

КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР ЗА
ХАРМОНИЧНО ЗДРАВЕ

ХЕЛА



Теми в броя:

- ~ Енергията на цветовете:
 - * Цветови групи
 - * Техники за работа с цветове
- ~ Курсове и консултации
- ~ Нови Закачки :)

МАЙ 5 / 2016 / бр.9

МЕСЕЧЕН БЮЛЕТИН

Енергията на цветовете

Светлинните и звуковите вълни взаимодействат с всяка наша фибра и имат способността да внасят хармония или дисхармония в телата. Те могат да променят молекулярната структура и енергийните модели на клетките и тъканите. Светлинните вълни, които въздействат по-силно от звуковите, са в състояние да променят дори атомната структура. Учените са открили, че в очите ни съществува светочувствителен пигмент (криптохром, който регулира вътрешния ни часовник и отговаря на витамин В 2), който се използва при лечението на сезонната депресия. Пигментът погълща синята светлина и регулира кръвното налягане, интелектуалната дейност и количеството на съня. Цветните вибрации преминават през очния нерв и достигат до хипоталамуса, който контролира хипофизата и епифизата.

Цветът е измерение, самооткривателство, самопознание, езикът на нашето подсъзнание. Ние реагираме автоматично на цвета. Той влияе на мислите ни, на социалното ни поведение, на здравето, на взаимоотношенията ни. Сега човечеството е в Ерата на водолея. Цветът на днешния ден е синьото – ускоряваме ход и се движим по-бързо.

Децата инстинктивно реагират на цветовете.

Доверявайте се на тяхната интуиция и предпочтания.

Възпитавайте ги на отношение към цветовете.

Например зеленото е цветът, който се асоциира със сърцето. Чрез него получаваме и даваме любов. Този цвят ни свързва с природата и другите хора. Посредством зеленото сме в състояние да докоснем другия и да го почувствува. Зеленото е свързано с любовта, със способността да обичаме себе си и да се грижим за другите. Трябва да се научим да се обичаме и приемаме такива, каквито сме, за да се превърнем в цялостни и спокойни личности.

Зеленото е добро успокоително на нервите и е особено полезно в периоди на емоционален стрес или шок. Облекчава настинките на главата, високата температура и невралгията.

Балансирането на зелената енергия се поддържа чрез изобилие от зелени плодове и зеленчуци. Изварата, сметаната и киселото мляко са по-леки и с повече ин. Това ги свързва със зеления цвят.

Продължение на стр. 3

ТЕРАПЕВТИЧНА ТЕХНИКА БОУЕН

в център за хармонично здраве "Хела"

- ~ Терапията е нежна с хармонично въздействие
- ~ Бързо лечебно повлияване
- ~ Балансиране при стрес
- ~ Облекчава остри вирусни състояния
- ~ Добро повлияване и при хронични заболявания

ЗА ВЪПРОСИ И ЗАПИСВАНЕ:
+ 359 898 344 916



Цветови групи

Всяка една цветова група се характеризира с определена организация на мисленето, чувствата и волята. Какво ни говорят предпочитанията към различните цветове?

Червен – екстровертен цвят, предпочита се от пламенни и страстни натури; движение, активност (може да стигне и до агресия), стремеж към лидерство и доминиране в отношенията; мечтатели, склонни да се впускат в бурни удоволствия.

Крайности – насилие, похот, нетolerантност, жестокост, разрушителност, обсебване, ревност, осъждащ, твърдоглавие, срам, вина.

Оранжев – отворен към околните и с готовност отделя внимание на техните дела; раздава се с радост; доверява се на другите и не обича мълчанието; с удоволствие демонстрира всеотдайността си както в работата, така и в общуването

Крайности – горделивост, пессимизъм, надменност, ексхибиционизъм, капризност

Жълт – хората, които го предпочитат се наслаждават от общуването си с другите. Те са с нервен, чувствителен и неспокоен дух. В положителния си аспект това е цветът на разума – последователен, критичен, приземен в мисленето си, възприема света с разума си. В отрицателния си аспект това е цветът на шизофреника.

Крайности – язвителност, саркастичност, коварство, разсеяност, интелектуална закостенялост, бъбристичност, нетърпеливост, прибързаност в оценките, безразсъдство

Зелен – обича уединението, способност за бързо приспособяване; стремеж към хармония; понякога може да означава статичност, неподвижност; проницателност, тактичност, практичност, устойчивост, продуктивност, щедрост, въображение, прогресивност, реформаторство, безпристрастност

Крайности – ревност, злопаметност, небрежност, egoизъм, алчност, несигурност, фruстрация, хипохондрия, недоимък

Син – интровертност, самовгълбеност и склонност към съзерцание; вътрешно напрежение; често развиват склонност да властват; склонност към egoизъм и студенина в отношенията; свободолюбие и бунтарство

Крайности – слабост, емоционална нестабилност, суеверност, сантименталност, самомнителност, хлад, злопаметност

Лилаво – самовгълбеност, вътрешно напрежение и противоречие, потиснатост; вечно търсещи натури, господство, самоотверженост, достойнство, хуманизъм, изобретателност, ораторско майсторство, творчество, мистицизъм, екстрасензорен

Крайности – безскрупулност, аrogантност, помпозност, корупция, мания за величие

Индиго – Отдаване, ред, регулация, пречистване, твърдост, непоколебимост

Крайности – фанатизъм, конформизъм, самодоволство, лъжа, пристрастване

Черен – Пълнота, съзидателност, въздържание, скрити ценности

Крайности – празнота, egoизъм, депресия, задръжки

Сив – Разсъдливост, реализъм, свързване, равновесие, стоицизъм, порядъчност, образованост

Крайности – страх от провал, бедност, болест, меланхолия, тъга, депресия

Кафяво – Натрупване, солидност, надеждност, умереност, самоувереност, загриженост, трезвост, дискретност, лоялност

Крайности – самомнителност, отстъпление, недоволство, депресия, вманиачаване, упадък

ОБРАЗОВАТЕЛНО И КАРИЕРНО ОРИЕНТИРАНЕ

ИЗБОРЪТ НА УЧЕБНО ЗАВЕДЕНИЕ И ПРОФЕСИЯ ЗА ДЕЦАТА ВИ Е СВЪРЗАН С ВЗИМАНЕТО НА ВАЖНИ РЕШЕНИЯ. ЗА ВСИЧКИ, ИЗПРАВЕНИ ПРЕД ТОВА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО, ЦЕНТЪР „ХЕЛА“ ПРЕДЛАГА ОНЛАЙН СИСТЕМА ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО И КАРИЕРНО ОРИЕНТИРАНЕ. СЛЕД ПОПЪЛВАНЕТО НА ТЕСТА ПОЛУЧАВАТЕ ПЪЛЕН ДОКЛАД, КОЙТО СЕ СЪСТОИ ОТ ЧЕТИРИ ЧАСТИ:



1. ПРОФИЛ НА ПРОФЕСИОНАЛНИ И КУЛТУРНИ ИНТЕРЕСИ
2. ПРОФИЛ НА ИНТЕЛЕКТУАЛНИ СПОСОБНОСТИ – ОБЩА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ; ФЛУИДНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ; АБСТРАКТНО МИСЛЕНЕ; ЕЗИКОВИ СПОСОБНОСТИ И ВЕРБАЛЕН ИНТЕЛЕКТ; РАЗБИРАНЕ НА ТЕКСТ; МАТЕМАТИЧЕСКИ СПОСОБНОСТИ; ПРОСТРАНСТВЕН ИНТЕЛЕКТ; ТЕХНИЧЕСКО РАЗБИРАНЕ.

3. ПРОФИЛ НА УМЕНИЯ ЗА УЧЕНЕ

4. ПРОФИЛ НА УМЕНИЯ ЗА СПРАВЯНИЕ С ТРУДНИ СИТУАЦИИ.

Консултирането и анализът на получения доклад от Сертифициран специалист ще Ви помогне да направите правилния подбор, да се ориентирате в способностите, приоритетите и желанията на децата си, за да спестите време, средства, ненужни конфликти и разочарования.

ТЕХНИКИ ЗА РАБОТА С ЦВЕТОВЕ

ТЕХНИКА - 1

Всеки от нас има цветове, които доминират и повлияват в ежедневието ни. Харесваният от даден човек цвят се явява необходимото допълнение към него и отразява вътрешния му свят. Всеки цвят притежава различна вибрация и специфичен „характер“. Нашето предпочтение към съответен цвят разкрива вътрешното ни родство с този цвят и същностните ни качества. Можете лесно да разберете кои са основните Ви три цвята. Начертайте три окръжности и ги оцветете. Подредете ги в реда, в който са ви дошли наум. Първият е личният ви цвят. Вторият са творческите ви заложби. Третият е социалният Ви цвят.

ТЕХНИКА - 2

Можете да пробвате тази техника за цветно дишане за незабавно емоционално облекчение за себе си и за семейството си. Децата много се забавляват с подобни техники.

1. Затворете очи.
2. Прочистете дробовете си с три дълбоки вдишвания и започнете да вдишвате дълбоко и да издишвате бавно.
3. Вижте зелената светлина, която ви обгражда в предпазваща обвивка.
4. Вдишайте красивото тревисто зелено. Почувствайте колко е студено, меко и успокояващо. Изпратете го към сърцето си, белите дробове и до всяка ваша клетка. Почувствайте как мекото, хладно-зелено успокоява ума Ви и Ви казва, че всичко ще бъде наред. За вас ще се погрижат и ще Ви помогнат.
5. Представете си как лежите върху мек, зелен мъх. Нека тялото Ви се почувства отпуснато и натежало. Чувствате се толкова уморени и съниливи, че бихте могли да лежите така цял ден.
6. Позволете на зелената обвивка да се грижи за Вас и да Ви обгръща с мекота и нежност.
7. Дишайте бавно и спокойно, докато усетите, че сте в състояние да се движите, след което бавно и постепенно отворете очи.



ТЕХНИКА - 3

С тази техника можете да облекчите болката с три вдишвания. Оставете интуицията да ви насочи към цвета, от който се нуждаете.

Това е процес на визуализация. Не се притеснявайте как ще го постигнете - щом имате въображение и можете да си представяте различни неща, значи можете и да визуализирате.

1. Седнете удобно и се отпуснете. След като сте се отпуснали, можете да се концентрирате върху визуализацията на цветовете. Прочистете дробовете си с три дълбоки вдишвания и започнете да вдишвате дълбоко и да издишвате бавно.
2. Представете си индигово небе, обсипано със сребърни звезди...
3. Изберете една от тях да бъде ваша - една звезда наистина ви принадлежи.
4. Изберете цвета, от който се нуждаете в момента.
5. Нека Вашата звезда изпрати към Вас лъч от цвета, който сте избрали. Той трябва да е широк и мощн. Вижте как изпъльва въздуха около Вас с цветното си сияние.
6. Вдишайте и преброите до три, като си представяте, че вдишвате цвета. Представете си го много силно. Всъщност представяйте си как издърпвате цвета от въздуха и той минава през носа ви. Наблюдавайте го как протича през тялото.
7. Задръжте дъха си, докато преброите до три.
8. Издишайте, като отново броите до три.
9. Повторете стъпки 6, 7 и 8 още два пъти. Това завършва трите цветни цикъла на вдишване и издишване.

Много е важно да се вдишва през носа. Издишвайте също през носа. През устата се вдишва и издишва само ако има много силна болка.

Ако се опитвате да облекчите точно определена болка насочете цветния лъч към мястото, което Ви боли. Ако с първите три вдишвания не постигнете желания резултат, продължете с още два пълни цикъла от по три вдишвания. Веднъж след като сте избрали вашата звезда за цветно дишане, можете да я включвате и изключете, когато пожелаете.

ТЕХНИКИ ЗА РАБОТА С ЦВЕТОВЕ

Процесът е безценен в ситуации, когато не можете да получите незабавно друг вид помощ.

♦ Упражнението може да се използва по различни начини в етапите на бременността. При сутрешно гадене опитайте да накарате звездата да свети в нефритенозелено или лимонено.

♦ Тази техника е много полезна за успокояване преди излизане пред публика, преди интервю или преди каквато и да е ситуация, която предизвиква стрес. В тези случаи използвайте тюркоазено.

♦ Ако ви е необходима повече енергия преди важна бизнес среща, където ще се наложи бързо да боравите с факти и схеми, направете един цикъл със зелено - за паметта, и един с алено - за стимулиране.

♦ Децата се поддават лесно на този процес. Оранжевото и прасковеното например помагат да се възвърне апетита им, изгубен след боледуване.

Ако я прилагате при децата си можете да обсъдите с тях какви са цветовете, които са визуализирали, коя част от тялото си са докоснали със светлината, помолете ги да разкажат. В зависимост от избрания цвят и описанието можете да се ориентирате в чувствата им.

Техника - 4

Поиграйте с децата си, рисувайки съвместно с тях. За целта са необходими листа за рисуване и цветни моливи или флумастери. Колкото по-малко „умеем“ да боравим с материалите, толкова по-лесно можем да достигнем до автентични преживявания. Темите на рисунките могат да бъдат най-различни:

Нарисувай щастие, радост, любов (омраза, зло)

Нарисувай един неделен ден

Нарисувай несъществуващо животно или чудовище (тази тема насочва към страхове или конфликтни зони)

След това всеки обсъжда рисунката си. Не критикувате и не насочвате децата в процеса на рисуване. Обсъждането на емоции и чувства развива емоционалния интелект на децата, създава пространство за споделяне и изгражда доверителни взаимоотношения.

При групово рисуване всеки участник би могъл да избере любим цвят, с който да рисува през цялото време. С избрания цвят някой започва да рисува пръв, а всеки следващ добавя свой щрих, докато рисунката добие завършен вид, с който всички са съгласни. Дискусията се фокусира върху завършения образ и всеки разказва защо е изbral съответния цвят и с какви преживявания или състояния свързва този цвят. Не се критикува и осъжда. Всеки участник се изслушва, без да бъде прекъсван.



На тази рисунка детето усеща сила емоционална дистанция в общуването със семейството си, напрежение и несигурност. Съществува дискомфорт в семейните отношения, които то възприема като заплаха.

НОВИ
ЗАКАЧКИ

Отговор на въпроса
от предишния брой:

Какво е мандала?

Мандалата символизира хармонията, единството, цялото и лечебните процеси в природата. Предназначенето и е чрез поредица от геометрични фигури и специфична комбинация от цветове да се подпомогне личностното и социално израстване. Цветът е измерение, самооткривателство, самопознание, езикът на нашето подсъзнание. Ние реагираме автоматично на цвета и той ни влияе. Индивидуалният Ви цветен код е неповторим и силно въздействащ.

**Знаете ли, че
цветните есенции могат да
намалят негативните ни
нагласи!**

**Есенция
„Доверие в себе си“
Confid essence
(капки)**



- Ниско самочувствие, срамежливи, изпитващи чувство за вина.
+ Помага за засилване на доверието към себе си, за поемане на отговорност за живота си.

Помага ни да се чувстваме комфортно и да бъдем верни на себе си в общуването с другите. Помага да се справим с негативните мисловни нагласи както и с вината, натрупана от миналото.



Въпрос за
следващия брой:

Какво е
хипноза ?



Отговорът ще
намерите в
следващия ни
булетин.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА СЕМИНАРЪТ „ЛАБИРИНТ“?

С помощта на психолог имате уникалната възможност да преминете по вашата пътека на преживени травми, радости и успехи и да достигнете до центъра на лабиринта, където ще получите отговор на все още незададени въпроси и възможност да се почувствате изпълнени с радост и желание за нови постижения.

Какво ново ще науча?

Възможност за себепознание и целеустременост.

Какво ще преживея?

Всичко е много индивидуално, зависи от личното желание и включеност на лицето.

Заслужава ли си да инвестирам време и пари и да участвам в този семинар?

Отговорът е „Да“.

По време на семинара имате възможност да преминете през малки и по-големи пътеки, прегради, закачки и провокации и да достигнете успешно до центъра, където ви очакват приятни изненади на себепознание.

Цена на двудневния семинар: 80лв.

Дати: 04 и 05 юни 2016г. Времетраене: 10:00-14.30ч.

КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР ЗА ХАРМОНИЧНО ЗДРАВЕ

“ХЕЛА”

ЗА ВЪПРОСИ И ЗАПИСВАНЕ: 0898 344 916

Консултирайте се: Поглезете се с: Направете си:

✓ **Хомеопат**

✓ **Аюрведичен
масаж**

✓ **Цветови и
мандала тест**

✓ **Су Джок
терапевт**

✓ **Релаксиращ
масаж**

✓ **Личен
хороскоп**

✓ **Психолог**

✓ **Ароматерапия**

✓ **Хюман Дизайн**

„ХЕЛА“
КОНСУЛТАТИВЕН
ЦЕНТЪР

Essentify

ТЕРАПИЯ С АВСТРАЛИЙСКИ ЦВЕТНИ ЕСЕНЦИИ

~ Меко и ефикасно действие ~ Бързо лечебно повлияване

~ Балансиране при стрес ~ Успокояване при тежки ситуации

~ Освобождава от отрицателно въздействие ~ Цветните есенции притежават вибрационната енергия на цветето и наподобяват хомеопатични разтвори ~ За разлика от билките и етеричните масла, цветните есенции не встъпват във взаимодействие с каквито и да било лекарствени препарати ~



Открийте най-подходящата за вас есенция, за да се почувствате освободени и балансиранi!

+ 359 898/ 344 916

<http://www.helashop-bg.net/>