

# THE ART OF SELF-LOVE

BOJANKA ZA ODRASLE

*Magdolna Vad Tooma*



# The Art of Self-Love

Verujem da nam razvijanje kreativnosti omogućava bolje upoznavanje sebe. Umetnost nas povezuje sa našom vitalnošću, emocijama, unutrašnjim svetom i pomaže nam da se izrazimo na autentičan način. Istovremeno nam pruža mogućnost povezivanja sa ljudima u našem okruženju na jednom dubljem nivou.

Moja misija kao nezavisne umetnice i art terapeuta je da svojim umetničkim i holističkim pristupom nadahnjujem žene da naprave značajne promene u svom životu. Kroz svoju umetnost i lično iskustvo pomažem im i podstičem ih da počnu da vode svoj život na jedinstven, zabavan i kreativan način.

Tema koju najčešće obrađujem sa svojim klijentima je ljubav prema sebi.

To je ujedno i tema koja je meni najbliža i koja se meni vraćala bezbroj puta kao nenaučena lekcija, sve dok nisam shvatila suštinu i pravo značenje reči self-love koja nam se nameće sa svih strana. Ono što sam ja shvatila je da ta Ljubav, sa velikim LJ ide mnogo dalje i dublje od ugađanja našim čulima i trenutnim željama. Ona, između ostalog, predstavlja prihvatanje svih naših osobina i delova ličnosti, jer je lako voleti svoje vrline i talente, međutim umetnost je osvestiti, prihvatiti i zavoleti one delove naše ličnosti kojih se stidimo i koje bismo zamaskirali i sakrili.

To je za mene bila jedna od najznačajnijih lekcija, koja mi je pomogla da napravim velike promene u svom životu, i to je ono što se trudim da prenesem ženama.

1.

*Magdolna Nad Torma*



Bojanka The Art of Self-Love je nastala kao odgovor na želju mojih klijenata da se svakodnevno posvete sebi i razvijaju svoju kreativnost pomoću mojih crteža.

Koristeći sliku, boju i afirmacije dajemo mogućnost svom srcu da se izrazi, osnaži veru u sebe i u svoje odluke i produbi ljubav prema sebi.

Bojanka sadrži:

- Temeljna pitanja o ljubavi prema sebi koja zajedno stvaraju snažnu bazu unutrašnjeg samopouzdanja, saosećanja i nežnosti.
- 10 ilustracija
- 10 afirmacija
- Prostor za refleksiju o onome što si osetila, čula, primetila tokom bojenja.

Svaka ilustracija je stvorena sa namerom da se povežemo sa određenim aspektom ljubavi prema sebi, a uključuje skup pitanja za dnevnik sa brigom o sebi, saosećanjem prema samom sebi, osnaživanjem sebe, samoprihvatanjem, samopoštovanjem i razvijanjem pozitivnog stava (mindseta).





Pozivam vas da koristite ovu bojanku poput melema za svoje srce i dušu:

- Dajući sebi "ljubavni podsticaj" u danima kada se osećate loše.
- Dajući sebi dozvolu da budete kreativni
- Odgovarajući na pitanja za dnevnik i tako se povezujući sa svojom dušom
- Stvarajući svoje personalizovane afirmacije koje će još više rezonovati sa vama

I naravno, obavezan deo procesa je zabava i uživanje!





# Instrukcije za korišćenje bojanke

## 1. Korak

Odgovorite na pitanja što iskrenije i autentičnije. Ovaj razgovor sa sobom će ti pomoći da se opustiš i daš sebi dozvolu da kažeš sve što ti je ležalo na srcu, a što si tako dugo potiskivalai. Tokom procesa možda na površinu izađu i neka od limitirajućih uverenja koja ti stoje na putu безусловne ljubavi prema sebi.

Imaj na umu da ljubav prema sebi nije nešto što se događa preko noći, jer je to visoka vibracija i osećaj kojem se pristupa nakon drugih emocija poput prihvatanja, opraštanja, sreće, radosti i još mnogo toga. Isto tako znaj i veruj da ju je moguće doživeti i živeti.

## 2. Korak

- Udobno se smesti u stolicu. Ruke su ti opuštene na butinama.
- Pročitaj afirmaciju vezanu za svaki crtež. (Po želji možeš da koristiš i svoju ličnu, personalizovanu afirmaciju koju si zapisala u prethodnom koraku.)
- Zatvori oči i počni duboko da dišeš.
- Ponovi afirmaciju naglas nekoliko puta. Zatim nastavi da je ponavljaš u sebi, mentalno.
- Kada se osetiš povezani sa afirmacijom polako otvoriš oči.



# Instrukcije za korišćenje bojanke

## 3. Korak

Izaberi boje koja sa tobom najviše rezonuju u tom momentu i počni da bojiš.

Sve vreme dok bojiš, ponavljaj afirmaciju naglas ili u sebi poput mantre.

Cilj vežbe je da se kroz proces bojenja i ponavljanja afirmacije, uđe u meditavni proces i oseti moć reči na emocionalnom nivou.

## 4. Korak

Po završetku bojanja, zabeleži emocije, senzacije i uvide koji su se javili tokom bojenja, kojima ćeš moći uvek da se vratiš i pratiš svoj proces i napredak.



# Prihvatanje

- Kojih pet stvari/osobina trenutno prihvatam kod sebe?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Šta želim promeniti kod sebe? Kako mogu prvo prihvatiti taj deo sebe i zavoleti ga?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- U kom segmentu svog života ne dajem sebi ljubav?

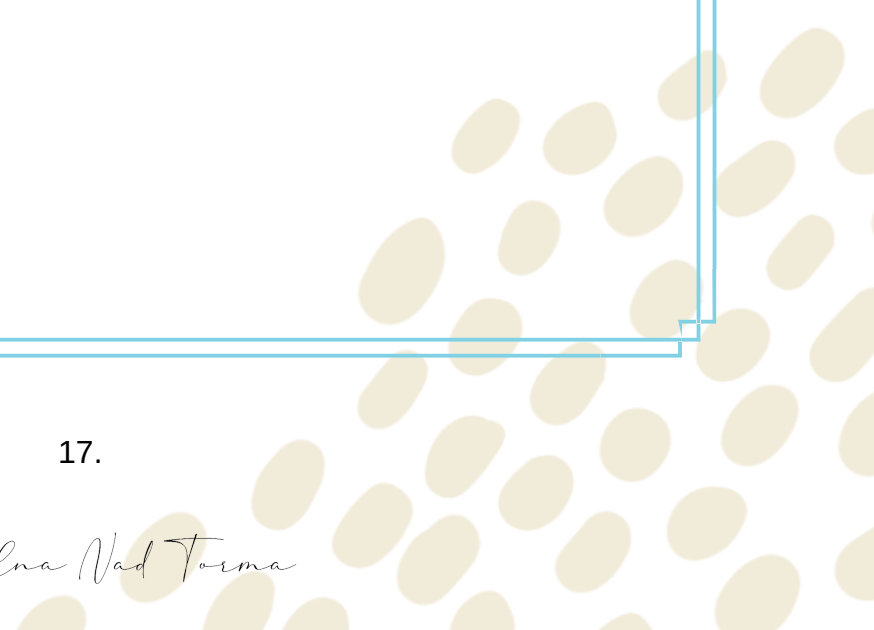
Uvek radim najbolje što umem. Svaki dan sve više volim sebe.



*Magdolna Nad Tozma*



*Tokom bojanja sam приметila...*





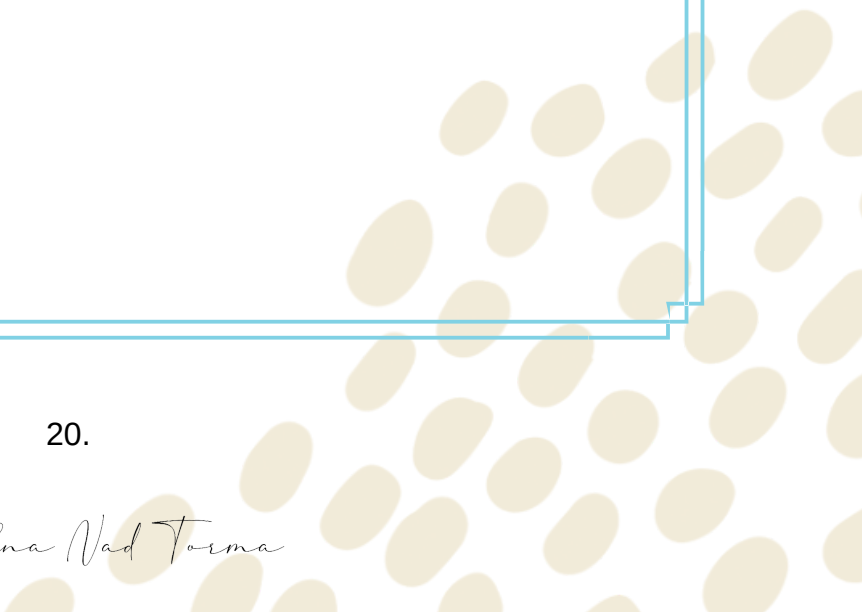
Sama sebi uvek dajem najviše ljubavi i pažnje.



*Magdolna Vad Tozma*



*Tokom bojanja sam osetila...*





# Sadržaj

The Art of Self-Love.....	1-3
Instrukcije za korišćenje bojanke.....	4-5
Stabilnost, uzemljenje i promene.....	6-8
Emocije.....	9-11
Želje i ciljevi.....	12-14
Prihvatanje.....	15-17
Emotivni bunar.....	18-20
Obilje I prosperitet.....	21-23
Prioriteti i vrednosti.....	24-26
Odmor.....	27-29
Kreativnost.....	30-32
Samouverenost.....	33-35
Sadržaj.....	36
O autoru.....	37



## O autoru

### Magdolna Nađ Torma

Art Terapeut I Life Coach

Za više informacija o ponudi usluga,  
poseti moje profile:

**IG & FB [magdolna.nadtorma](#)**

Ili pošalji mail na adresu:  
**[magdolna.nt@gmail.com](mailto:magdolna.nt@gmail.com)**