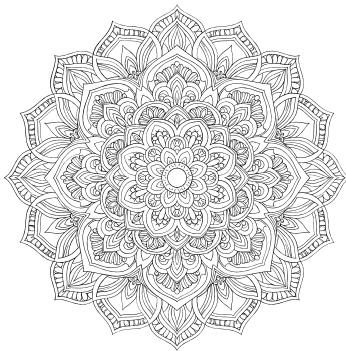




Mandaly duše

Penelope Deila

AL
press

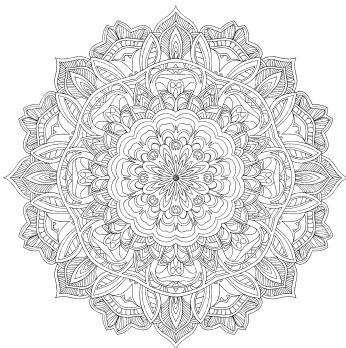


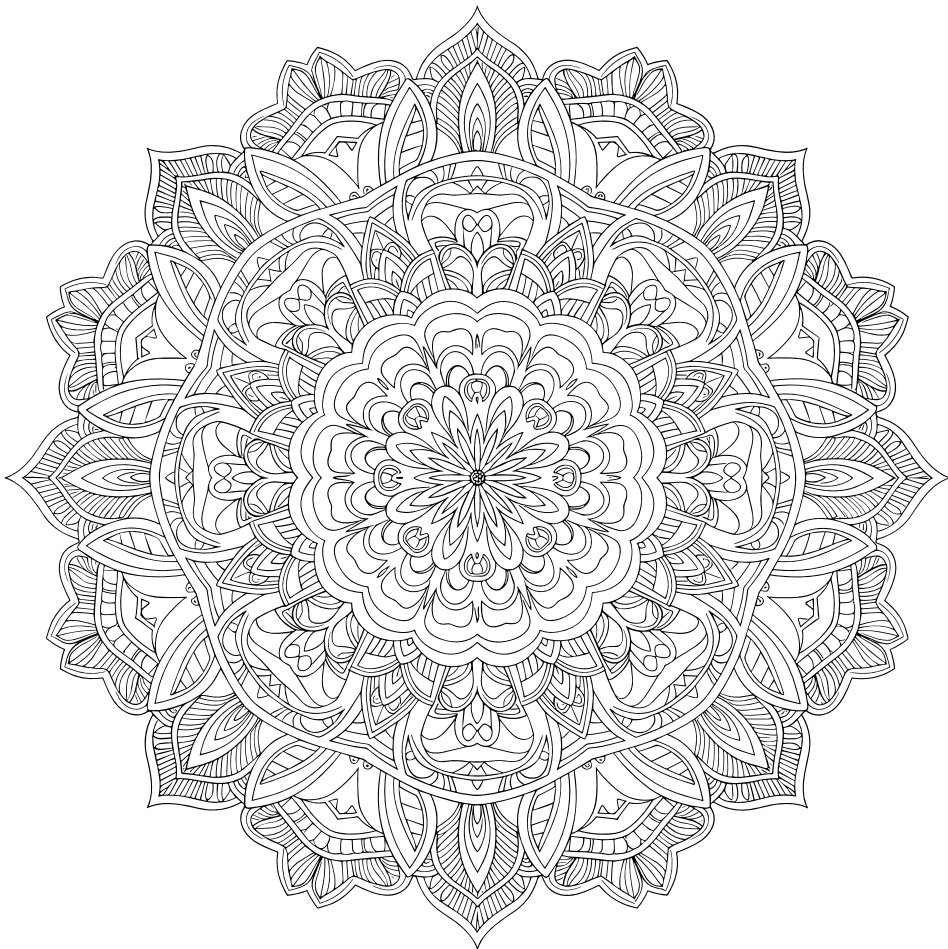
Úvod

V každém z nás dřímá tichý vesmír emocí a myšlenek,
který potřebuje především lásku a pochopení.

Tato kniha není jen souborem mandal, je bránou do duše každého z vás.
Jednotlivé mandaly vám pomohou nahlédnout do vašeho nitra a připomenou vám,
že i v chaosu světa lze nalézt harmonii a načerpat sílu.
Při každém tahu tužkou se zkuste dotknout okamžiku přítomnosti, ztište mysl
a nechte v sobě proudit emoce, které vás samy navedou, jakou barvu použít.
Nechť se tato kniha stane vašim útočištěm.

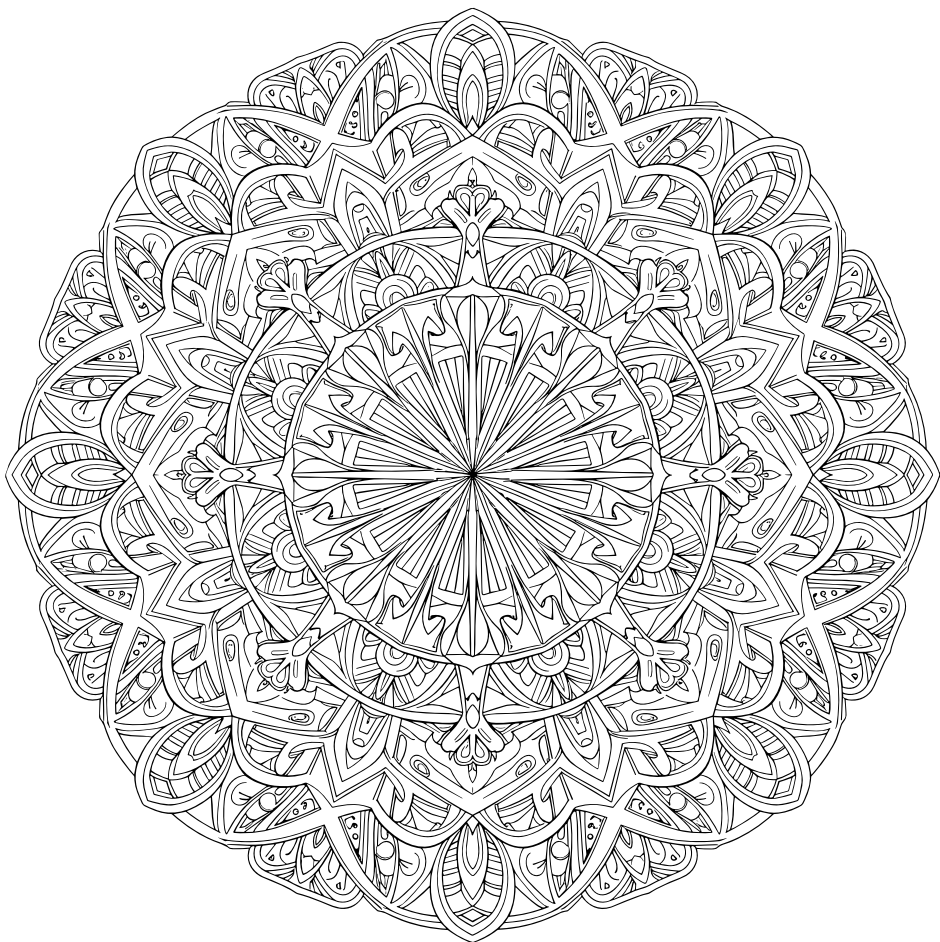
Vaše
Penelope Deila





Mandala autenticity

Mandala autenticity symbolizuje cestu do vlastního nitra – proces objevování toho, kým opravdu jsme pod nánosy očekávání společnosti, rodiny nebo ega. Zkuste najít odvahu být sami sebou a dejte prostor svému opravdovému já. Uvidíte, jak osvobozující pocit je žít v souladu s vlastními hodnotami, nikoli podle očekávání ostatních.



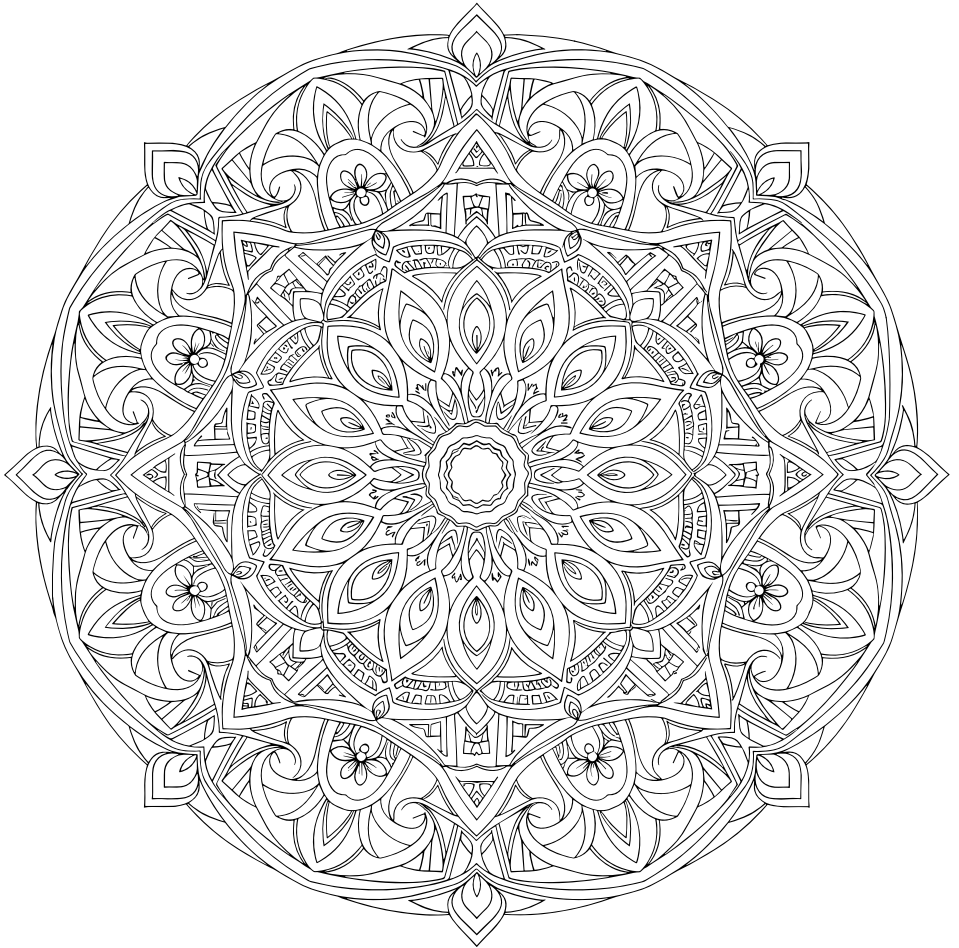
Mandala bouře

Mandala bouře vyjadřuje silné vnitřní emoce nebo novou situaci, která zamíchá kartami.

Symbolizuje také očistný proces – po vybití emocí přichází nová vlna energie.

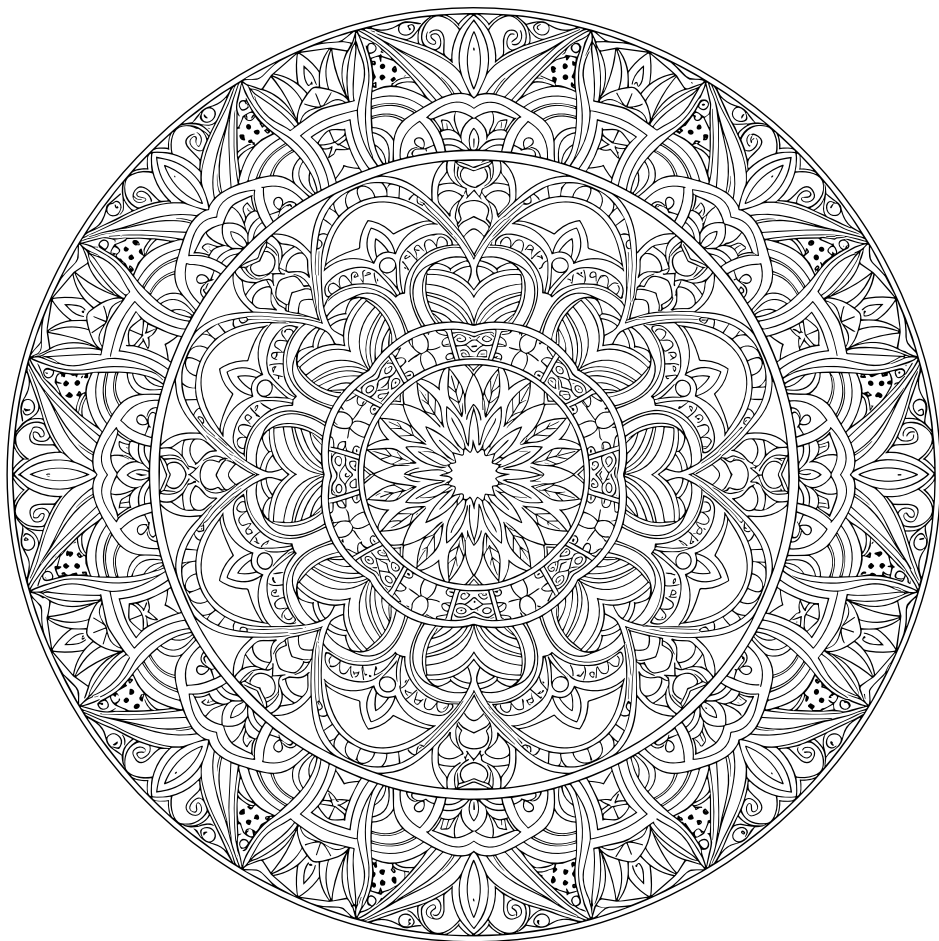
Někdy je velmi užitečné ventilovat vnitřní napětí a uvolnit pocity.

Pláč i smích jsou přirozené, proto se jich nebojte.



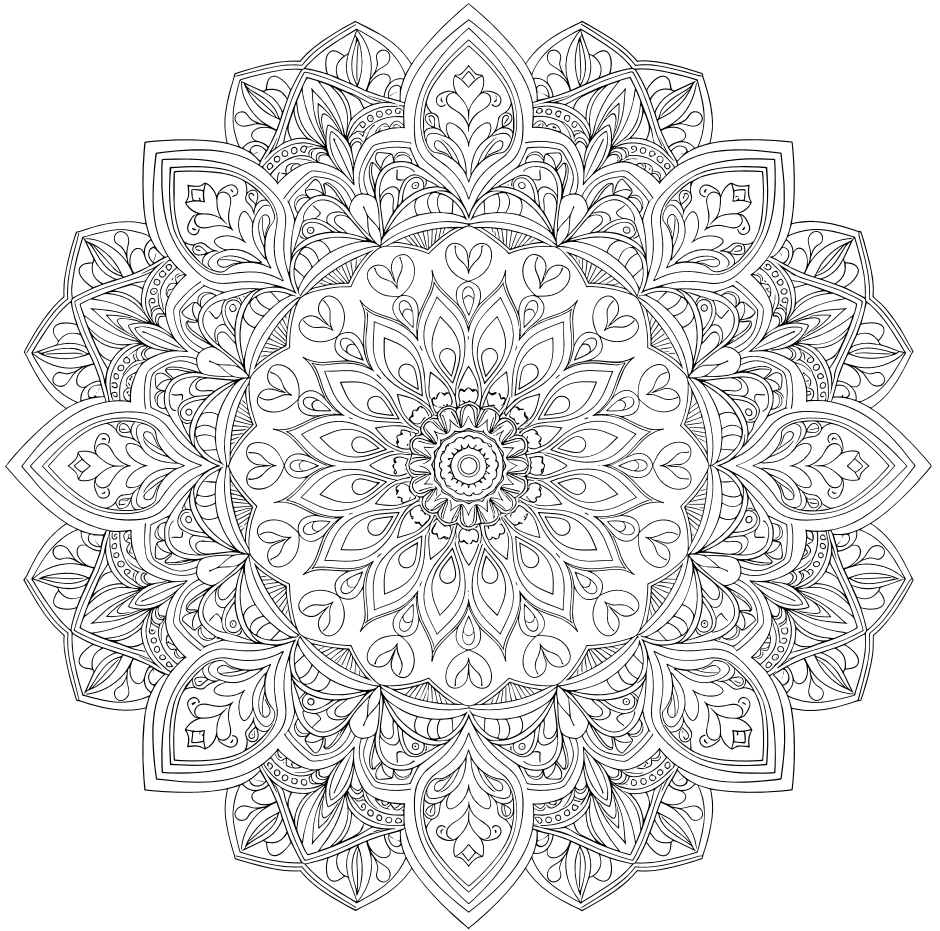
Mandala bytí

Tato mandala vyjadřuje vnitřní klid, stav, kdy není třeba nic měnit, protože všechno je tak, jak má být. Poukazuje také na jednotu s přírodou, vesmírem a božstvím. Sedněte si, zkuste se uklidnit a zhluboka dýchat. Pak si v myšlenkách vytvořte takzvaný vnitřní domov, pěkné místo, kam se chcete a můžete každý den vracet, nehledě na to, co se reálně děje kolem vás.



Mandala cesty

Mandala představuje životní cestu jako proces, vývoj a vnitřní pouť. Jde o hluboký obraz zrání lidské mysli, hledání smyslu života a objevování sebe sama. Každý krok na cestě má svou hodnotu. Život není o tom dojít do cíle co nejrychleji, ale o prožívání věcí naplno. Vaše těžkosti i radosti formují vaši osobnost, proto přijměte vše – dobré i špatné.



Mandala čakry

Mandala čakry symbolizuje vyjádření energetických center v těle, které ovlivňují fyzické zdraví, emoce, psychiku i spirituální stránku bytí. Zkuste při vybarvování této mandaly projevít pomocí barev vaše pocity a emoce. Používejte barvy bez rozmyslu a intuitivně. Práce s mandalou čakry a barvami vám může pomoci pochopit vlastní city.