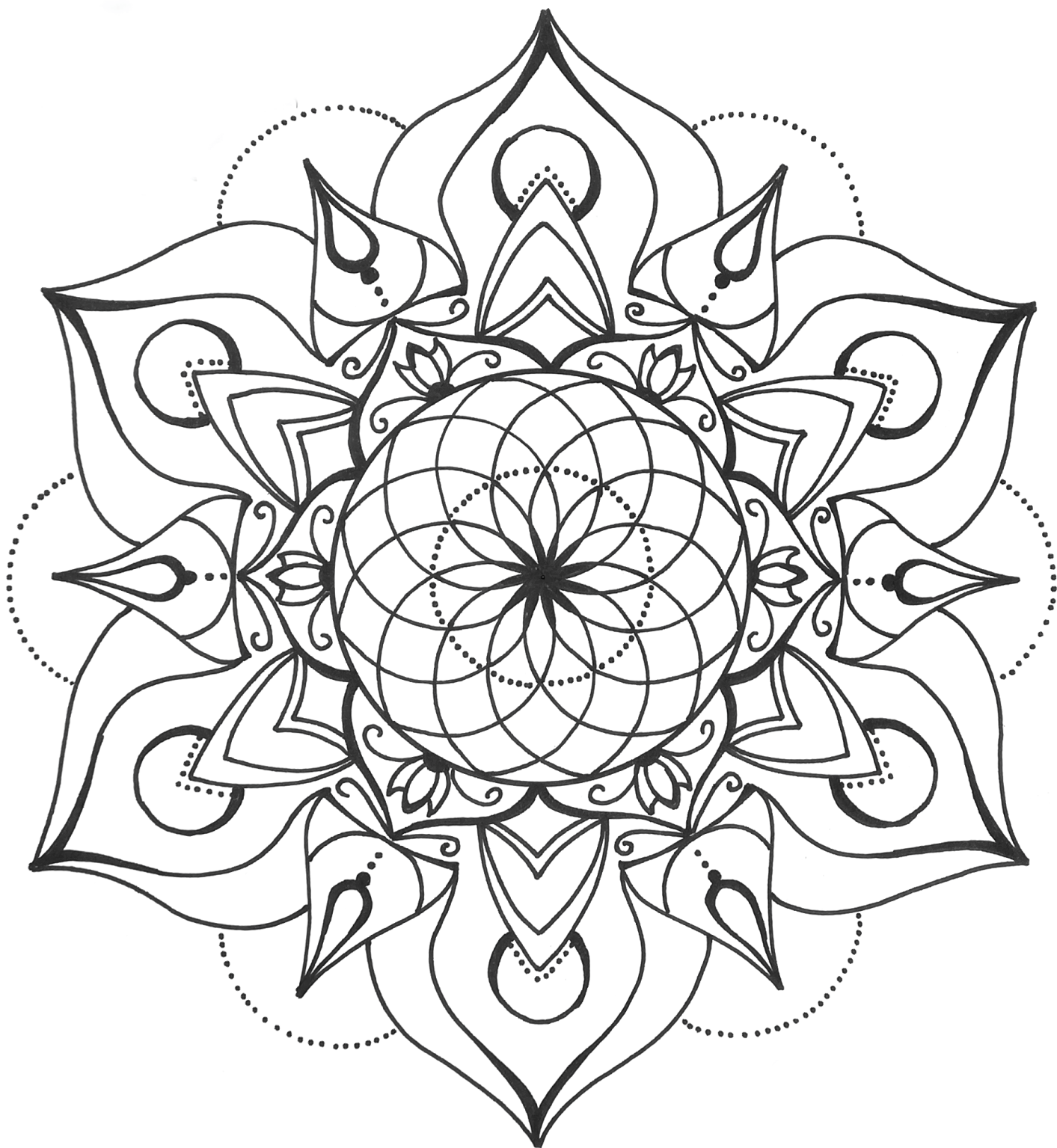
Prepusti se toku in čim manj razmišljaj. Prvih 5 mandal je namenjenih barvanju in s tem občutenju energije in simbolov, ki mandalo sestavljajo. Začni iz centra. Pobarvaj jih poljubno, s tem kar imaš doma. Lahko je to navaden svinčnik, suhe barvice, akvarel, flomastri, barvni tuši ali pa si pomagaj s pomočjo računalnika (microsoftov slikar).

Na zadnji strani sem dodala še osnovno mrežo, ki ti bo v pomoč, da lahko izrišeš svojo prvo mandalo.

Poleg mandal sem zapisala še kratke misli o različnih vidikih življenja.

## INTUICIJA

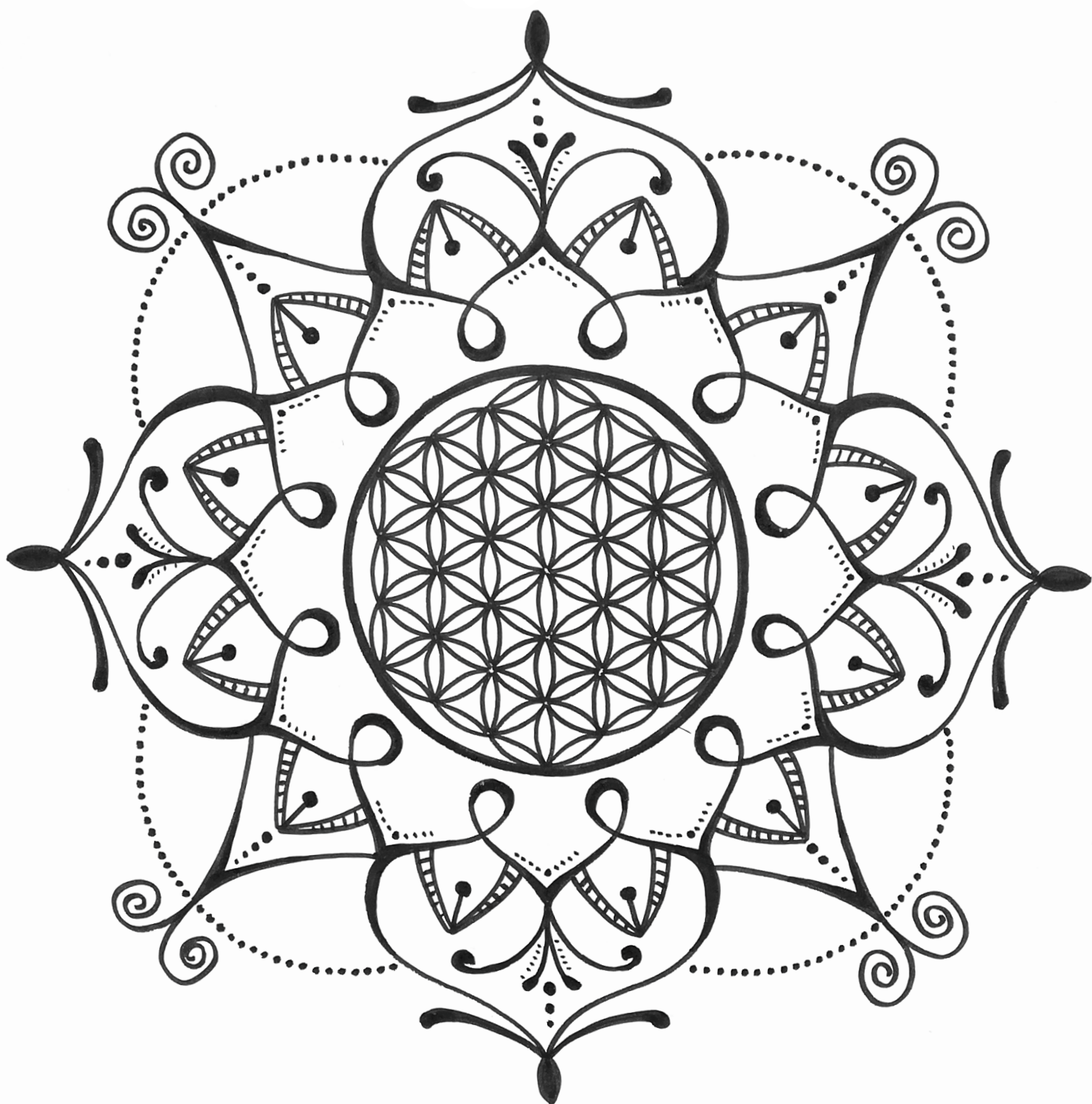
Včasih težko zaupamo svoji intuiciji ker smo naučeni,  
da drugi bolje vedo kaj je za nas dobro, kot mi sami.  
Modrost našega telesa je izjemna, pravi občutki nas nikoli ne prevarijo.  
Le vaja je potrebna, da intuicijo prepoznaš, ji zaupaš in ji slediš.



## ŽELJA

Velika želja, ki jo čutiš kot hrepenenje, ti željenega ne bo prinesla, saj tvoja vibracija oddaja signale, da tega nimaš.

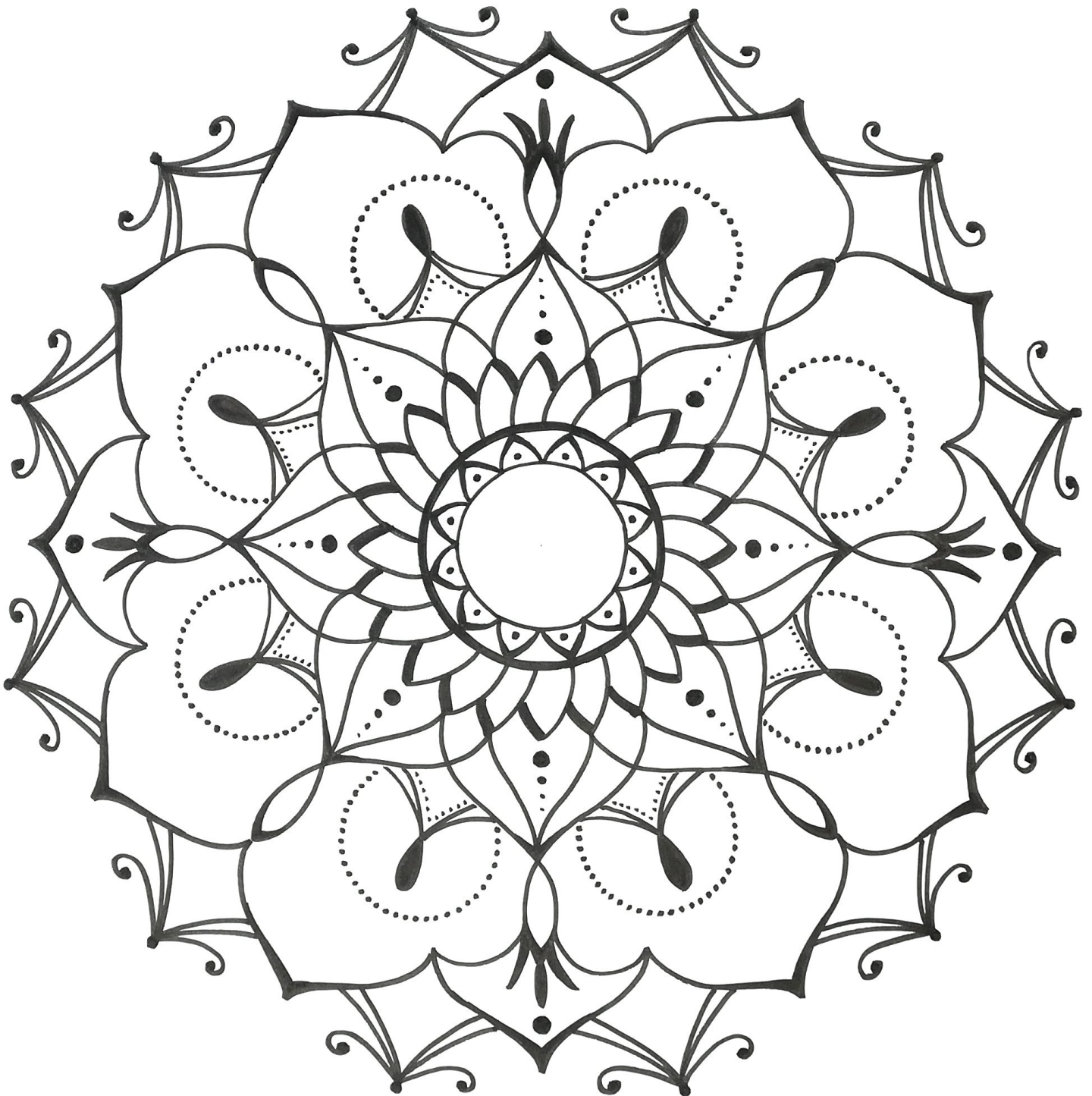
Ravno obratno! Naredi "trik" in se poskušaj naravnati na občutek, da to že imaš. Tvoja kreacija je že ustvarjena, le poveži se z njeno vibracijo.





## SAMOZAVEST

Medtem, ko govoriš, razmišljaš in si v interakciji z drugimi ljudmi, poskusi zadržati svojo pozornost tudi na solarnem pleksusu. Tvoja energija bo popolnoma drugačna in vezi z drugimi se bodo spremenile, kajti takrat boš v svojem centru in zdravem občutenju sebe.



## BLAGOSTANJE

Če obilje še vedno ni tvoj vsakdan, v kaj potem verjameš?

O čem razmišljaš? Kaj govoriš, sebi, drugim, o drugih?

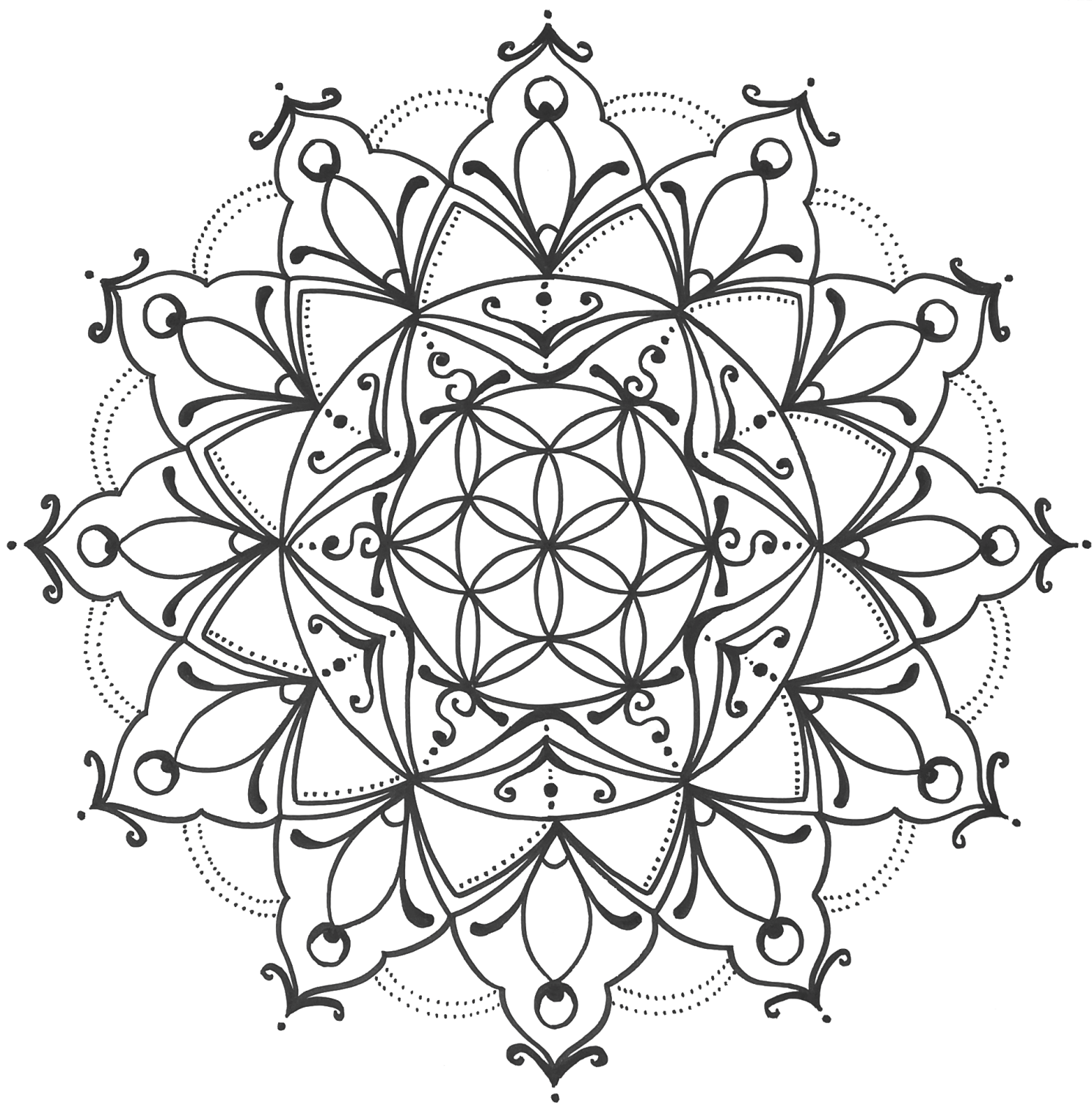
Naj bo danes malce drugačen dan. Pogledj na vsako stvar, vsak dogodek ali odnos drugače in zavestno poišči v njih kanček pozitivnega.



## RADOST

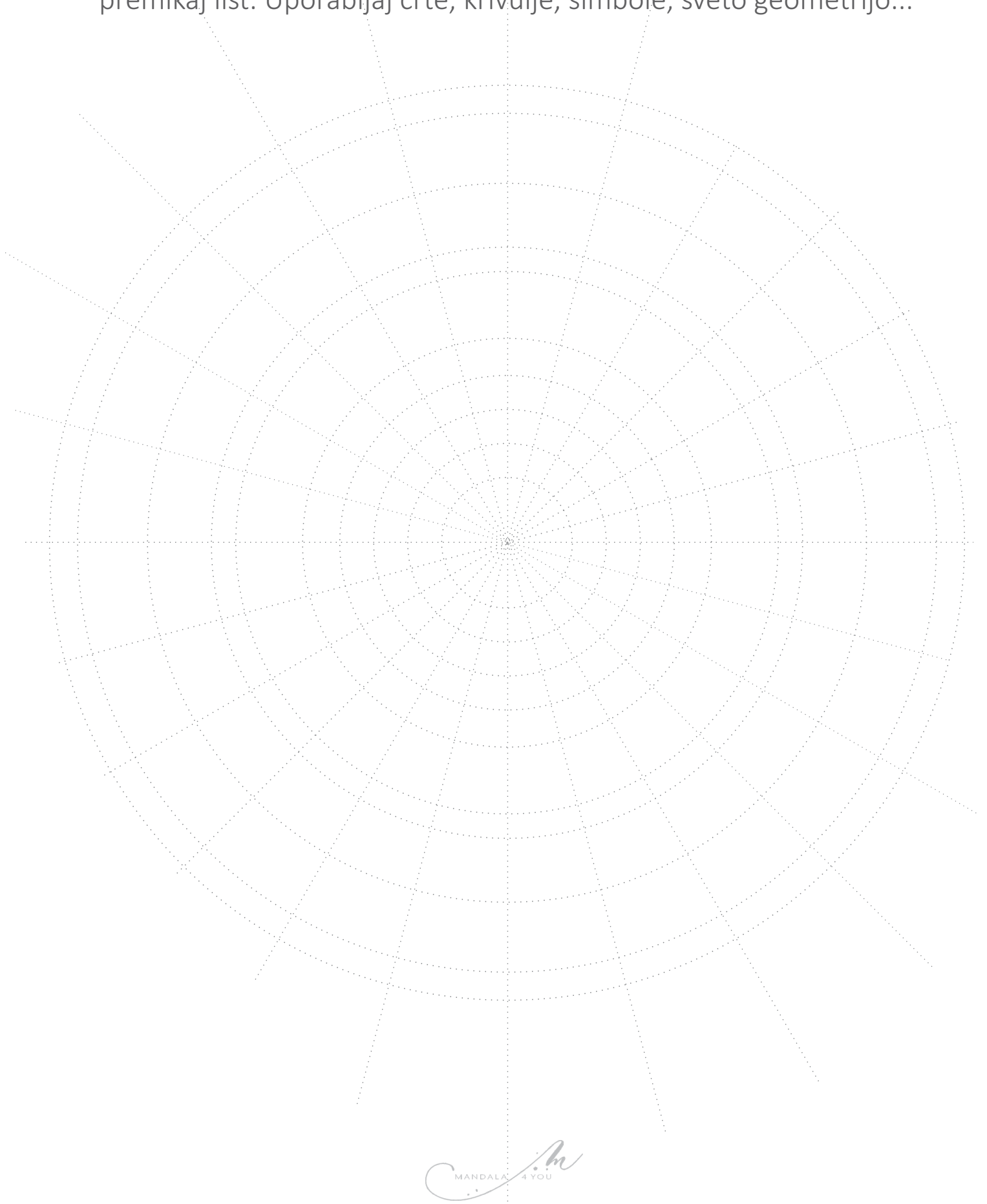
Prikliči danes radost, veselje in kreativnost v svoje življenje. Odpri se radovednosti, humorju, navihanosti, smehu...

Ne glede na situacijo v kateri si ta trenutek, vedno se najde izhod in rešitev. Kajti vsak izziv (problem) vsebuje oziroma je del rešitve. Skupaj sta eno.



## Ustari svojo MANDALO

Osnovna mreža ti bo pri risanju mandale v pomoč. Začni iz centra in potuj proti robu. Ko rišeš imej točko risanja tik pred seboj in samo premikaj list. Uporablaj črte, krivulje, simbole, sveto geometrijo...





Naj tvoja umetniška duša izriše  
svoj najveličastnejši izraz



*Prijavi se v tečaj in ga naslikaj v podobi mandale*

In verjemi mi, ko rečem, da lahko prekrano mandalo ustvariš tudi ti.  
Če le v sebi čutiš ustvarjalno dušo, se v tebi skriva nepopisen potencial.

#### KREATIVNI SPLETNI TEČAJI



in še veliko več najdeš na:

<https://mandala4you.thinkific.com/>

Sem Marjana Vergan, kreatorica in mentorica v spletnih tečajih ter ustvarjalka umetniških mandal.

Po poklicu grafična oblikovalka in profesionalna astrologinja

z mednarodnim ISAR C.A.P. certifikatom (International Society for Astrological Research.).

Poleg diplome za Astrologijo, ki sem j leta 2018 prejela na Inštitutu Johannes Kepler

v Beogradu, sem uspešno zaključila študij Astrohealing in Energijske psihologije,

na Mednarodnem združenju za Energijsko Psihologijo (Association for Energy Psychology)

ter certificiran program Intuitive & success coaching, poleg tega sem tudi certificiran praktik

Havajske duhovne tehnike Hooponopono.

Marjanca Vergan, ISAR C.A.P.

*Marjanca Vergan*



[www.mandala4you.com](http://www.mandala4you.com), gsm: 040 473 105