

Boleradszki Bolyós Anikó

Kalandozás a színek világában



Boleradszki Bolyós Anikó
Kalandozás a színek világában

Szerkesztő
Boleradszki Milán

Fényképeikkal közreműködtek
Baeskay Csilla Georgina
Katie Belo Dos Santos
Orosz Mónika
Pappné Medveczki Katalin
Tóth Tamás

Elérhetőségek

Weboldal: <https://www.bolyosaniko.com>

Facebook blog: <https://www.facebook.com/spiriutjelzo>

YouTube csatorna: <https://www.youtube.com/@BolyosAniko>

Podcast: <https://podcasters.spotify.com/pod/show/egyutt-az-utan>

Minden jog fenntartva, a könyv részének vagy egészének felhasználásához, terjesztéséhez, sokszorosításához a szerző előzetes engedélye szükséges.

Egyesült Királyság, Southampton, 2023

Tartalomjegyzék

<u>Tartalomjegyzék</u>	4
<u>Kedves Olvasó!</u>	6
<u>A színtolmácsolás</u>	8
<u>A vörös</u>	10
<u>A színekben csillogó fa</u>	12
<u>A sárga</u>	13
<u>Színek és számok</u>	15
<u>A kék</u>	17
<u>A vörös és a kék párkapcsolata</u>	19
<u>A lila</u>	20
<u>A varázsablak</u>	22
<u>A zöld</u>	23
<u>Saját zöld tapasztalásom</u>	25
<u>A narancs</u>	26
<u>Egy kicsit az önismeretről</u>	27
<u>A türkiz</u>	28
<u>Egy kis gondolat a színekről</u>	29
<u>A korall</u>	30
<u>A színes sugarakból épült híd</u>	32
<u>A magenta</u>	34
<u>A színekben pompázó csillag</u>	36
<u>Az olajzöld</u>	37
<u>Hogyan tudják emelni a hangulatunkat a színek?</u>	39
<u>Az indigó</u>	40
<u>A színek gyógyító ereje</u>	41
<u>A csillaglégzés technikája</u>	42
<u>Az arany</u>	43
<u>A fényekben pompázó csillár</u>	44
<u>A fehér</u>	46
<u>Színhány, színtöbblet</u>	47
<u>A rózsaszín</u>	49
<u>Egy igaz álom Csodaországban</u>	50
<u>A fekete</u>	52
<u>A fény és az árnyék</u>	54
<u>Az ezüst</u>	55
<u>A párkapcsolat mélysége</u>	57
<u>A barna</u>	58
<u>Bátorság és gyávaság</u>	59

<u>A szürke</u>	61
<u>A szürke világ</u>	62
<u>Komplementer színpárok</u>	64
<u>A saját színelemzésem</u>	66
<u>Felhasznált képek</u>	68

Kedves Olvasó!

Ezt a színekben pompázó e-bookot Neked készítettem, aki érdeklődik a színek jelentése és világa, valamint a személyes színelemzésem iránt. Ha csak egy kicsit is szeretnél többet megtudni a színek üzenetéről, mondandójáról, akkor tényleg köszí, hogy itt vagy!

Azokat a színeket tettem bele ebbe a kis rövid könyvecskébe, amelyekkel együtt dolgozom az elemzések elkészítése során. Ezek az elsődleges, másodlagos és harmadlagos színek kiegészítve néhány extra színnel. A saját, személyes megtapasztalásaimból, a vendégeim elemzéseiből, illetve az elmúlt évek tanulmányai által megszerzett tudásból merítkezem. Most éreztem elérkezettnek az időt ahhoz, hogy összefoglaljam mindazt, amit jobb egyben átlátni, hogy teljes képet mutathassak a színpszichológiáról és annak főképp lélektani hatásáról.

Úgy állítottam össze ezt az e-bookot, hogy az egy-egy színhez kapcsolódó részek közé egy könnyedebb temákjú kis fejezetet tettem. Így aki borítótól borítóig szeret végigolvasni egy könyvet, annak sem lesz túl tömény. Viszont ha valaki csak egy bizonyos színre kíváncsi az adott pillanatban, akkor könnyen fellapozható a kapcsolódó fejezet. Ezt segíti elő az oldalak alján és tetején található színes sáv.



Egy számunkra új színnek a beengedésével az életünkbe teret adunk annak a lehetőségnek, hogy megismerkedhessünk egy másik színes oldalunkkal is a sok közül. Szeretek kísérletezni a színekkel, de van amelyik egy életen át kísér engem, mert a szívemhez tartozik bármí is legyen.

Készen állsz egy egyedi színes utazásra velem? Ha igen, akkor helyezkedj el kényelmesen, esetleg igyál egy forró teát vagy egy kávét, és élvezd a színek történetét, amelyet szívemből merítettem Neked!

“A színekre mindig szükségünk van. Az éppen jó vagy épp oly nehéz időkben is sokat segítenek. Töltenek bennünket, és üzenetet tartogatnak számunkra. Amint megértjük a nekünk szánt kódolt üzenetet, úgy fogunk tudni egyre inkább közelebb kerülni önmagunkhoz. Nagy tükröt tartanak elénk. Nem véletlenül vonz az egyik jobban, mint a másik. Játékos megközelítése a lelkünk szavának.”

— Boleradszki Bolyós Anikó

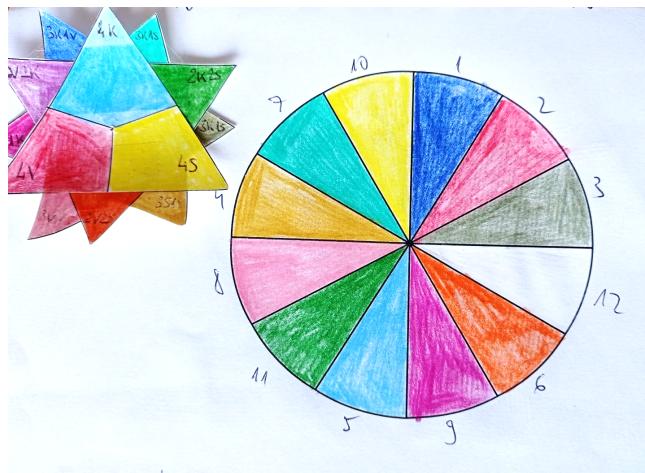
A színtolmácsolás

Mindenekelőtt szeretnék írni egy kicsit a színtolmácsolásról, azaz a munkásságom egy fontos részéről.

A színek sok mindenről árulkodnak velünk kapcsolatban. Éppen ezért érdemes megfigyelnünk mikor milyen szín vonz, illetve taszít bennünket. Sokat elárul az adott érzelmi világunkról, valamint magáról a személyiségünkéről is.

A színtolmácsolást egy játékos, rövid színezéssel kezdjük. Attól függően, hogy személyes vagy online konzultációról van szó, a vendég kétféleképpen végezheti el a színezést: egy webes alkalmazásban vagy papíron színes ceruzákkal. Utóbbinál fontos, hogy megfelelő képet kaphassak én is a vendégről és ahogyan használja a színeket. A színek sorrendje, a ceruza színe, erős vagy gyengébb satírozás, vagy éppen a keretek betartása, és még sorolhatnám mennyi minden számít egy színezés alkalmával. Ami mindenkorban ugyanaz, az az erre a célra alkalmazott sablon és a színek:

- az elsődleges színek (vörös, sárga, kék),
- a másodlagos színek (zöld, narancs, lila),
- a harmadlagos színek (korall, arany, olajzöld, türkiz, indigó, magenta),
- és még két kiegészítő szín (fehér, rózsaszín).



Fontos, hogy maga a vendég válassza ki a használni kívánt színeket, megfelelő nyugodt környezetben. Jobban szólva a színek hívogatnak bennünket, maga a szín választ ki minket. A kiszínezett formák adnak irányvonalat, illetve segítséget, hogy észrevegyünk mélyebben rejlö problémákat, amelyek tudatalatt lappanganak. minden egyes szín többféle területre, adott felszínre hozandó érzésekre utal. Nem csak maguk a színek a fontosak, hanem, amit társítunk hozzájuk, ahogyan beszélünk róluk és amennyire jelen vannak az életünkben vagy éppen nem. A mélységekig lehet utazni a színek segítségével, ők a kulcs a tudatalatti és tudatos énünk megértéséhez, feltérképezéséhez. A többi már rajtunk múlik, hogy mihez kezdünk ezekkel az információkkal, megerősítésekkel önmagunkkal kapcsolatban.

Személy szerint azért választottam ezt a fajta módszert, mert mélyebb, részletesebb képet ad például a megrögzött szokásokról, gyerekkorból hozott traumákról. Ezzel is hatékonyabban tudok segíteni, irányt mutatni a vendégeimnek. A konzultáció legkiemelőbb része, hogy én csak rávezetem a vendéget a megfelelő irányra a színek segítségével. A színezés megmutatja mely színekkel kívánatos foglalkozni, és az ezekhez kapcsolódó kérdéseket feltéve haladunk előre. A beszélgetés során így térképezzük fel az adott területet, amit boncolgatni érdemes. A cél, hogy maga a vendég mondja ki, tárja fel a probléma gyökerét, az én segítségemmel, támogatásommal. A folyamat arról szól, hogy szembe merjünk nézni a legmélyebb dolgainkkal, melyek hatással vannak az életünkre és a minden napjainkra. Valamint, hogy hajlandóak vagyunk-e tenni saját magunkért, és ha szükséges, akkor tudunk-e változtatni a berögzült szokásainkon? Itt láthatjuk, hogy mennyire ismerjük jól önmagunkat.

Személyes tapasztalatból írhatom, hogy engem a színek emeltek fel egy nem igazán kellemes életszakaszomból. Mindig is színes egyéniség voltam, de akkor még nem igazán érettem a sugallatukat. De ez mostanra megváltozott, és ezzel a technikával szeretnék segíteni másoknak is, akik szeretnének közelebb kerülni a saját színes egyéniségeinkhez, amely eddig is ott volt, csak mélyen elásva, szeretetre, megértésre várva. A lélek mindig jelez, és csak rajtunk múlik, hogy időben észrevesszük-e ezeket a jelzéseket, vagy már fizikailag is kihatnak ránk ezek a nem észrevett dekódolt üzenetek. A külcsíny, jobban szólva csak a külsőségek ápolása a színekkel nem juttat el bennünket lelkünk mélyebb bugyraihoz. Test, szellem és lélek csak együtt tudnak működni igazán. Ha belül dolgozunk magunkon, úgy kívül is egyre megfigyelhetőbb lesz a ragyogás, a belső fényünk ereje, és már nem csak a színes ruhákban, ékszerekben mutatkoznak meg, hanem árad belőlünk, a lényünk ből.

“Amikor az ember szenvedélyteljesen, szinte szerelemmel tud lenni nem csak valaki, hanem valami iránt, akkor azt gondolom, hogy a helyén van. Számonra a színek és azok napi bevitele ételekben, italokban, illetve színekkel körülvenni magam az otthonomban, valamint viselni is azokat – maga az élet. Annyira örülök emellett annak is, hogy sok embernek bátorságot adott már ez a szemléletmódom az élethez. Az egyik legnagyobb visszajelzés a színekkel való munkásságomban, illetve a személyreszabott színelemzésem elkészítése után, amikor valaki szépen fokozatosan beszínesedik. Ez azt jelenti, hogy mind kívül, mind belül változik, egy természetes folyamatban megy keresztül, amit csak magának köszönhet és annak, hogy szeretné egyre jobban megismerni önmagát mind lelkileg, mind a külsejét tekintve.”

— Boleradszki Bolyós Anikó

A vörös

Kezdjük meg kalandozásainkat a színek világában egy igazán erőteljes, energikus színnel, amely nem más, mint a vörös!

A vörös szín a hatalmat, a felsőbbrendűséget, az anyagi világot szimbolizálja, valamint az életerőt, szenvedélyes természetet is sugározza. A gyökércsakrához kapcsolódó szín, amely mindenek az alapja. Ide köthető az életöszön, a belső agresszió, amely mindenben megtalálható, csak különböző szinten. Valaki alapvetően vörös típus, neki ott van a személyiségeiben, hogy hirtelen haragú, szinte tombol amikor dühös vagy igazságtalannak érez valamit, és ezt nem tudja kellő higgadtsággal, belátással kezelni az életében.

Természetesen minden attól függ, hogy ki hogyan éli meg ezt a színt és hogyan részesül annak energiájában. Engem sem a türelem mintaképének szoktak nevezni, bár sokan mondták már, hogy mennyire nyugodt és türelmes tudok lenni. Ezt miért fontos megemlítenem? Mert valóban sokat fejlődtem a türelem és a tolerancia terén, de még mindig vannak olyan múltból feljövő hasonló sémára épülő szituációk, érzések, amelyek ki tudnak zökkenteni egy pillanat alatt. Azok ott megmozgatják a belső erőmet és a harciasságomat, amely az egöt erősíti, nem pedig a békére törekvő szeretetteljes megoldást. Ez nem azt jelenti, hogy kiütök valakit, csak nem biztos, hogy tisztán hallom a szívet is ilyenkor. Viszont ezen is lehet dolgozni és puhítani, de a legfontosabb felismerni, hogy mi ennek a gyökere: honnan ered ez az elfojtott düh, harag, meg nem értettség, esetleg támadó robbanásveszély?

Nagyon erőteljes a vörös: ide sorolható még a bátorság, a merészesség, a segítségnyújtás, valamint a gyorsaság és a fürge észjárás is. Segít öntudatra ébredni, erősíti a vágyakat, ezáltal a szexualitásra is erős hatással van. Erősíti az érzelmeket, intenzíven, gyorsan élhetünk meg vele dolgokat. Nagy lendületet ad energiájával. Viszont amire érdemes odafigyelnünk, hogy ezt sem szabad túlzásba vinni, mármint magát a színt és ezáltal a lendületet, mert hamar alábbhagyhat a láng, és már inkább csak unalmasnak vagy üresnek érezzük az eddig kihívásnak érzett feladatot. Érdemes viselnünk vagy körülvennünk magunkat vele, ha szeretnénk erőt nyerni valamilyen új dolog megvalósításához. Igazi tüzes energiával ruházza fel a viselőjét, nem mellesleg önbizalmat ad, és biztosan kitűnünk vele a tömegből. Na de kérdés, hogy ez-e a célunk vele, ha éppen most erre van szükségünk, akkor miért ne tehetnénk meg?



A nőiességünket nagyon is erősíti, igazi bájjal és csábító kisugárzással tudja megkoronázni viselőjét. Ezért is fontos, hogyha nem érezzük magunkénak a vöröset, akkor nem kell erőltetnünk egyből, hanem próbáljuk megérteni, hogy miért nem tudjuk elviselni magunkon ezt a színt! Talán túl erősnek, kihívónak és merésznek érezzük? Lehet, hogy inkább most elbújnánk a tömegben, és nem vonnánk magunkra mások figyelmét? Nincs elég bátorságunk hozzá, hogy jobban felvállaljuk a nőies oldalunkat, vagy éppen csak tudjuk viselni ezt az energiát, erőt, amellyel felruház minket?

Mindenre ott a válasz az érzéseinkben, reakcióinkban. Én szeretem ezt a színt, de van olyan időszakom, amikor úgy érzem, hogy nem tudom viselni, túl sok nekem. Ekkor ezt tiszteletben tartom, és beengedem azt a színt, amellyel kapcsolódni tudok a minden napokban. A lelkem választ, és rajtam múlik, hogy hallgatok-e rá vagy eltolom magamtól a kérését. De olyan is van, amikor imádom a vörös színt napi szinten. Nem szoktam túltolni a ruházatomban, de kiegészítőkben biztosan jelen van nálam. Kibillent állapotban, vagyis instabil lelki állapotban, bizonytalanságban, önbizalomhiányban ez a szín a “nekem mindegy” állapothoz vezethet bennünket. Viszont ha inkább csillapodni szeretnénk, kicsit lenyugodni belül, akkor nem ajánlatos ez a szín, mert csak jobban felpezsdi bennünket. Ilyenkor érdemes az adott lelki világunkhoz, élethelyzetünkhez illő színek után néznünk. Érezzük melyek vonzanak, vagy melyek taszítanak éppen! Aki csak ilyen színekben szeret pompázni, és nem tágít soha mellőle, arra általában jellemzőbb az anyagi beállítottság, a minden és minden a kezében akar tartani, a földi öröömök keresési, a testiséget helyezi előtérbe, és főként a racionális világban keresi a boldogságot.

Minden oldalnak megvan a maga szépsége, nehézsége és kihívása — én ezt így szoktam megvizsgálni, szemlélni. mindenki más-más feladattal érkezett ebbe a világba, és a színek biztosan segítenek benne, hogy felismerjük ezeket a jellegzetes vonásokat, hiányosságokat, amelyeket magunkkal hordozunk már jó hosszú ideje.

Na de végezetül éljen a vörös szín és annak cselekvésre buzdító, világmegváltó ereje!

A színekben csillgó fa

Volt egyszer egy igazán különleges, nagyon idős fa, amelynek lombkoronáján színes kristályok lógtak. Aki odament hozzá, annak hullajtott valamit a kezébe. Senki sem tudta, hogy a fa mit rejт magában pontosan, csak hogy nagyon is él. Emiatt féltek is tőle, mert úgy gondolták, hogy egy gonosz boszorkány megátkozta, és amit látnak csak a varázslat műve. Ennek ellenére azért a legtöbben hittek a csodában, és meglátogatták a fát, hogy megtudják nekik vajon mit adhat, mi a személyre szóló üzenetük.

Az egyik bátor vállalkozó Frida volt, aki odabattyogott a fához és jól végigmérte azt. Leírhatatlan élmény volt számára, amit látott: a színek, a pompa és csillogás; de mégis a fa közelében megnyugodott a lelke, mintha otthon lenne. Ekkor megölte a fát, amelynek koronája megremeggett, és így egyenesen a kezébe hullajtott egy szál vörös rózsát, amelynek két szúrósz tűskéje is volt. Nézegette, próbálta megfejteni, hogy miért pont egy szál rózsa a kapott "jatalma"? Hisz annyi szép kristály csillog odafent a fa tetején. Elszomorodott, talán egy kicsit csalódott is. Elindult egykedvűen a visszafelé vezető úton, és elkezdett beszélgetni a rózsához:

— Mond meg nekem kérlek, hogy mi közünk van egymáshoz? Mit akarsz nekem mondani?

A rózsa nem felelt, további magányos csend borult a hazafelé tartó sétájára. Hosszú gyaloglás után elfáradt, és egyre kevésbé tolerálta a rózsát a kezében. Dühében erősen megmarkolta, ám a két tüske megszúrt a kezét, amely vérezni kezdett. Ekkor eldobta a rózsát és szitkozódott mérgében. A rózsa hirtelen átváltozott egy szépséges tündérré, aki csak mosolygott és ezt mondta neki:

— A belső dühöd váltotta ki, hogy megláss és meghallj engem. Azt kell megtanulnod, hogy nem minden azonnal érkezik az életedbe. Meg kell mászni a lépcsőfokokat, amihez bizony türelem és alázat szükséges. Amikor előnt a méreg és az indulat, akkor gondolj arra, hogy a türelem rózsát terem! Egy röpké dühkitörés el tud rontani egy többéves felépített munkát vagy emberi kapcsolatot. Előbb magaddal légy türelmes, utána jöhets a külvilág!

Frida elgondolkodott. Megköszönte a tündér segítségét és megértette az üzenet lényegét. Neki most ez a feladata. Ez az első lépés ahhoz, hogy eljusson oda, ahova szeretne. Így hát hazament, és elkezdett dolgozni magán. Elkezdte kívülről megfigyelni a reakcióit, a hangulatát, és hogy mennyire lehet bántó másokra nézve. Nagy változásokon ment keresztül, a szerettei észre is vették a viselkedésén. Figyelmesebb, empatikusabb és elégedettebb volt minden kis apró sikérével. Ezek vezették végül az élete nagyobb sikereihez, ezért sosem felejtette el a csillgó fát, amely megmutatta neki az utat önmagához.



A sárga

A sárga egy vidám szín, amelyhez a bölcsesség, intelligencia, az egészséges ego, valamint a humor tartozik. A minden nap boldogság megélésé, megelégedettség, illetve az élet apró örömei is hozzá köthetők. Nagyon fontos a nevetés az életünkben. Az emberi kapcsolatainkat, napjainkat is ez teszi teljessé. Sokan a zöld színhez kötik a féltékenységet, pedig valójában a sárgához kapcsolódik. Mint minden színt, ezt is hol pozitívan, hol kibillent állapotban éljük meg.

Pozitív hatásaiban a sárga segít optimistán látni a világot, és ezt kifelé is tudjuk sugározni. Rávilágít dolgokra a fény erejével, amely értelmi szinten megértést hoz. Összhangot teremt a racionális gondolkodás és a megértés között. Segíti az éntudatunk fejlesztését, illetve belső munkánkat, ha önismereti útra indulnánk. Ajánlatos viselni vagy magunknál tartani bármit, ami ilyen színű ha vizsgázunk, mert oldja a vizsgadruckot bennünket. A sárga az intellektus, a bölcsesség energiáját képviseli, amely a folyamatos tanulási vágban, főként szellemi fejlődésben mutatkozik meg.

Érdemes figyelni arra, hogy akinek a születési, illetve nevének képletében (lásd: [Színek és számok](#)) sok sárga szín szerepel, az hajlamos lehet a szétesésre, energiáinak szétforgácsolására. Ezért nagyon fontos, hogy egyszerre csak egy dologba kezdjen bele az illető, és azt vigye is végig, hogy sikeresélményei lehessenek, valamint mélyebb tudásra tehessen szert. A sárga típusnak abszolút az a feladata, hogy kiemelkedően teljesítsen valamiben, és ezt át is tudja adni másoknak. Nagy tudása, informáltsága, gyermeki kíváncsisága miatt sosem mondható unalmas embernek. Ha ehhez még a humor is hozzátársul, akkor nagyon szellemes beszélgetés sülhet el vele.

A túl sok információ zavarodottságot okozhat, és ezáltal idegesebbek lehetünk a kelleténél. Mentális túlhajszoltság jellemzheti ezt a színt, hogyha nem tudjuk megfelelően áramoltatni annak energiáját a szellemi bölcsességünk erejével. Megtaníthat bennünket a vidámság és a kemény munka egy időben történő egészséges egyensúlyára. Munka közben is lehet élvezni a napokat és sugározni a fényünket, ahogyan megoldjuk a ránk nehezedő problémákat és helytállunk a zűrzavar kellős közepén.

A sárga nagyon stimuláló hatással bír, ezért sem érdemes késő este ilyen színű ételt, italt fogyasztani, illetve ezzel az energiával körbevenni magunkat. A reggeli órákban, illetve társasági eseményeken az egyik legjobb színválasztás, amellyel csak úgy szárnyalhatunk és kicsattanhatunk az energiától.

Ennek a színnek is megvan az árnyoldala, de minden azon múlik, hogy mit hozunk ki belőle, tudunk-e tanulni általa. Negatív megélésben a humor cinikussá, szarkaszikussá válhat. Ez félelmekhez, aggodalmakhoz, bizalmatlansághoz vezethet. Változtathatunk rajta, ha jobban odafigyelünk önmagunkra és saját igényeinkre. Egyszerre csak egy dologba vágunk bele, így hagyjuk megélni az apró sikereseket is, amelyek jobb kedvre deríthetnek minket.

Aki elutasítja ezt a színt, ott előfordulhat a napi öröömök hiánya, sok szorongás, önbizalomhiány. Viszont aki túltolja ezt a színt, annál pedig pont a túlzott önbizalom, ego léphet fel. Az ilyen ember nagyon szeret a középpontban lenni és kukacoskodás, okoskodás jelei mutatkozhatnak nála. A tudást nem veszíthetjük el soha, viszont kérkedni sem szabad a megszerzett tudással, ismeretekkel. Többek vagyunk azzal, hogy valamihez értünk, és akár kiemelkedően jók is vagyunk azon a területen. Viszont senkinél nem vagyunk ezáltal sem többek vagy jobbak, ez nem jogosít fel bennünket más bánásmódra a környezetünkkel szemben.

Egy kibillent érzésvilágban élő sárga típusú embernek erős kritikai hajlama lehet és sokszor valószínűleg nincs is tudatában ennek. Nem a rossz szándék vezérli, hanem inkább az erős akarata. Nehezen alkalmazkodik másokhoz, emiatt lehetnek magas elvárásai a külvilággal szemben. Általában egy erős páncél mögött megoldandó feladatok, lelki sérülések rejlenek. De mégsem lehet erre a karakterre haragudni, mert csupaszív és sok szeretetre vágyik. Nehezen mutathatja ki az érzéseit, inkább tudatosabb, kontrollálhatja azokat. Minél erősebbnek szeretné láttatni magát, annál nagyobb lehet az önbizalomhiány.



Saját tapasztalatból írhatom, hogy meg lehet élni jól a sárga színt, de ehhez nagy belső munkára van szükség. Nekem a mai napig tart, de érzem, hogy már csak egy vagy két dologra fókuszálni sokkal könnyebb. Mindig is vonzott a sárga, de valahogy nem esett jól viselni. Régebben inkább kiegészítőkkel szerettem egyedibb lenni, mint a színes ruhákkal. Aztán amikor elindultam az önismeret rögös, de annál izgalmasabb útján, egy idő után valahogy a sárga is a minden napjaim részévé vált. Ahogy egyre jobban fejlesztettem a szellemi tudásomat, kutattam a színek után és folyton tudásra szomjaztam, úgy lett a barátom ez a szín. Egyre többet viseltem. Először lett sárga blézerem és kabátom, majd később sárga felsőim is lettek. Legfőképp akkor szeretem

viselni, amikor vidámságra vágyom és optimistán, humorral fűszerezve tudom megélni a napokat. Amikor magamra öltöm, akkor egyenesen úgy érzem, hogy pezsgek, azaz élek.

Csak egy kis leheletnyi sárga fel tudja dobni a napunkat, kedvünket, és mi is ezt a hatást tudjuk elérni a külvilággal szemben. Ha valakire jó ránézni, mint egy napos csibére, akkor mosolyra húzódik a szánk, és melegséget érzünk odabent. Ez csak egy szín ereje, amely megkoronázza viselőjét egy szuper napsütéssel. Számomra ennek a színek a hiánya önismeretre sarkall, illetve belső önvizsgálatra.

Színek és számok

A színek mellett szeretnék kitérni a számok erejére is, mely kiemelkedő szerepet játszik az elemzés elkészítésénél. A megszerzett tudásom és az elvégzett elemzések ből merített tapasztalataim gazdagítják a számok és színek által megtestesített személyisésgjegyek kiértékelését.

2022-ben elvégeztem egy hat hónapos intenzív numerológia tanfolyamot, amely segített bevezetni a számok világába még jobban. Szeretek fejlődni és tanulni, hogy még többet tehessek hozzá a munkásságomhoz. A szerencsém abban rejlett, hogy olyan tanítókat, segítőket találtam, illetve kaptam az utam során, akiknél tényleg sokat tanulhattam, és ezt be is tudtam építeni az eddig megszerzett tudásomba.

Nagyon érdekes ahogyan az ember egyre jobban rátalál a saját útjára és rájön, hogy valójában minden mindenkel összefügg. Ahogy sorra készítettem a színelemzéseket, úgy éreztem egyre inkább a számok hiányát. Ekkor kezdtem utánajárni jobban és segítséget is kértem az akkori tanáromtól ezügyben, hogy hogyan tudnám még teljesebbé tenni a színtolmácsolást. A saját magamon és vendégeimen keresztül szerzett tapasztalatokból és "aha!" élményekből építettem ki, hogy melyik szín melyik számenergiához tartozik. Ehhez nem találtam biztos forrásokat, sem matematikai képletet, és később rájöttem, hogy nem is lehet. Mindenkinek más a megtapasztalása, látásmódja ezzel kapcsolatban. Én csak abból tudok adni, amit már megéltem, illetve mások által megtapasztalhattam – az elsajátított tudás mellett természetesen. Hiszen fejlődés, tanulás nélkül mi sem ismerhetjük meg önmagunkat. A kemény munka itt kezdődik igazából, hogy fel merjük vállalni azt akik vagyunk. Legyen az a sötét oldalunk vagy a színes, akkor is hozzánk tartozik.

A nevünk betűinek számértékei (pitagoraszi numerológia) és a születési számaink magukban hordozzák a rezgéseket, tovább mélyítve ezen két különleges elem jelentőségét. Ezekkel mi együtt rezgünk, vagyis bocsátunk ki energiát a minden napokban. Már csak ezért sem hasonlíthatjuk össze magunkat másokkal, hiszen mindenkinél mások a színei, illetve számai. mindenki másból tud építkezni, fejlődni, mások a gyengeségei, illetve erősségei. Viszont csak rajtunk műlik, hogy meg tudjuk-e fejlődni azt, ami szükséges a személyiséink magasabb szintre emeléséhez. Ebben tud nagy segítséget nyújtani a számok és a színek együttes ereje. Nagyon szeretek velük dolgozni és másoknak is segíteni önmagam fejlesztése mellett.

Az elemzés során megvizsgálom a születési illetve házassági nevet, valamint bármely névváltozást és névkombinációt (több keresztnév esetén), amely a vendég életében előfordult. Emellett a születési dátumunk számai is rengeteg mondanivalót tartogatnak, hiszen annak energiájával jöttünk a világra. A színek és számok együttes vizsgálatával egy teljesebb képet kapunk például arról, hogy milyen képességekkel rendelkezünk, vagy életünk mely területein boldogulunk könnyebben vagy nehezebben. Mindkét megközelítés elősegít bennünket egy jobb élethez, amelyben kiteljesedhetünk. Nem csak az erősségeinkre kell folyton fókuszálnunk, hanem a gyengeségeink átlátása, felfedezése is pont ugyanolyan fontos. Egyszerűen megfogalmazva: nem mindegy, hogy hányszor futjuk ugyanazokat a köröket az életünkben. Amint ráérünk az ízre, a probléma forrására, akkor már lehet, hogy másképp állunk hozzá az adott szituációhoz. Sokszor külső nyomás hatására belemehetünk olyan döntésekbe, amely kihat az egész életünkre és tönkre is teheti azt. Ezzel mire akartam kilyukadni? Hogy például az is lehet egy gyengeségünk, hogy nem tudunk nemet mondani, vagy éppen túlságosan befolyásolhatóak vagyunk. Egy kihívás a sok közül, amelynek javítása, erősítése megváltoztathatja az életünket és ahhoz való hozzáállásunkat. Ha mi tudjuk saját magunkat tisztelni, akkor ez másuktól is meg fog érkezni hozzánk szépen lassan.

A színelemzés nem kapkodva sarkall a változtatásra. Pont ellenkezőleg! Előbb gondold át, lásd meg és érezz rá a valódi lényedre: a problémák mozgatórugójára! mindenkinek más kihívásokkal van teli az élete. Van aki sokszor unatkozik és üresnek érzi a napjait, ami szintén nem egy jó állapot hosszú távon, míg mások nap mint nap küzdenek és pihennének már egy kicsit az örökösi harc mellett. Ezért sem szabad csak egy helyen keresnünk a válaszokat, hanem jó mélyre kell ásnunk az önismereti utazás során. Az ásót én adom ehhez, hogy elindulhasson a folyamat. Az énidő ott kezdődik, hogy megtiszteljük saját magunkat, és időt szánunk a jövőbeli fejlődésünkre.



A kék

Minden színnek két oldala van, ahogy nekünk embereknek is. Van egy árnyoldalunk és van egy pozitív részünk, amelyek együtt egyensúlyba hoznak bennünket. A kék színt, ahogy a többet is, megvizsgáljuk minden két oldalról megközelítve.

Kezdjük a pozitív oldallal, amely erősíthet bennünket a hétköznapokban! A kék a kommunikáció színe, amelybe beletartozik a beszéd (kibocsátás) és a hallgatás (befogadás) is. Fontos meghallgatni egymást, és megbeszálni a felmerülő problémákat, vagy éppen csak tisztán, érthetően kikommunikálni ami bennünk van. Ha jól éljük meg a kék szín energiáját, akkor inkább egy probléma megoldására fókuszálunk, minthogy támadjunk vagy vitát generálunk a másikkal szemben. Sokszor a csend többet ér bárminél. Előbb gondolkozzunk és aztán nyilvánítsunk bármiről véleményt! Erre sarkall a kék ereje. Az ésszerű döntéseinket támogatja, amikor hideg fejjel kell meghoznunk egy döntést. Ez főképp munkahelyen jellemző, amikor hivatalosan szükséges eljárnunk, döntést hoznunk.

Minden attól függ, hogy hogyan éljük meg a színnek az energiáját, amelyet felénk sugároz, vagyis milyen minőségen tudjuk befogadni a kék színt. Ha valakit taszít egy szín, az arra utal, hogy ott bizony belső munkára van szükség, és érdemes mélyebbre ásni, hogy mi lehet ennek az oka. Ellenkező esetben, ha valaki túl sok kékkel veszi körbe magát, akkor az is felhívja valamire a figyelmünket.



Aki jól mozgatja a kék energiáit, tehát nem szenved hiányt az energiájából, de nem is dúskál benne, az az illető tudatosabban éli az életét, és tudja, hogy annak amit mond súlya van. Egy ilyen típusú ember biztonságérzetet áraszt, és mások adnak is a szavára. Őszintén és becsületesen éli az életét, és ezt várja el másoktól is. Emiatt erős igazságérzettel rendelkezik egy kék típusú személy.

Egy olyan kék típusú embernek, aki más színt nem nagyon hajlandó befogadni, erős irányítási vágya lehet, főként a karrierben. Nála nem valószínű, hogy a kommunikáció kétirányú.

Hidegség, merevség, csak ésszerű döntések jellemezhetik a minden napokban. Kicsit jégbé fagyott a szíve, ahogy mondani szokták. Az apával kapcsolatos viszony is a kékhez kapcsolódik. Érdemes megvizsgálni, hogy milyen a kapcsolat az apai oldallal. Rossz, vagy csak éppen pont, hogy őrás számíthat érzelmileg?

Aki abszolút nem szereti ezt a színt, annak lehetnek kommunikációs problémái: félénkség és erős bizalmatlanság jellemzheti. Hajlamos lehet nagyon elkülönülni a külvilágtól és magában tartani az érzéseit. Ide tartozik még az is, ha az illető nem tud titkot tartani. Ha rosszul élünk meg egy színt, vagyis annak energiájával nem tudunk jól együtt rezegni, az nem katasztrófa, hanem jelzés. Jobb tudni, hogy min lenne érdemes változtatnunk, mint tovább benne maradni egy romboló mintában, élethelyzetben.

Én hálás vagyok a kéknek, mert sokáig nem voltam jó a kommunikációban. Ma már el sem tudom képzelni az életemet nélküle, de most is csak egészséges szinten. Számomra a kék maga a stílusos önkifejezés, amely lehet beszéd vagy írás által, illetve másfajta kreatív módon is.

A vörös és a kék párapáros

Eme rövid történet két szereplője Kék és Vörös sok mindenben nem értettek egymást. Vörös nagyon intenzíven élte az életét, csupa szenvedélyel töltötte meg a napjait. Igazi harcos volt, akit a tettvágyszerűség vezérelt. Ellenben Kék ehhez képest sokkal nyugodtabb volt, higgadtan gondolta át a dolgait mielőtt fejest ugrott volna valamibe.

Azonban mindenki tudta, hogy milyen jól kiegészítik egymást. Vöröset nagyon tisztelte Kék az ereje miatt, mindig volt bátorsága mindenhez. Vörös meg azért becsülte Kéket, mert sosem ment fejjel a falnak. Hideg fejjel tudott gondolkodni, és olyan jól használta a szavakat. Míg Vörös pattogott a dühűlől, addig Kék megnyugtatta őt stabil hitével, higgadtságával. Kemény volt vele, sokszor hideg, de a másik minden meglágyította a szívét.

Vörös amilyen vad volt és tüzes, pontosan annyira volt szerethető is, hiszen senki nem tudta úgy szeretni az életet, mint ő. Irigylésre méltó volt az élni akarása. Kék amikor már túl hidegnékké vált a környezetével, akkor a másik egyensúlyba hozta, hogy ezt lehet lazábban is megélni. Sose lépték túl egymás határait. Ha Vörösnek túl sok volt a higgadtságból, akkor Kék nem nyugtatta tovább, illetve ha Kéknek túl sok volt az energiából, akkor Vörös sem fűtött tovább őt.

Szenvedélyes, de ugyanakkor harmónikus szerelem volt az övék. Ahol az egyik kezdődött, ott végződött a másik, és így adtak esélyt, hogy a közöttük levő helyet betölthessék más színek is, hogy egyensúlyban tudjanak mozogni. Az ő kettejük kapcsolata talán sosem ér véget.

Mindkettőnek szüksége van a másikra, hogy megtapasztalják milyen is a kiegyensúlyozott élet. Szenvedélyteljes, de mégis harmóniában tudják megélni az együtt töltött időt.



A lila

A lila színnel folytatnám a soraimat, amely nem kis fejvakarást okozott nekem a 2023-as évben. Megrendült a hitem, felborult a belső egyensúlyom és láss csodát megszerettem ezt a színt. Vágytam rá, mindenhol a lilát kerestem. A ruhatáram megújult, és be tudtam fogadni ezt a színenergiát úgy, ahogyan eddig sosem. Tudtam viselni ezt a színt, pedig odáig kerültem ahogya csak tudtam. Hatalmas gyógyító, transzformáló ereje van, receptre írnám fel mindenkinél. Fizikai hatását tekintve nagyon sokat tud segíteni abban, hogy megnyugodjunk stresszes állapotban, illetve könnyebben álomra tudjuk hajtani a fejünket általa.

Persze ennek a színnek is van többféle árnyalata. Sokat számít, hogy melyiket tudjuk viselni, jól érezni magunkat benne. Maga a hit színe, amely nélkül nem találhatjuk a helyünket a világban. A minden elsöprő belső transzformáció, átalakulás kapcsolható ehhez a színhez spirituálisan, szellemileg és lelkileg egyaránt. Maga az újjászületés, spirituális ébredés energiái sorolhatók ide. Amikor túl sokáig vagyunk benne egy belső szenvedésben, az blokkolja, akadályozza az életünket. Mindenkinél eljöhét az a holtpont, amikor már azt mondja elég, és ki szeretne törni ebből az örökös szenvedő, semmi nem jó állapotból.



Ez a színenergia átsegíthet, avagy kapukat nyithat meg számunkra, hogy alázattal teli áldozatot vállalva megváltoztassuk az addigi életünket, szokásainkat, berögződéseinket. De ennek az állapotnak az eléréséhez hosszú út vezet, amelyért sokszor nagy árat kell fizetnünk. Minél inkább halogatunk, tolunk el valamit, annál nagyobb munkáva jár majd helyrehozni azt. Ez igaz az emberi kapcsolatainkra, bármely jellegű döntésünkre, amely következményekkel jár. Ha nem hozzuk meg a döntést, akkor is döntöttünk azzal, hogy nem vettük a kezünkbe a saját sorsunkat. Ettől a ponttól kezdve már maga a sors mozdíthat el bennünket egy eddig ismeretlen irányba,

ami sokkal fájdalmasabb, szorongósabb lehet, mert úgy érezhetjük, hogy szétesik minden, amit eddig felépítettünk. Ezért fontos a tudatosság és a belső hitünk folyamatos erősítése. Ezek nélkül a külvilág irányítja az életünket, és előbb vagy utóbb, de ennek mi leszünk a legnagyobb áldozatai.

A lila szín nagyon sokat tud segíteni a gyász feldolgozásában is, viszont vigyáznunk kell vele, hogy ne toljuk túl sem. Túl sok lila akár dekorációban, öltözködésben, akár ételek, italok fogyasztásával hajlamosabbá tehet a depresszióra, melankóliára. Nagyon erőteljes energiájú szín, ezért is kell tudni fokozatosan, kis mennyiségekben bánni vele. A gyászfeldolgozás nem csak egy személy elvesztésére utalhat, hanem egy munkahely, párkapcsolat, illetve egy korszak lezárására is. Mindegyiket nagy fájdalomma élhetjük meg, amit fel kell dolgoznunk, és ez hosszabb folyamat is lehet. mindenki másképp dolgozza fel a veszteséget, viszont ezt az utazást csak mi saját magunk tehetjük meg. A külső segítség sokat adhat, de maga a folyamat a mi fejlődésünk része. Segít feltérképezni az árnyoldalainkat, amelyek nélkül nem lennének kerek egészek. Nem csak a fény táplálja lelkünket, hanem a rejtett, nem szeretett oldalunk is dolgozik bennünk. Ennek a kettőnek a feltárása és elfogadás vezethet el bennünket az önfogadáshoz, megfelelő önértékeléshez.

Aki elutasítja ezt a színt, az úgy érezheti, hogy még nem áll készen egy nagyobb változásra, egyenesen félhet is tőle. Ilyenkor érdemes erőt gyűjteni, és lelkileg, szellemileg és fizikailag is felkészíteni magunkat a következő lépésünkhez. Ahhoz, hogy be tudjuk fogadni ezt a színenergiát, nagyon őszinténék kell lennünk önmagunkhoz és az egót lejjebb kell tennünk a fejlődés érdekében. Nekem hosszú út vezetett odáig, hogy ma már szívesen viseljem a lilát, viszont hatalmas átalakuláson mentem keresztül érte és megérte.

A lila szín akkor tud igazán a mi színünk lenni, ha tudjuk viselni azt, egyenesen összeforr a lelkünkkel és ezt tudjuk kifelé is sugározni. Ha valakinél túl domináns ez a szín, ott felléphet már egy nagyobb átalakulás, személyiségváltozás, akár több is az életében. A túlzott belső hitre utalhat, amikor magunkat helyezhetjük előtérbe, és az önimádat már egészségtelen formában működhet.

A varázsablak

Volt egyszer egy család, akik nagyon szűk körülmények között éltek, de annál nagyobb szeretetben. A család két legfiatalabb tagja közül az egyik mindig is nagyon különc volt. Végtelenül jó volt a fantáziája, a szülők is így vélekedtek róla.

Egyik reggel elhúzta a függönyt, és azt mondta, hogy ő még ilyen szépet nem látott. Megkérdezte tőle az édesanya, hogy mit lát? Erre a kisfiú azt mondta:

— Színeket látok. Egymás mellett cikáznak, vibrálnak, és jó kedvre derítenek. Ezt neked is meg kellene nézned.

Az édesanya odament az ablakhoz, kinézett rajta, és semmi mást nem látott, csak a kertben levő színes virágokat, amelyeket gondosan ápolnak közösen a férjével. Csak mosolyogott, és azt mondta a kisfiának, hogy ez az a képesség, amit sose veszítsen el. A kis érzékeny lelkével, kíváncsiságával még olyan dolgokat is érzékel, amit már felnőttként lehet, hogy nem fog. Rajta áll, hogy mennyire tudja az élet rossz oldala után is látni cikázni, vibrálni a színeket.

Megígértette vele, hogy sose megy el a természet mellett érdektelenül, szürkén, csak mert az élet hol nehezebb, hol könnyebb. Vigyázni fog a lelkére, hogy kapcsolódhasson a színekhez.

Majd kimentek a kertbe, és mindenki megfürdőztek a szívárvány színeiben. Az anyuka nem látta a színes fényeket, de a kisfia megmutatta hol vannak, és ő megbízott benne. Hagya, hogy taníthassa őt egy bölcs kis lélek, mert tudta, hogy komolyan kell vennie minden képzeliését, fantáziáját. Ezek által tud kapcsolódni hozzá. Megtanulta, hogy a gyermek nagy tanítója a szülőnek, hogy felébressze a benne lévő régóta szundító belső gyermeket.

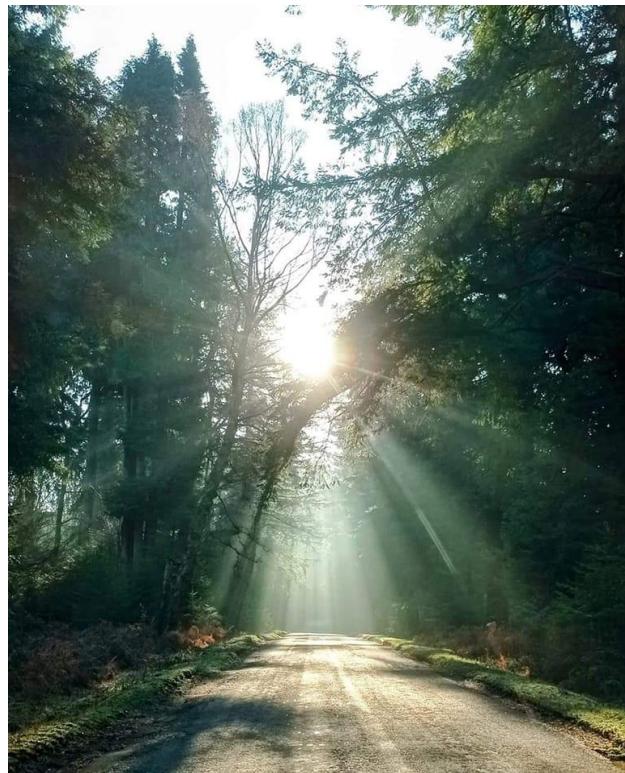


A zöld

A zöld szín elengedhetetlen a minden napirelétünkhez még akkor is, ha éppen nem tartozik a kedvenc színeink közé. Hiszen ez a szín maga az élet, amely minket körbevesz, a természet és a gyógyítók színe. A zöld a szívcsakrához kapcsolható szín, maga a szív középpontja. Ennek a színnek az energiájában lenni megnyugtató, és segít egyensúlyba kerülni mind önmagunkkal, mind a környezetünkkel. Ugyanakkor, ha nem jól éljük meg annak energiáját, nem tudjuk befogadni az üzenetét, akkor pont akkora értékű egyensúlytalanságba kerülhetünk általa.

Kiemelendő ennél a színnél a külső és belső tér ereje. Hiszen fontos a minket körülvevő környezet, és az, hogy hogyan érezzük magunkat benne. Vajon a környezet hogyan tud ránk hatni? minden ember más szemléletmóddal éli meg a világot, ahogy a külső és belső terét is. Ha tudatosítjuk magunkban, érzékeljük a határainkat mind magunk, mind mások felé, akkor tudjuk igazán jól érezni magunkat a bőrünkben. Ez sokszor embertpróbáló életfeladat lehet, hiszen minden a gyermekkorból indul. Ha ott nem tanultuk meg megvédeni magunkat, illetve megtanulni a saját határainkat, ameddig egészséges beengednünk másokat, addig ez egy örök körforgás, ismétlődés lehet az életünkben tanítások, emberi kapcsolatok megtapasztalásai által. Pont emiatt alakulhat ki bennünk bizalmatlanság, gyanakvás, ítélezés mások és olykor még önmagunk felé is. A zöld szín erőt ad ahhoz, hogy rendbe tegyük az életterünket, valamint harmóniában élhessünk önmagunkkal és másokkal. A mélyére kell látnunk, éreznünk kell, illetve fel kell ismernünk a szituációkat, helyzeteket, hogy miért "zöldellenek" az életünk napjaiban.

Ez a szín támogatja döntéshozatalunkat, ítézőképességünköt egyaránt. Az önmagunkhoz vezető utazásra készítet bennünket. Amennyire ez félelmetes tud lenni, pont annyira felszabadító érzést adhat, ha le merünk ereszkedni az akadályokkal teli hegycsúcsról a mélybe. Szorongást, bezártságérzetet idézhet elő, amikor nem találjuk a belső egyensúlyunkat. Ahhoz, hogy pozitívan tudjuk megélni ezt a színt, fel kell ismernünk ha mérgező a környezetünk, illetve tennünk is kell, hogy változtassunk a berögzött szokásainkon. Ha kell, akkor el kell engednünk embereket, dolgokat, hogy a fejlődésünk, a saját igényeink ne szoruljanak teljesen háttérbe mások igényei miatt. Merjünk lépni előre, hogy megteremthessük mi saját magunk azt a környezetet, amelyben jól is érezhetjük magunkat!



A zöld mindenig az egyensúlyra törekvő szín. A megbocsátást, elfogadást, higgadt, tudatos rálátást támogatja energiájával. Maga a féltékenység és irigység, mint érzelmi reakciók is ide köthetők, amelyeket minél inkább tagadunk, elfojtunk, annál erőteljesebben fognak előbukkanani és kellemetlen perceket okozni, valamint különböző próbabáknak leszünk kitéve. Ezek a jelek, érzések emberi dolgok, és hiányt üzennek valakivel vagy valamivel kapcsolatban, amit még nem értünk el, vagy éppen nem lehet a mienk. De mégis a gyökere bennünk alakult ki, az önbecsülés hiánya és kishitűség, amelyek erősítik azokat az érzéseket bennünk, hogy nem vagyunk elég jók másokhoz képest. Ezt kell felismernünk, megértenünk! Hagyjuk megnyílni a szívünket, amelyen keresztül egy teljesen másik út, szemlélet nyílik meg előttünk! Egy kis “zöld irigység” még összönözöttleg, motivációnak is hathat, hogy elindulunk egy jobb irányba, amit eddig nem tettünk meg. Kimozdít és átalakítja a belső világunkat. Nem tudunk teljesen minden csatlakoztatni a színnel áthaladni, megoldani, de mégis könnyebbé teheti az érzelmi kríziseinket. Szeretettel kommunikálni és ezt ki is mutatni — nem kis dolog. Segít objektíven látni egy problémát.

Légy friss levegőn, zöldközelben minél többet, hogy kapcsolódhass a természettel, az anyafölddel, különben egyre csak távolodni fogsz önvalódtól és hiányérzeted lesz. Nem mellesleg a testedet is érdemes tölteni, nem csak a lelkedet. Megölelni egy fát leírhatatlan érzés. Én minden egyes alkalommal, ha az erdőbe kijutok, megteszem. Ezzel töltekezem, kapcsolódunk energiáinkkal, a gyökerekkel.

Saját zöld tapasztalásom

Semmiképp sem szerettem volna kihagyni, hogy leírjam saját megtapasztalásaimat a zöld színnel kapcsolatban, amely talán segítség lehet másoknak is.

Gyermekkorom óta imádok kint lenni a szabadban. Így tudom megélni igazán a belső és külső szabadságomat. Ha érzelmileg padlón vagyok, mert velem is előfordul, akkor is a legtöbb esetben egy jó séta ki tudja tisztítani a gondolataimat, érzéseimet. A mai napig ha úgy érzem, hogy sok a város zajából, a tömegből, akkor az erdő a legjobb kikapcsolódás számomra. Amikor a természetben vagyok, és a fák zöld lombkoronáihoz közel lélegzem be a zöld színt (lásd: [csillaglégzés](#)), akkor egy még erőteljesebb energiaforrást juttatok be a szervezetembe.

Ha csak egy fát megöllek, már akkor kapcsolódtam ahhoz az ősenergiához, amelyet a természet nyújthat nekünk. Mert mindennek az a gyökere, onnan indul ki az egész lényünk. Amikor egy ideig nem vagyok kint a természetben, akkor erőteljesebb a testi és lelki fáradtságom, mert sok energiát vesz el az emberek folyamatos közelsége, a kötelességek végzése, a napi rutin szerint való élet. Csak ezt sokszor elfelejtem, hogy a legfontosabb az, hogy mi saját magunk jól legyünk, mert minden más ebből indul ki, és így is tudunk adni másoknak. Mert van miből adni.

A több hónapig tartó tüdőgyulladásom 2023-ban pont erre tanított meg engem, hogy első a saját töltőm karbantartása, és utána már nyugodtabban, higgadtan tudok megközelíteni egy szituációt vagy problémát. Azóta életmódot is válttam, és sokkal több zöldséget eszem, ami szintén egyensúlyba hoz mind fizikailag, mind mentálisan és érzelmileg. A zöld nagy tanító lehet az életünkben. A belső harmóniánkat kemény munkával tudjuk csak megtéríteni, mégpedig azzal, hogy szeretettel fordulunk önmagunk és a saját igényeink felé egészséges szinten. Hiszen fontos, hogy ne legyünk önzők, és tudunk szeretni is másokat ebben a világban. Ám ez minden az önmagunk szeretetével kezdődik.



A narancs

A narancs szín az egyik legvidámabb szín. Magába foglalja a határtalan örömöt, a kiteljesedettséget, az önbizalmat, önértékelést és magát a testiséget is. A szakrális csakrához kapcsolódó szín, így ennek a színnek a hiánya vagy éppen túlzása is jelenthet kihívásokat, megoldandó feladatokat számunkra.

Ha általánosságban szeretjük ezt a színt, és nem érezzük soknak az energiáját, akkor könnyebben be is tudjuk fogadni az örömöket, és kevésbé vagyunk szégyenlősek a másik nemmel kapcsolatban. Erősíti az önbizalmunkat a külvilág és önmagunk felé. Kiválóan alkalmas depresszió, illetve félelmek kezelésére is.

Van ebben a színben egyfajta kreatív energia, ezáltal hatalmas teremtő ereje van. Szimbolikusan jellemzi a másokhoz való érzelmi kapcsolódást: az anya-gyermek kapcsolatot, a párokkapcsolatot (Te és Én) és a nőkkel való viszonyt. Nekem személy szerint az elmúlt időszakomban nagy segítséget nyújtott ennek a színnek az energiája. Nem egy emberi kapcsolatom megoldódott, begyógyult az, aminek be kellett gyógyulnia. Ami menthető és számunkra fontos, azért megéri tenni és energiát beletenni, időt szánni a másikra. Még jobban elmélyíteni egy barátságot, vagy a párokkapcsolatunkat nagy feladat. De ha megtesszük, akkor az nagyon sokat javíthat az életminőségünkön is. Hiszen miért élünk elsősorban, ha nem azért, hogy tudunk szeretni és szeretve lenni? A narancs ebben tud társ lenni, hogy előbb béküljünk ki saját lényünkkel, és utána tudunk kezet nyújtani másoknak, akiket be tudunk fogadni a személyes terünkbe.



Kibillent állapotban megélve ezt a színt bizonytalanság és döntésképtelenség lehet úrrá rajtunk az érzelmi sokkok hatására. Jellemezheti erőteljes ragaszkodás a múlthoz, ami rágódáshoz vezethet, és emiatt eluralkodhat az indulatosság rajtunk. Ezért is fontos, hogy a lehető legjobban használjuk a narancs energiáit. Az apró örömök megélése is lehet "napi feladat", nem csak a

kötelességeinknek élünk. Arra sarkall bennünket, hogy hagyjuk áramoltatni magunkban az energiákat, és a belső erőket érdemes olykor megmozgatnunk. Ezt pedig csakis az élni akarással, a földi élvezetekkel, belső munkával tudjuk elérni. És ha már a földi élvezeteknél tartunk, a szenvédélybetegségek (alkohol, drog, szerencsejáték, stb.) is jól kezelhetők a narancs színnel.

A társaságibb emberek kimondottan szokták szeretni ezt a színt, hiszen kitűnnek vele a tömegből. Aki tényleg tud kapcsolódni eme szín nagyszerű energiához, az képes is ezt sugározni kifelé, amelyhez szívesen csatlakoznak mások. Hiszen a vidám emberekhez ki ne kapcsolódna? A narancs típusú ember lendülettel és szenvédélyvel teli személyiség, aki fiatalos energiával rendelkezhet.

A narancs szín képes ledönteni az akadályokat, belső félelmeket, korlátokat. Ezekhez minden fájdalmas út vezet, de ugyanakkor ahhoz, hogy tudjuk értékelni a jelent, rá kell lépni ismeretlen utakra is. Ez a szín segít a múlt érzelmi elakadásait feloldani, továbbá ide kapcsolható a jó önelemzés képessége.

Sokszor tapasztalom, illetve hallom, hogy többen elutasítják ezt a színt. Ez nem probléma, hanem egy felfedező túra, amelynek a célja, hogy ráébredjünk miért lehet ez. Ahogy egyre inkább felismerjük a színek üzenetét, mondánivalóját, úgy tudjuk befogadni a számunkra fontos felismeréseket. Az elutasítás minden okkal történik bármiről is legyen szó. Azért kezdtem el a színekkel foglalkozni komolyabban, mert tabu témakat döngetnek, mélyre ásnak az érzelmeinkben, ahová nem sokan merészkednek szívesen.

Egy kicsit az önismeretről

Az önismeret arról szól, hogy elkezdjük felismerni, megismerni, hogy kik is vagyunk valójában, hogy hogyan reagálunk bizonyos helyzetekben. Milyenek az emberi kapcsolataink, a munkához való hozzáállásunk és hogyan látjuk, érzékeljük, magát az életet. Hosszú, fájdalmas, ám csendes belső folyamat, viszont nagyon tudunk fejlődni általa, és megtalálhatjuk a valós helyünket ebben a világban.



Én is a saját utamon vagyok, ahogy mindenki más, de tudom mit szeretnék képviselni, és hogy mivel szeretnék segíteni másokon. Nekem idáig eljutni volt maga az új szemléletváltás. Innen már nincs visszaút, csakis előre a színekkel kirakott kátyús utamon. Nektek is ezt kívánom! Sem a színek, sem a számok nem oldják meg a napi problémáinkat, viszont felnyithatják a szemünket, hogy tudatosabban lássuk önmagunkat és embertársainkat.

A türkiz

Hogy miért szeretem annyira a türkiz színt? Mert számomra ez a szín a kitartás energiáját erősíti. Lassan, de biztosan elérhetjük vele a várt eredményt. Ennek a színnek az energiája nagyon sokáig tud kísérni bennünket. Mondhatni megunhatatlan, amely vagy így, vagy úgy, de felbukkan a minden napokban. Érdemes sokáig viselni magunkon vagy éppen körbevenni magunkat vele. Másrészről a türkiz megvéd a negatív külső hatásoktól. Nyugtató hatással is bír. Kitűnő választás akkor, ha ismeretlen társaság vesz körül bennünket, ahol még nem tudjuk teljesen elengedni magunkat. Segítheti a kommunikációnkat, és erőt ad a nyilvános szerepléshez, hogy szívből tudjunk beszálni és kifejezni önmagunkat.

A kreativitás is ide tartozik, és egyben a csapatjátékosok színe is. Sokszor egy nehéz nap után vagy túlhajszoltság esetén nehezebben tudunk összeszedetten beszálni, a megfelelő szavakat megtalálni a mondandónkhoz. Ilyenkor mindenkiépp érdemes ennek a színnek a segítségéhez folyamodnunk. Egy szín nagyobb támogatónk lehet, mint gondolnánk. Ha hívogat bennünket a türkiz, akkor érdemes átgondolnunk, hogy a kreativitásunkat miben tudjuk megélni jelenleg. Lehet, hogy még nem került rá sor, de érezzük, hogy hiányzik az életünkbelől. Ez a szín kapukat képes megnyitni, szinte irányt mutat, hogy lássuk merrefelé érdemes tartanunk.

A türkiz maga a szív feltárója és az érzelmeink nagy gyógyítója. Én akkor szoktam leginkább vágyni ennek a színnek a társaságára, amikor úgy érzem, hogy át kell gondolnom a saját dolgaimat és tisztán szeretném látni az érzéseimet. Higgadtságot, nyugalmat kölcsönöz az energiája. Segít azt kikommunikálni magunkból, amit valóban érzünk, nem csak azt, amit éppen ésszel úgy gondolunk jónak. Szívből beszálni, megnyílni nem könnyű feladat, de minél többet figyelünk a saját kommunikációnakra, annál inkább át tudjuk látni, hogy mi az, ami bennünket mozgat, és hogyan tudnánk még tisztábban kifejezni önmagunkat.



Aki elutasítja ezt a színt, annak is érdemes végiggondolnia, hogy mit érez akkor, amikor ez a szín megjelenik előtte, vagy csak szóba kerül, hogy viselnie kellene azt. Az érzéseink árulkodó jelek, nem is kell a színek jelentéséig mennünk, ha már maga az elutasítás elvezet bennünket a magányhoz, a zárkózottság érzetéhez. Sosem késő dolgozni önmagunkon és megtalálni a megfelelő irányt, amelyben kiteljesedhetünk. Nem magát a türkizt kell mindenáron megszeretnünk és magunkra erőltetnünk, hanem meglátnunk azt, amin tudunk változtatni, csak eddig nem ismertük fel. A színek ebben segítenek. Feltárják szívünket és végigvezetnek az úton, hogy megtaláljuk igazi önvalónkat, aki csak szeretetre vágyik, és hogy kapcsolódni tudjon másokhoz.

Fizikai oldalról megközelítve a tüdő, a szív és a torok kapcsolható ide, amelyeket támogathat ez a szín. Nem véletlenül léphet fel érzelmi blokkoknál, szorongásnál beszédhiba, szerepléstől való félelem. Az asztma is ide sorolható, amelyet szintén a megfulladás érzése, érzelmi szorongás, aggódás vált ki. A türkiz támogatja az idegen nyelvek tanulását, elsajátítását, könnyedebb befogadását. Ha a szívünkkel tudunk kommunikálni, azáltal nyitottak tudunk lenni újabb kultúrák megismerésére, befogadására, és tulajdonképpen akkor könnyebben is tudunk kapcsolódni másokhoz. A nyitottság, újfajta szemlélet lendíthet át bennünket egy idegen környezetben, esetleg idegen országban. Bárhol is élünk, vagy csak átutazóban vagyunk, de a színek akkor is ott vannak velünk, és végigkísérlik az utunkat. Csak valamelyikre éppen nagyobb szükségünk lehet, mint a másikra az adott pillanatban, élethelyzetben. Ha valaki túlságosan ragaszkodik ehhez a színhez, mondhatni mást nem is tud befogadni, akkor az utalhat olyan emberre is, aki nem szeret egyedül lenni, mindenáron csak csapathoz tartozna. Nagyon elviheti a művészvilág, esetleg már a föld fölött lebeghet. A technológiához fűződő függőség is előfordulhat, amely által az ember teljesen elveszíti a jelen pillanat megélését. Fontos, hogy egyensúlyban legyen a racionális és spirituális világgal az illető, aki szeretne ezzel a színnel elérni nagyobb hatást. Az érzelmi viharok mindig jelen vannak az életünkben, senki sem kivétel. Viszont mi döntjük el, hogy csak az érzelmeink irányítanak bennünket, vagy tudunk hidegebb, tudatosabb fejjel is gondolkodni egy adott szituációban.

Egy kis gondolat a színekről

A színek megnyitják a kaput egy másik világhoz. Olyan hatást válthat ki bennünk, amellyel részesei lehetünk a saját kis csodaországunknak. mindenki másképp látja, érzékeli őket, de mégis felejthetetlen utazásban vehetünk részt általuk. Ezért is hagyjuk magunkat fürdőzni energiájukban, hatásukban. minden szín üzen valamit nekünk. Nem minden lehet szavakba önteni, mert van amit át kell érezni, hogy megértsük mit tartogat számunkra: miben kell erősödniük, illetve mi az az energia, ami esetleg felgyülemlett bennünk? Meglátni a csodát és megélni a pillanatát – ez az, ami leírhatatlan. Csak hagyjuk, hogy ápolja lelkünket!

A korall

A korall számora egy nagyon kedves szín, és az év bármely szakaszában szívesen viselem magamon. Talán soknak eszébe jut erről a színről a mélytengeri korallzátonyok. Nem véletlenül, hiszen ez a szín tényleg jó mélyre tud ásni bennünk, a lelki elakadásainkban és a régről hozott hitrendszerünkben. Nagy lélekfeltárónak szoktam hívni, amelynek elsődleges kiindulópontja a család és a gyökereink. minden ollen indul és azt is visszük tovább generációkon át. Ma már sok segítséget találunk ahhoz, hogy tudjunk dolgozni önmagunkon, és felszínre tudjuk hozni azokat a sérelmeket, rossz gondolkodást, illetve berögzött családi mintákat, amelyek – azért valljuk be! – mérgezhetik a minden napjainkat és ezáltal mi is másokét. Az, hogy hogyan bánunk önmagunkkal, kihat másokra is, hiszen ha jól bánunk saját magunkkal, akkor nem tesszük magunkat függővé, kihasználhatóvá sem mások számára.

Maga a függetlenség, a szabadság megélése is ide tartozik, amely csak úgy lehetséges, hogy ha tudatosan éljük az életünket. Függetlennek lenni nem csak azt jelenti, hogy egyedül vagyok és nem szorulok mások segítségére, hanem azt is, hogy boldogulok az életben, és szeretnék másokon is segíteni, adni abból, amiből tudok. A függetlenség fennállhat egy család életében vagy akár házasságban is. Hiszen a társas életünkben is a mi saját kezünkben van az életünk irányítása, amely kifejeződik a döntéseinkben, cselekedeteinkben és abban, hogy hogyan viszonyulunk a másik félhez vagy a saját családunkhoz. Megélem a szabadságot, de eközben másokat is figyelembe veszek, nem az önzőség jellemzi az életemet. A függő viszony emberi kapcsolatokban nagy romboló munkát tud végezni, és sajnos nagyon sokszor a kiszolgáltatottság vezeti ide az embert, akár külső hatásból (anyagi, érzelmi, stb.) kifolyólag. Ilyenkor csapdában érezhetjük magunkat. A korall abben is segíthet, hogy hogyan oldjuk fel ezt a függő, kiszolgáltatott érzést, amellyel nem kicsit könnyebbülhetünk meg. Egy társas kapcsolatban, családon belül, illetve munkahelyen, kisebb vagy nagyobb közösségekben is fontos a kölcsönös egymásraultság megélése. mindenki beletesz kellő energiát, munkát, szívét-lelkét abba, hogy mindenki jól érezhesse magát, és ne a másik terhét cipelje. Osztozás és megosztás – a legfontosabb egy egészségesen működő emberi kapcsolatban.

A korall által, ha jól éljük meg ezt a színenergiát, nagy bölcsességet tudhatunk magunkénak. Sok családban akad egy fekete bárány, és ha éppen mi érezzük ezt a szerepet magunkénak, akkor meg is kaptuk a választ, hogy mi a szerepünk ebben a családban. Mindig van legalább egyvalaki, aki megtöri a családi mintázatot, hiedelmeket, megfelelési kényszert, és egy teljesen új szemléettel éli életét, majd esetleg alapít eszerint családot. Viszont, ha nem jól (vagy se) fogadjuk be ezt a színt, akkor az egy árulkodó jel lehet arra, hogy túlzottan sokat cipeljük csalátagjaink hátizásját a sajátunkkal egyidejűleg. Nagy terhek nehezedhetnek a vállainkra, a gerincünkre, amelytől ugyanazzal a gondolkodással, önfeláldozással, ahogy őseink is teszik, tették, sajnos nem lehet ebben a formában megszabadulni.

A tudattalánhoz kapcsolható ez a szín, amely elég mélyen van ahhoz, hogy érdemben tudjunk változtatni, kilépni az áldozatszerepből. Ehhez előbb magunkat kell tisztán látnunk, és csak ezután tehetünk lépésekkel az új felé, ahol eddig még nem jártunk, mert féltünk kiszakadni a

megszokott szenvedésből, komfortnak hitt állapotból. Senkiért sem szabad feláldoznunk az életünket csak mert így érezzük a külvilág felé helyesnek. És vajon mit gondolnának rólunk, ha nem így tennénk? Biztosan azt gondolnák, hogy cserben hagyunk másokat, illetve önzők vagyunk. Ám az önzőségnek is vannak fokozatai. Ha már a saját életünket mérgezi a másik kiszolgálása, folyamatos segítése, és nem tudunk emiatt előrejutni az életünkben, akkor ezzel a másik életét éljük, nem a sajátunkat. Nem leszünk azért rosszabb emberek, csak mert meghúzzuk az egészséges határokat, és a mi életünket is fontosnak tartjuk a másiké mellett. Ez igaz a családunkra, párkapcsolatunkra, ahol kölcsönös tiszteletben fontos működnünk, hogy egyik fél se mondjon le saját magáról teljesen. A gyermeknevelés is ide tartozik, hiszen ott nagyon is sokszor le kell mondanunk saját magunkról. Viszont nem szabad hagyni, hogy ez így is maradjon! Ne veszítsük el közben azt, akik mi magunk vagyunk és szeretnénk is lenni az egyéni utunk során!

Egy korall típusú embert sokszor érhet csalódás, vagy viszon затlan érzelmeket élhet át élete során. Pontosan a túlérzékenysége, illetve a szintén ide sorolható naivitása, miatt csak az emberek jó oldalát látja meg, emiatt ráfázhat. Gyakran élheti meg a korall típus, hogy a világ ellene van, mindenki csak bántani akarja, pedig ez nem igaz. Csak a túl idilli elképzélései miatt csalódhat, amelyek miatt már gyakran nem bízik senkiben. Ha hiányzik ez a szín, illetve annak energiája az életünk ből, akkor valószínű, hogy az emberi kapcsolatokkal lehet több dolgunk, feladatunk, amely nagy tükrőr lehet az önmagunkkal való kapcsolatunkat illetően.



A kölcsönös tisztelet megadása kortól független. Mind a gyermek-szülő, illetve szülő-gyermekek irányban elengedhetetlen. Ha az egyik borul, akkor nincs egyensúly a felek között csak elvárások és kontroll. Emiatt a kommunikáció is elkopik. Saját példámon keresztül tapasztaltam, hogy ha csak az egyik fél próbálkozik ezt helyrehozni, az édes kevés. Ehhez két ember kell és egy őszinte, nyílt beszélgetés. Anélkül csak az ego árnyéka uralja azt a kapcsolatot, nem pedig a szeretet és a megértés a főszereplők.

A színes sugarakból épült híd

Volt egyszer egy színekben pompázó híd, amelyet csak nagyon kevesen mertek megközelíteni. Olyan volt, mintha nem tartaná semmi. Nem tűnt elég stabilnak sem emiatt. Színes sugarakból állt össze, ezek képezték a híd alapját, vagyis a járható utat rajta. Nem evilági volt, és emiatt féltek tőle a legjobban, mert biztosan mágia működteti. Nagyon mesebelinek tűnt, sosem tudták megmagyarázni a pontos létezését, és hogy kik állították fel. Két végén ki volt táblázva, hogy aki átkel rajta, azzal valami csodálatos fog történni, ugyanis az idő nem úgy telik, ahogyan a normális világban érzékeljük. Sokan nem tudták, hogy ez jót jelent-e vagy sem, így inkább elkerülték.



Egyszer egy napon egy fiatalember, Attila, felpakolt hárításával nekvágott a kalandnak. Már az első lépteknél bizonytalanság lett úrrá rajta, pedig az még csak a startmező volt. Úgy érezte, hogy a színes sugarak bármikor eltűnhetnek a lába alól. Kicsit olyan volt, mintha szívárványon lépkedne. Ekkor lenézett, és egy nagy tisztást látott mélyen maga alatt. Kicsit megingott a magasságtól, hogy bármikor lezuhanhat. Aztán vett egy mély levegőt, erőre kapott és továbbhaladt.

Sokáig csak ment és meg sem állt, majd egyszercsak felemelték a sugarak, és mintha egy hullámra ült volna, csak sodorták őt. Esélye sem volt, hogy könnyen leszálljon róla. minden olyan gyorsan történt, fel sem fogta mi zajlik körülötte, ő csak meglovagolta a hullámokat. Nem gondolkodott, nem agyalt semmin, csak teljes erejével kapaszkodott. Akkor minden olyan szépnek tűnt: erősnek érezte magát, és úgy vélte van hite, hogy bármit elérjen. De aztán csak leesett róla. Tehetetlenséget érzett, fájdalmat, reményvesztettséget. Mélyen átélte ezeket a mardosó érzéseket, és azt hitte, hogy ez már így is marad.

Hirtelen kiegyenesedtek újból a színes sugarak, minden újra stabil lett. Már nem félt úgy, mint az utazása kezdetén. Kitisztult a kép. Úgy érezte, mintha évek teltek volna el teljes bizonytalanságban, egyszer fent, egyszer lent ciklusokban. Végre megérkezett a híd másik oldalához, ahol nagy tapssal fogadták őt és elismerően füittyögtek neki. Közben egy belső hang, de nem a sajátja, elismerően megszólította:

— Gratulálunk, Te erős lélek, hogy nem adtad fel soha! Látod, a híd csak megmutatta, hogy egy pillanat egy emberi élet leforgása, de mi döntjük el, hogy hogyan vesszük a hullámokat. Nincs mindig csak fent, és csak lent — ez volt maga a tanulandó feladat. Kapunk ehhez elég erőt ahhoz, hogy vegyük a nekünk szánt akadályokat, ám eközben az idő telik. Ezt sokan elfeledik, és a végén jobban elfáradnak a kapálózásban, a zuhanásban, mintha hagynák, hogy csak megtörténjenek a dolgok velük. De Te most kiálltad a próbát. Térj vissza ezzel a tudással, hogy az üzenetet továbbadhasd! Aki meghallja, azt itt várjuk majd a végén, de neki kell megtennie egyedül a köztes utat.

A hullámokat meg kell élni. Felvehetjük a ritmusukat, ehhez viszont rugalmasságot kell tanulni, hogy tudjuk élvezni is, ha olykor arcon csap, vagy maga alá vet. Mi döntjük el, hogy lent maradunk mélyen, vagy a következő hullámmal újra felkerülünk a felszínre.

A magenta

A magenta szín magában foglalja a szeretet képességét és annak szükséget, amely hozhat magával áldozatos szerelmet, emberi boldogságot, igazi szenvedélyességet. Másik oldalról pedig a nagy szeretetéhség miatt melankólikus állapotot is kiválthat, magányosságot is érezhet egy magenta típusú ember. A szeretet adás-kapásnál is fontos megtalálni az egészséges egyensúlyt. Fontos, hogy ne legyen fojtogató szeretet se, illetve bántó, sértő, elutasító sem. Ahogy sokan mondani szokták, hogy azokat bántják a legjobban szavakkal, akiket a legjobban szeretnek. Ugyanakkor ennek nem kellene minden így lennie, még akkor sem, ha együtt élnek, összekötik az életüket. Igaz, hogy akaratlanul is megbánthatunk másokat úgy, hogy észre sem vesszük.

A stílus is nagyon sokat számít. Ha nem jó a kedvünk és a másikon adjuk ezt le, akkor sok jóra mi sem számíthatunk. Na de, hogy magamat is belevegyem kicsit, azért én is hajlamos vagyok a hangulatemberekre. Viszont, ha elkerülhetetlenül is megbántom a szeretteimet, akkor is tudok bocsánatot kérni tőlük és belátom a hibáimat. Ezért számomra ezek mind a magentához kapcsolhatók: a szeretet kimutatása és hibáink felvállalása, felelősségvállalás a tetteinkért, cselekedeteinkért.

A harsányság, gátlástalanság is a magentához sorolható, amelyek nagyon tudják rombolni az emberi kapcsolatokat. A humornak is vannak végletei, hiszen ha bántjuk vele a másikat, akkor azzal alázzuk őt, porig romboljuk az önbecsülését. Mégis azt gondolom, hogy aki jól éli meg ezt a színenergiát, az nagyon sokat tud adni és mindenben lehet rá számítani. A munkája számára az egyik legfontosabb dolog, illetve az emberi kapcsolatokból is nagyon sokat tud meríteni és bele is tenni egyaránt. Sőt, mondhatni szinte túl sokat tesz bele egy kapcsolatba és sokszor csalódhat is emiatt, hogy ezt nem kapja vissza. Nagyon oda tud figyelni a részletekre, ezért olyan munka is ajánlott neki, amelynél ezt a képességet kiélheti. Mondhatni oknyomozó, nagyon kifinomult analitikus képességei vannak.



A magenta rendelkezik egy olyan jó képességgel, hogy viselője igenis észre tudja venni az élet apró csodáit is a nagy rohanás mellett. Vagyis ez a szín segít jelen lenni a pillanatban és kiszakadni a vakvágtából. Nagyon érzékennyé tudja tenni viselőjét, vagy magát azt a típusú embert, aki ennek a színnek az energiájában születetett. Érzékenysége miatt időnként túlságosan ragaszkodó, tutyulgató, túlgondoskodó lehet a szeretteivel, amelyet nem viselnek jól sokáig. Mivel sokszor egy álomvilágban élhet, ezért rengetegszer csalódásnak élıheti meg a valódi életet. Ez okozhat elvágyódást, hogy nem akar szembenézni a valódi élet problémáival. Úgy érezheti, hogy nincs elég ereje hozzá, a lelke sérült.

Van egy másik erős képesség, amellyel a magenta fel tudja ruházni pozitív viselőjét: mégpedig az, hogy az illető bármekkora mélységből képes felállni. Ez számomra azt jelenti, hogy valamit megfejlődtünk és ezáltal be tudjuk fogadni azt a fajta energiát, amely átsegít minket a nehezebb életszakaszokban. Mert mindenkinnek vannak nehéz periódusai is, a jót mellett, ez elkerülhetetlen. Valamint csak azért, mert valakinek hiányzik a magenta szín a nevéből, vagy éppen a születési dátumából, az nem azt jelenti, hogy nem viheti be ezt az energiát az életébe. Pont hogy tanuló lecke lehet számára együtt élni ezzel a színnel és fejlődni általa. Ha túl sok a magenta szín valakinél, illetve annak energiája, akkor valószínű, hogy az illető túl sok energiát fektet mások szolgálatába. Nem képes meghúzni a határait és hagyja, hogy mások átlépjék azokat. Mindez azért, mert folyton segítene másoknak. Nem érezi, hogy az első helyen önmagának kell szerepelni, hogy adhasson másoknak is, és ne önmagától vegyen el. A munka megszállottjaként is szokták nevezni, aki karrierista és nem tud emiatt töltődni, szórakozni sem. Aki viszont ennek a színnek a hiányát éli meg, annál pedig pont a felszínesség lehet jelen az emberi kapcsolataiban és a munkájában is. Pont az ellentétje annak, aki sok energiát tesz valamibe.

A magenta energiája nélkül egoisták lehetünk és gátlástanak, mások érzésein átgázolva érhetjük el a céljainkat. Ezért sem mindegy, hogy egy színt hogyan tudunk befogadni, illetve mennyire van jelen az életünkben. Nem az a feladat egy színnél sem, hogy magunkra erőltessük, ha egy elemzés során kijön annak hiánya, hanem hogy türelemmel önmagunk felé megértsük, hogy miért nem tudunk azonosulni vele vagy miért van túl sok belőle az életünkben. A színek csak segítenek jobban közel kerülni árnyoldalainkhöz a jó oldalaink mellett. Felébresztenek, hogy vajon szívvvel éljük-e az életünket és tudunk-e másnak is adni belőle?

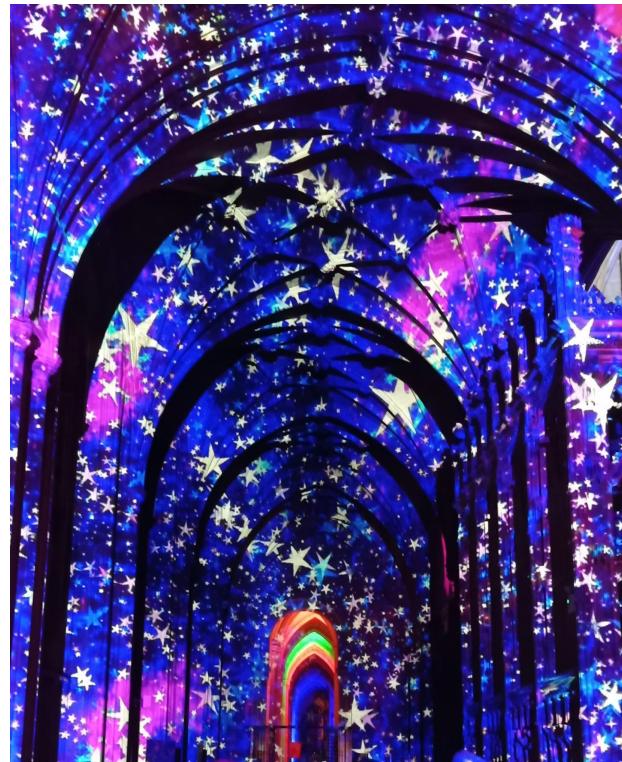
A színekben pompázó csillag

Egy nyári éjszakán a röpke történetem főszereplője, a felfedező Emília, lefeküdt a puha pázsitra a réten, hogy gyönyörködhessen a csillagokban. Sokat tanulmányozta őket és gyakran elkalandoztak a gondolatai. Belül nagyon békés volt és reménnyel teli, ó még hitt a csodákban. Kis idő után elálmosodott, és félálonban észrevett egy igazán különleges csillagot a messzi távolban. Csak úgy ragyogott a szivárvány színeiben, nem lehetett nem észrevenni ezt a csillogást.

Egyből magához tért és megtörölte a szemeit, hátha csak álmodta amit látott. De továbbra is látta a színekben ragyogó égitestet, amely szinte hívogatta őt. Hagya, hogy beszippantsa a színek energiája, és átadta magát a csoda pillanatának. Hét, a szivárvány színeiben pompázó fénysugár indult útnak felé. Hamar meg is érkeztek, hogy feltöltsék Emíliát ezen színek támogató energiával. minden egyes sugarat érzett, hogy körülölelik a testét, akár egy puha takaró. Röpke pillanatok voltak ezek, de számára szinte megállt ekkor az idő.

A sugarak távoztak és hazamentek a saját csillagukhoz. Emília sokkal erőteljesebbnek és kiegyensúlyozottabbnak érezte magát a színek hatására. Ezután a kaland után újra felpillantott az égre, de már nem látta többé a színes csillagot. Kicsit elbizonytalanodott, hogy amit látott és érzékelt az valóban megtörtént-e vele. Az igazi, gyermekien erős hite nem hagyta, hogy tovább kételkedjen. Hiszen a csodák igenis léteznek, csak hinni kell bennük, és akkor hozzáink is megérkeznek!

Sosem felejtette el ezt a kalandot, és ekkor döntötte el, hogy elmélyed a színek világában. Még akkor is, ha azt sem tudja, hogy ez az út pontosan hova is vezeti el őt a világban. Mert minden út kezdete okkal történik. Akinek van hite és a lelke hangját követi, az könnyebben meglátja az jelzőtáblákat is útközben, még a legnagyobb ködben is. Mert tudja, hogy a köd csak átmeneti, és újra kitiszttul majd minden, ha elég kitartóak vagyunk és ki tudjuk várni a jobb időket. Néha el kell vesznünk a saját éjszakai ködfelhőnkben, hogy aztán újra nappal lehessen.



Az olajzöld

Érzelmi szinten a zöld színhez hasonlítható energiákat hordoz magában, amely a harmóniával, életörömmel áll kapcsolatban. Ennek a színnek a mozgatórugója a szíven keresztül történik, és ez alapján is hozhatunk meg kellő döntéseket az életünkben. Mindig lehet bennünk kettősség a döntésekinket vagy csak magát az életünket illetően. Ez a szín segíthet dolgozni az érzelmeken, és hidat építeni a kettősségek közé. Az érzelmi és anyagi egyenlőtlenségeket sorolható, amely egymás nélkül nem működik teljes mértékben, mert az anyagi világba is kellenek érzelmek, nem csak hideg fejjel hozunk meg döntéseket. Például a szívünk vágyára is gyűjthetünk sokáig egy nagyobb összeget, vagy csak befektetés gyanánt a családi otthonunkba. Alapvetően ezeket a magasabb célokat az érzelmek mozgatják, amelyekhez anyagilag is meg kell teremtenünk a stabilitást. minden minden összefügg, és pontosan emiatt nem szabad csak egy dologra fókusználani folyton. Valamire hosszabb ideig kell időt és energiát fordítanunk, viszont emellett nem szabad teljesen elhanyagolnunk a többi életterületünket sem.

Fontos jól áramoltatni az olajzöld színt, hiszen maga a zamatos jókedv is ide sorolható, amely ha megvan bennünk, akkor automatikusan átragadhat másokra. Biztosan neked is megvan az az érzés, Kedves Olvasó, amikor valakinek a józű nevetése bezengi a szobát. Ugye, hogy téged is megmosolyogtatott? A nevetés, vidámság mindig megéríti az emberi lelkeket. Ami szívből jön, azt messziről érezni, és sokkal erősebb a hatása is, mint bármely erőltetett cselekedetnek, nevetésnek. Na de mi van akkor, hogyha nem jól éljük meg ezt a színenergiát? Ebben az esetben pont az ellentétje történik a nagy jókedvnek. A nagy kesergők színe is lehet, akik úgy élhetik meg az életet, hogy mindenben ők az áldozat és a világ ellenük van. De ez nem feltétlen azt jelenti, hogy valaki egész életében így működik. Persze van ilyen embertípus, aki kimondottan nagy áldozatszerepet húzott magára, és csak a kesergés teszi ki a napját. Viszont mivel emberek vagyunk, nekünk is vannak nem kicsit nehéz időszakaink, amelyek megviselik a testi, szellemi és lelki egészségünket is egyaránt. Ilyenkor nehéz felszabadultan nevetni, és csak az élet vidám oldalát látni, abban lubickolni. Ekkor a lelkünk egy kicsit megkeményedik, és nem úgy reagálhatunk dolgokra, ahogyan egyébként tennénk. Pontosan ezért is fontos kiemelnem, hogy az olajzöld az érzelmek nagy mozgatórugója, hiszen rajtunk áll, hogy hogyan tudunk azonosulni ezzel a színnel és annak csoda energiáival. Éppen milyen passzban vagyunk, milyen életszakaszunkban vagyunk és milyen a gondolkodásunk a minden nap életről minden mellett? Az önsajnálat hamar felütheti a fejét egy ember életében, de mégis azt gondolom, hogy ideig-óriág egészséges is, ha ki tudunk mászni belőle. Hiszen önmagunk felé is empátiát kell tanúsítanunk, nem csak mások érdekeit nézni folyton. Főleg akkor ne mi érezzük magunkat rosszul, hogyha megbántanak minket, de nem adtunk rá okot. Ebben az esetben ez nem a mi személyünknek szól, viszont hatással van a lelki világunkra. Ez főleg egy nehezen megélt napon szokott előfordulni, amikor semmi sem úgy megy, ahogyan szeretnénk. Ilyenkor minden magunkra vehetünk és túlérzékenyé válhatunk a környezetünk szemében.

Mindenki tapasztal, és nagyon fontos, hogy hogyan dolgozzuk fel a rossz és a jó tapasztalatokat egyaránt. Ez a szín magában hordozza azt a pozitív energiát, amely segít túljutni az élet nehéz dolgain, és régi sérelmek nélkül újrakezdeni azt. Az önismeret legfontosabb alapja az

önmagunkkal való öszinteség. A saját hibáinkat először fel kell ismerni és be kell látni. Ezek nélkül nincs továbbhaladás, hiszen elakadtunk.

Ha hiányzik ez a szín az életünkben jelenleg, vagy éppen sose volt benne igazán, akkor érdemes elgondolkodunk azon, hogy vajon benne tud-e lenni a jókedv a minden napjainkban? Engedjük-e megélni a belső örömöket a sok nehézség mellett? Másik oldalról megközelítve pedig, ha túl sok az olajzöld rajtunk vagy körülöttünk folyamatosan, akkor az nagyfokú érzelmi viharokat hozhat magával. Amikor túlérzékenyek vagyunk és nem vesszük jól a poént sem ebben az állapotunkban. Túl sok érzelmi energia sem jó, hiszen tudatosság nélkül nehéz valamit felépíteni, üzemeltetni. Ez egy átlagos hétköznapi napra is igaz lehet, amikor jobb nem belevenni valamibe teljesen az érzelmi energiáinkat, hanem ésszel megtennünk a következő lépést. A mártírszerep elengedéséhez, átlendüléshez tökéletes szín lehet.

Tapasztalatból merítve, pont nekem is egy nehéz évem van, talán az egyik legnehezebb egészségügyi szempontból, de így is igyekszem nevetni, szórakozni. Viszont sok idő kellett míg magamat kihúztam a nem feltétlen vidám állapotból, fizikai fájdalmak mellett. Ahogy elkezdtem másra fókuszálni, aktívan mozogni, barátokkal többet találkozni, úgy lettem egyre jobban nem csak lelkileg, hanem fizikailag is. minden önmagunkból indul ki — ebben hiszek! Ha szeretnénk meggyógyulni, akkor rajtunk áll, hogy megadjuk-e a kellő lelki-fizikai-szellemi orvosságot magunknak. Ez pedig sok esetben a szabadság megélése és a nevetés nem elfelejtése. Észre is vehetjük, hogy szépen lassan elkezdünk gyógyulni, ahogy velem is történt. A fentiekből tanulva jobban is fogok figyelni erre a jövőben.



Hogyan tudják emelni a hangulatunkat a színek?

Mikor bánatosak, rosszkedvűek vagyunk, akkor kicsit szürkébbnek látunk minden. De pontosan ezért csempésszünk be színeket az életünkbe! Még ha akkor nem is érezzük úgy, de azok felvidítanak, erőt adnak, lendületet, hogy újra színesen lássuk a világot. Ne hagyjuk, hogy a lelkünk is beszürküljön, csak mert így érezzük a külvilágot abban a pillanatunkban! Nem minden virító színek segítenek a legtöbbet, van hogy a kevesebb több. Erre valók a pasztelek, a halványabb, de segítő színek. Nagyon jó hatással vannak a színezők, kifestők, olajfestéses elfoglaltságok is. Ott is töltőre tesszük magunkat az adott színek energiájában. Színezz, játszz a színekkel, a lelked előbb vagy utóbb, de meg fogja hálálni azt!



Az indigo

Az indigó színhez a tisztánlátás és tisztáhhallás kapcsolódik. Aki ennek a színnek az energiájában fürdőzik akár születése óta, akár csak éppen egy ilyen korszaka van, az az ember biztosan nagyon jó intuíciós képességekkel rendelkezik. Az indigó energiája felerősítheti ezeket, és jobban mélyre tud ásni akár a tabu témaikat illetően is. Positív megélésben kiemelkedő szervezőkézséggel támogathat, amely kimondottan a vezetők színe tud lenni. Mivel a kék ereje is benne van, így a verbális és nonverbális kommunikációs készségek elég erőteljesek lehetnek. Ugyanakkor a kék szín a hidegséget is szimbolizálja, ezért ebben a színenergiában felsőbbrendűnek és távolságértéknak tűnhet az ember. Természetesen ez attól is függ, hogy az illető személye és maga a szín hogyan rezegnek egymásra. mindenki csak azt tudja sugározni, ami benne van, ahogyan gondolkodik a világról és miszerint cselekszik és éli a minden napjait.

Előkelő szín, amely megannyi titkot rejteget magában, és pont ezért olyan csábító sokak számára. Kicsit sem az elbújós színek közé sorolható, hanem inkább egyfajta kiállást biztosít viselője számára. Viszont, ha nem tudjuk jól befogadni az indigót, akkor már más a helyzet. Ebben az esetben inkább a csendes, introvertált személyiségek színe tud lenni, aki nehezen öntheti érthető formába a gondolatait. Az önkifejezéssel lehetnek problémák és beszédhiba is előfordulhat. Nagyon szimbolikus látásmód jellemzi ezt a személyiségtípust. Sokszor álomvilágban élhet, és lehetnek víziói, álmai, amelyeket nehezen tud szavakba önteni. Emiatt a kis másság miatt nehezen kapcsolódhat másokhoz, mert félreérhetik, és az érzelmeihez csak keveseknek enged hozzáférést. A magányos farkas életmódból kifolyólag kialakulhat stressz, frusztráltság.



Az indigó pont a kék mélysége miatt hozhat békét és belátást, amely segíthet megküzdeni a magány és a depresszió érzésével. Viszont ha például túl sokat viseljük ezt a színt, akkor pont hogy nagyon padlóra tudunk kerülni általa. Érdemes mindig vegyíteni más színekkel is, amelyek vidámabbak, és egy kis lágyságot tudnak belecsempészni a kék hidegségébe. Az indigó minden arról árulkodik, hogy ezzel az energiával az embert folyton az élet értelmének gondolata foglalkoztatja. Filozófikus látásmódja miatt sokszor nem tud benne lenni a jelen pillanatban. Túlságosan ésszel szeretné megközelíteni az életet és annak kihívásait, pedig érzelmek nélkül egy igazán üres világban érezhetjük magunkat.

Arra tanít az indigó színenergiája, hogy járjuk meg a mélységet, nézzünk szembe önmagunkkal, legyünk tudatosak ebben a harcban, de aztán az érzelmeket se hagyjuk ki a buliból. Ezek csak egymással együtt tudnak működni a minden nap életben. Az egyik a másik nélküli mit sem ér, ott valami folyton hiányozni fog. Nagyfokú megbízhatóságot és stabilitást sugall, ezért érdemes tárgyalásokon is viselni. Ha hiányzik az életünkben ez a szín és nem is vágyódunk rá, azzal sincs semmi gond. Ez inkább azt jelöli, hogy félhetünk elmélyülni a lelki dolgokban, és inkább csak a racionalitás világában keressük a megoldást az életünk problémáira. Ugyanakkor más színek is emelhetik az érzelmi részünket és átsegíthetnek a belső harcokon, kihívásokon, kríziseken. Az indigó egy állomás lehet, vagy éppen egy korszak nagy szimbolikus színe. Érdemes változatnai a színeket és minden valami újat csempészni a minden napjainkba, hogy kitapasztalhassuk, hogy számunkra melyik a legszimpatikusabb. Valamint fontos kiemelnem, hogy minden egyik színtől tanulhatunk valamit, amely kihat az érzelmeinkre, gondolkodásunkra és fizikai egészségünkre is. A kék korszak minden tudatosságra sarkall bennünket, és lehet, hogy abban az időszakunkban inkább az eszünkre kell jobban hallgatnunk komoly döntésekben. A szív útját kell követnünk, viszont olykor irányt kell változtatnunk, hogy ne az érzelmeink vigyenek el bennünket. Ez minden csak átmeneti és az irányváltoztatással nem fogunk örökre letérni a szívünk kikövezett útjáról.

A színek gyógyító ereje

2023 év elején mellkasi- és gyomorbetegséggel küzdöttem, ami nem kis fájdalommal járt. Az egyik leghatásosabb fájdalomcsillapító a felírt gyógyszerek mellett az indigó szín támogató ereje volt.

Amikor elviselhetetlen fájdalom gyötört, főként a tüdő, mellkas környékén, akkor kitúrtam a szekrényemből az indigó színű felsőmet és azt viseltem. De ugyanúgy segített gyomortáji panaszok esetén is. A zöld szín is gyógyít, a fehér tisztít, átmoss, de a kék gyulladáscsökkentő hatással bír. Gyulladás, fájdalom, menstruáció esetén – ahogy lehet – kerülöm a piros színt, akár az ételek szintjén is. A vörös csak serkenti a gyulladást, felerősíti a fájdalmat. Nem a színek oldják meg teljes mértékben a problémát, viszont ha tudatosan használjuk őket, akkor sosem hagynak cserben.

A fentiekhez kapcsolódóan van még egy nagyon hasznos technika, amellyel a színeket könnyen bevihetjük. Szeretném kiemelni, hogy csak olyat osztok meg ebben a könyvben, amit már megéltem és tudatosan beépítettem az életembe. Engem az alább ismertetett színes légzéstechnika lendített át egy kétórás, fájdalommal teli várakozáson a kórházban. Csak ajánlani tudom mindenkinnek, fogadjátok szeretettel!

A csillaglégzés technikája

E technika három lélegzetvétellel megszabadít a fájdalomtól, bárhol is vagy. Illetve, ha szomorúnak, idegesnek, stresszesnek, letargikusnak érzed magad, ha olyan érzelm állapotban, hangulatban vagy, amin változtatni akarsz, akkor lélegezd be annak "színellenzszerét". Ez egy vizualizációs folyamat. Ne aggódj a vizualizálás miatt, ha képes vagy képzelődni, akkor ez is menni fog.



Mielőtt nekilátnál, gondold végig — intuitív módon, de akár ez a könyv is a segítségedre lehet —, hogy melyik színre lehet szükséged. Például ha ideges, szorongós vagy aggódós vagy, akkor a rózsaszínhez érdemes fordulni. Ha fájdalmaid vannak vagy egyszerűen csak álmatlansággal küszködsz, akkor az indigó szín a megfelelő. A vörös szín erőt ad, hogy cselekedj, tégy a dolgokért. A sárga pedig jókedvre derít, vidámságot hoz a napodba. Válaszd ki azt a színt, amelynek gyógyítóerejére szükséged van!

Először ülj le kényelmesen és lazíts! A legjobb, ha egyenes gerinccel ülsz. Ha lefekszel, akkor előfordulhat, hogy közben elalszol. Ennek megelőzése érdekében karjaid tartsd egyenesen a magasba, így ha elalszol, akkor a karjaid leesnek és felébredesz. Ha ellazultál, akkor tisztítsd ki a tüdődet három mély lélegzettel, erős belégzéssel és lassú kilégzéssel!

Vizualizálj egy indigókék eget teli ezüstsínű csillagokkal! Válassz ki magadnak egy csillagot — az egyik közülük valóban a tiéd! Ha megtaláltad a csillagodat, akkor mindenkor használ a csillaglégzésnél!

"Kapcsold fel" a csillagot úgy, hogy azt a színt sugározza, amelyet kiválasztottál! Ennek a sugárnak szélesnek és erőteljesnek kell lennie. Lásd, ahogy sugárzásával feltölti körülötted a levegőt! Háromig számolva lélegezz be az orron keresztül, és közben vizualizáld, ahogy belélegzed ezt a színt! Valójában látnod kell, ahogy a szín kiválik a levegőből és az orron át belép a testedbe. Tartsd bent a színes lélegzetet miközben háromig számolsz, ezután lélegezd ki szintén az orron át! Ismételd meg a be- és kilégzést legalább háromszor. Ha az első hárommal nem sikerül elérned a kívánt eredményt, akkor végezz még kétszer három be- illetve kilégzést!

Ezt a színes légzést használhatod az egész test feltöltésére is, vagy ha egy bizonyos fájdalmat akarsz megszüntetni, akkor a színes lélegzetet irányítsd arra a szervre vagy testrészre, amelyben a fájdalom van. Amint megtanulod működtetni saját csillagodat, rájössz, hogy akkor kapcsolhatod ki és be, amikor csak akarod. Rendkívül jó technika olyan helyzetekben, amelyekben hirtelen nincsen más segítséged. Kiválóan lehet csillapítani az idegeket lámpaláznál, vagy bármilyen stresszhelyzetben. Remélem hasznodra válik ez a gyakorlat! Használ egészséggel!

Az arany

Az arany szín nagyon közel áll a személyemhez, szívemhez, mert a numerológia szerint — a születési dátumom alapján — ezzel a színnel van a legtöbb dolgom, így életfeladatnak hívnam. Pontosan ezért érdekes, hogy sokáig nem tudtam megkedvelni, sem magamra erőltetni ezt a színt, el sem tudtam magamon képzelní. Sőt, gyermekkoromban egyenesen erős kirtikák értek, ha ez a szín rajtam volt, és emiatt jó mélyre elástam még a gondolatát is annak, hogy valaha viseljem. De ez mostanra megváltozott, amit a belső munkának köszönhetek. Így kerülttem közelebb az arany pozitív energiájához. Elkezdtem megszeretni és elfogadni önmagam, amely nélkül továbbra is tasztítana az arany energiája. Ez még mindig sok munkát igényel, nagy fejlődésen megyek keresztül, de fontos kiemelnem, hogy ez egy életre szól, sosem pihenhetünk meg ebben a belső munkában.



Na de mit érdemes tudni erről a színről?

Maga a csillogás, a luxus az arany pompájához tartozik, hiszen ez a gazdagság színe, amely előkelőséget, tekintélyt von maga után. Nagyon fontos, hogy nem a hencegő, magamutogató, külcsíny embere tud tündökölni ennek a színnek a támogató energiájában, hanem az a típusú ember, aki képes belül is dolgozni magán, és szembenézni a saját hibáival. Hiszen egy igazán gazdag ember belül gazdag, nem csak a felszínen, az anyagi világban keresi a boldogságot, a csillogást. Őket hívjuk arany embereknek, akik az érzelmi-anyagi biztonság egyensúlyára figyelnek, mert tudják, hogy csak a kettő együttesével tudnak teremteni és egészséges, mély emberi kapcsolatokat kiépíteni. Egy igazi arany kisugárzást messziről megérezni, mert ott az igényes megjelenés mellett belül is ragyog az illető.

Ennek a színnek a nem jól megélt energiájában irracionális félelmek lehetnek úrrá rajtunk, bezártság és elszigeteltség érzése keríthet minket hatalmába. Könnyebben ítélezhetünk mások felett, és csak a saját nézőpontunkat vehetjük figyelembe, amely folyamatos belső harciasságot akitivizál bennünk. Emiatt lehetünk barátságtalanok, pesszimisták és közönyösek is a külvilággal szemben.

Az arany szín segít abban, hogy értékeljük a minden nap boldogságot, magát az életet, ami nem kis ajándék számunkra, még ha a napi problémák el is feledtetik ezt velünk. Az érett emberek színe, akik már gyermekkorukban is kilóghattak a sorból a koravén gondolkodásuk, hozzállásuk

miatt. Nehezen tudnak feloldódni, mert folyamatos tökéletességmániájuk meggátolja ezt, ugyanakkor ha erre tudatosan odafigyelnek, akkor nagy változásokon lehetnek keresztül. Az arany személyiség alázatos és érzi a határokat: nem szorítja magát teljesen háttérbe másokért, de nem is önző. Mert az alázatnak is vannak végletei - ezt is a szín maga tanítja különböző szituációkkal az életünk során.

Az arany arra mutat rá, hogy valamiben kiemelkedőnek lenni jó. Tanítani másokat, de emellett kapcsolódni az embertársainkhoz, nem pedig magasabb pozícióra helyezni saját magunkat. Az arany típus azzal tanít, amit megtapasztalt, amely tudást birtokol, de pont akkora szívvel tudja ezt átadni, hogy az emberek ne féljenek tőle, hanem tiszteljék és szeressenek a társaságában lenni.

A racionális és spirituális egyensúly fontossága is ide sorolható. Kilengésekre, végletekre lehetünk hajlamosak, amikor már elveszítjük saját magunkat. mindenhez csakis a szív útja vezet. A bölcsesség, lelkismeretesség és maga a felelősség is az arany energiájához kapcsolható. Magunkba nézni, mélyre ásni sokféleképpen lehet ma már, és aki keres az talál — én ebben hiszek. De az ásást, a kitartó munkát csak saját magunk végezhetjük el. minden más külső segítség csak támogatható erő, amely segít megtalálni a mi igazi belső kincsünk lelőhelyét. Minél inkább tudunk elvárásuktól mentesen szeretni, annál inkább megtapasztalhatjuk az arany szín csillogását a szívünkben.

Az egót ledönteni nem könnyű feladat és nem is lehet teljesen, hiszen ez is kell az élethez. Viszont az emberi élet nem hosszú idő, csak sokszor mi látjuk olyan hosszúnak a napi gondok és belső küzdelmek mellett. Amint tudjuk értékelni az időket és hogy kinek adunk belőle, kivel osztjuk meg a szívünket, úgy az életünk és az ahhoz való hozzállásunk is változik. Az arany kincsek legtöbbször az orrunk előtt hevernek, csak fakónak, tompának látjuk őket. Amint kipucoljuk a saját kis kincseinket, rendbe tessük az emberi kapcsolatainkat, fejlesztjük magunkat, kinyílunk a világnak, úgy fognak a régi kincseink is újra ragyogni. Jobban, mint azelőtt! Ekkor érezhetjük azt, hogy minden úgy van jól, ahogy van.

A fényekben pompázó csillár

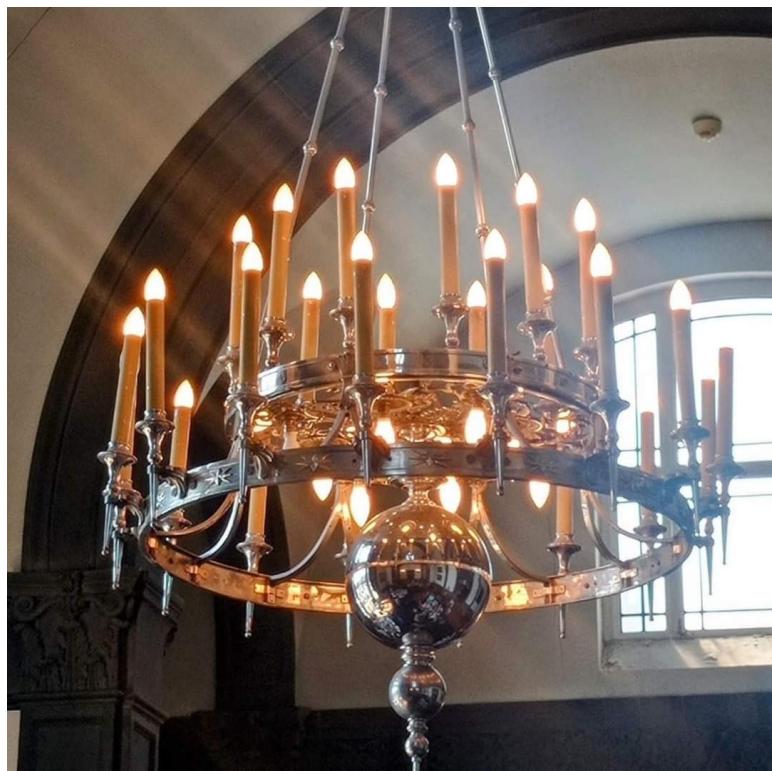
Ez a kis történet Ágotáról szól, aki nem tudta meglátni a körülötte levő szépséget, csak a felelmei, szorongásai uralták őt és irányították a napjait. Bárki próbálta jókedvre deríteni, ha ideig-óráig sikerült is neki, de aztán újra magába zuhant. Annyira elvitte az önsajnálat és az önpusztító gondolatai, hogy nem tudta a jót megélni, magát a boldogság felhőtlen érzését. Mindig csak a múlton vagy a jövőn rágódott, sosem tudott jelen lenni igazán az adott pillanatban.

Egyszer egy kedves ismerőse ajánlott neki egy technikát, amely segíthet neki elengedni a belső szorongásait, görcsösségeit. Ki is próbálta, de úgy érezte megint kudarcott vallott, mert nem tudott elmélyülni benne. Az ismerőse kiemelte, hogy ne adja fel egyből, csak a sokadik próbálkozásnál fogja megtapasztalni a belső utazást. Előbb vissza kell találnia önmagához, a belső hangjához.

Ágota kitartó volt, de egyre feszültebb lett. Aztán az egyik próbálkozásnál már nem agyalt, csak lesz ami lesz alapon állt hozzá. Pontosan ezzel a hozzáállással jutott el odáig, hogy már nem görcsölt, hanem átlépte a holtpontját. Ekkor, a "nekem mindegy" állapottal, volt egy mélyebb meditációja, amelyben az alábbi képet látta maga előtt: egy hatalmas fényekben pompázó csillárt, amely mint egy virág, hatalmas szirmaival belepte a szoba mennyezetét.

Hatalmas volt a tér, a szoba mennyezete a magasban húzódott, emiatt ahol ő állt végig sötétség volt. Látta a fényt, de mégis ő a vaksötétben botorkált. Ekkor értette meg a meditációja üzenetét, hogy csak ő tudja felkapcsolni a villanyt maga körül, neki kell megtalálnia a kapcsolót a legnagyobb sötétségen. Még ha valaki segít is neki és fogja a kezét, vezeti a hangjával, hogy merre menjen, akkor is el tud esni valamiben, elfáradhat és feladhatja. Csak ő lehet a megoldása a saját belső harcainak, ő vihet be fényt abba a szobába egészen a mennyezetig, hogy találkozhasson a hatalmas csillagló virágcsírmú csillárral. Ehhez sok erő és bátorság szükséges, viszont ő látni szeretné azt a szobát fényekben pompázva!

Addig-addig gyakorolta ezt a mély meditációt, vizualizációt, magát az önismereti utazást, míg egy napon már nem a sötét szoba várta, hanem egy gyönyörű báldárium, ahol színpompás ruhákban pörgő táncosok vették körbe. Szolt a muzsika, volt dínom-dánom. A mennyezet csillárja is a szívárvány valamennyi színében tündökolt, átvette a szoba hangulatát. Ágota egy varázslatos aranyszínű ruhában találta magát a táncosok között. Érezte, hogy hazáraérkezett, kinyílt a belső világa. Tudott örülni annak a belső gazdagságának, amelyet csak odabent találhatott meg. Mindezek után tudott csak megszépülni és kiszínesedni a külvilág, hogy megtalálta önmagát, aki ugyanúgy tudott kint is létezni, ahogyan odabent érezte magát.



A fehér

A fehér szín az összes többi szín kombinációja. Maga a tisztaság kapcsolható ide, amely csak úgy sugárzik, mint a patyolattiszta ruha a mosóporreklámban. minden új dolog, fellángolás hófehérén tisztának tűnik első látásra, nem látunk benne semmi kivetnivalót. Pedig a fehér ruhákra is igaz, hogy hamar elszürkülnek, ha nem tartjuk karban azokat, illetve több mosás után már nem ugyanaz a fehérség köszön vissza ránk, mint legelőször. Lehet ápolni, gondozni, szinten tartani a fehérséget, de el kell fogadjuk, hogy semmi és senki sem patyolattiszta, és nem is kell annak lennie ebben a világban. Mert, ha minden ilyen hófehér lenne, akkor már nem itt lenne a helye a Földön, hogy fejlődjön, hogy kellő verejtékkel elszínezve akarjon jobbá válni, tanulni, és ezáltal másokat is motiválni, inspirálni. A tisztaság az elszíneződéssel tud csak életben maradni, mert egymás nélkül a kettő nem tud működni. Sokszor meg kell élnünk a szürkeséget, illetve a fekete árnyoldalt is, hogy felismerjük a jobbak énünket is ezáltal, ami ott van bennünk, ha akarjuk, ha nem. A fehér pontosan erre világít rá, hogy lássuk meg önvalónk minden egyes szegletét, feketén-fehéren.



Érdekes egy szín, mert nem látunk át rajta, de mégis tudjuk, hogy tiszta és eredeti. Feltárja a rejtett érzéseket és a hamisakat is. Érdemes több színnel kombinálnunk a fehéret, hiszen egymagában elég erős, de kicsit mégis szigorúbb, nyomasztó energiája lehet. A fehér típusú ember mindig az igazságot kutatja, és nem fél a rosszat is meglátni eközben. Tudja, hogy minden igazság mögött egy vagy több titok rejlik. Ez a szín maga a hit, amely a józan észből ered, és tisztán tudja láttatni maga előtt az utat.

Ha “túladagoljuk” ezt a színt, akkor sokkal idegesebbé válhatunk és ürességet érezhetünk, amely elszigetelődést okozhat lelki szinten. Ezért is érdemes vegyítenünk más színekkel, hogy több energia találkozhasson, illetve áramolhasson felénk, és ezáltal mások felé is. Hiszen minden belőlünk indul ki: a külvilág csak reagál ránk és a saját érzéseinkre. Ha védelemre van szükségünk, vagy csak úgy érezzük megtisztulnánk sokmindentől, akkor a fehér szín ebben segítségünkre lehet.

A fehér elsősorban a béke jelképe, ebben az energiában minden és mindenki egyenlő. Kitisztítja, méregteleníti a dolgokat. minden érzelmi vagy fizikai tisztaulási folyamat elején fájdalmat, szenvedést érzünk. Ekkor indul el a feldolgozatlan, elfojtott érzelmi sebek oldása, amelyek mélyen belül befolyásolnak minket. Ennek a színnek a segítségével feloldozást nyerhetünk, érzelmileg felszabadulhatunk a terhek alól. Segít megérteni ezt a fajta belső szenvedést. Egy nyomasztó szürke napon érdemes fehér ruhát viselni, mert erősíti a vitalitásunkat. minden színre oldó hatással van. Például a vörös szín agresszióját, dühét feltétel nélküli szeretetté tudja alakítani.

Színhiány, színtöbblet

Az általam egyedileg elkészített színelemzések esetében gyakran felmerül kérdésként, hogy honnan tudjuk, hogy mi is a “hiányszínünk”. Itt arra a színre kell gondolnunk, amelynek energiájára a jelenben a legnagyobb szükségünk van. Ha belegondolunk abba, hogy most melyik életterületünkön lehetünk elakadva, vagy éppen hol vár ránk egy nagyobb kihívás, akkor már valójában kaptunk is választ arra, hogy melyik színre lehet szükségünk ezek támogatásához.

Például ha úgy érezzük, hogy mostanában alig van erőnk valamihez, vagy éppen nincs kedvünk semmihez, valamint több önbizalomra lenne szükségünk. Ez esetben a vörös szín energiáját érdemes bevinni a napjainkba. Vagy ha nehezen tudunk fókuszálni a tanulásra, vagy egy megoldandó feladatra, akkor ez esetben pedig a sárga szín segíthet bennünket. Igazi intellektusos szín, amely segíti a szellemi működésünket, illetve stimuláló hatású, jó kedvre is deríthat bennünket.



Végezetül egy igazán gyakori példa: amikor nyugtalannak és nagyon türelmetlennek érezzük magunkat, forrófejűek vagyunk és nem tudunk higgadtan gondolkodni, akkor a kék szín tudja meghozni a kívánt hatást. Nyugtatólag hat ránk, és erősíti azt a képességünket, amellyel tiszta fejjel tudunk döntést hozni, és nem hagyjuk, hogy csak az érzelmek irányítsanak bennünket.

Fontos kiemelnem, hogy a többletszíneink is sokat elárulnak rólunk. Például ha csak egy színt viselünk hosszú időn keresztül és más színt be sem tudunk fogadni emiatt. Amikor valamiből túl sok van, az szintén problémát jelezhet. Ahogy mondani szokás: nem látjuk fától az erdőt. Annyira ragaszkodunk egy színenergiához, hogy nem tudunk nyitni a változás felé sem. Az egyensúly nagyon fontos az életünkben, amely a színekre is egyaránt igaz. Az arany középút tud bennünket egyensúlyban tartani. De állandó egyensúly sosincs, pontosan ebben segítenek a színek, hogy könnyebben tudjuk venni a változásokat. Valamint, ha kibillenünk érzelmileg, szellemileg vagy fizikálisan, akkor is segítenek visszatalálni az egyensúlyunkhoz. Figyeljük meg magunkat, hogy mely színek azok, amelyek hívogatnak minket! Ezek lehetnek dekorációk, ékszerök, ruhák, falak színei, stb. Kezdjük első lépésként azzal, hogy most például milyen színeket viselsz, milyen színekkel veszed körbe magadat? Vajon mit árulnak el róladd?

A rózsaszín

Biztosan nem mondok újat sokak számára azzal, hogy ez a szín maga a feltétel nélküli, megengedő szeretet. Fontos energiát képvisel ez a szín ebben a világban. Mégpedig azt, hogy megengedjük másoknak, hogy azok lehessenek akik ők valójában, igazi önmagunk megélésé mellett. Milyen felszabadító érzés tud lenni, ha merünk saját magunk lenni ebben a világban és még mások is így szeretnek bennünket! Mindenkinek van egy belső gyermeké, aki igényli, hogy szerető édesanyaként bánjanak vele. Ez is az önelfogadásról, táplálásról szól. Ez a szín maga a gyengédség, az együttérzés és a romantika. A nőiesség színe, de ugyanakkor a férfiak is viselhetik. A gyermekek kimondottan szeretik a rózsaszínt. Az anya-gyermek szeretethez szorosan kapcsolódik. Fontos, hogy az együttérzés nem egyezik a sajnálattal, és ez a szín kimondottan támogat ebben, hogy jól áramoltassuk ezt az energiát és a helyén tudjuk kezelni.

Egy igazán rózsaszín típusú karakter törődik a környezetével, és nem probléma számára, hogy ki is mutassa a szeretetét másoknak. A gyengédség "harcosai", sosem a küzdelmek, versengés hajtja őket. Magasztosabb célok vezérlék, és emiatt gyakran rózsaszín buborékban is élhetik a mindennapjaikat. A rózsaszín gyakran félelmeket elsöprő erővel bír, amely bármikor bevetésre kész. Ha aggódunk, szorongunk valami miatt, akkor nagy segítséget nyújthat nekünk. Akár [csillaglégzés technikával](#) behivethető, akár ruhaviseletben, dekorációkban is pótolható az energiája. Aki be tudja fogadni a lágyságot, és egy nagy mosollyal tud végigvonulni az utcán, az biztosan megélte már ennek a színnek a hatását. A jó meglátás képességét hordozza magában, amely önmagunk felé is irányul, nem csak másokkal fontos törődnünk folyton-folyvást. Azzal csak magunknak ártunk és eltávolodunk önmagunktól. Bármelyik színhez is párosítjuk a rózsaszínt, azok minőségeit finomítja, szelidíti, puhitja.

Aki nem szereti ezt a színt, általában az anyaságot és a vele járó gyengédséget, elfogadást nehezebben tudja áramoltatni, megélni és kapcsolódni a gyermekéhez, vagy éppen a saját belső gyermekéhez. A párkapcsolatban is okozhat kisebbrendűség érzetet, érzelmi elzárkózást, de mégis mély érzésű emberre utal a kibillent állapot is. Fontos kiemelnem, hogy ezt mindenki hozza magával a saját szülei mintájából, a gyermekkorból. Ha az édesanyánkkal nem tudott kialakulni egy mélyebb érzelmi kapcsolat, akkor számunkra életfeladat lehet a nőies energiáink, illetve a szülői szerep megfelelő áramoltatása. Jelentem, hogy ez nálam is így van, van hova fejlődniöm ezen a téren, de már dolgozom rajta. A gyermekkori traumák, érzelmi blokkok kihatnak a felnőttkorunkra, az önbecsülésünkre, az önellátásra való képességünkre. Ez a szín üzenhet nekünk szeretethiányról és meg nem értettségről a világban. A belső magányt is jelölheti, amely azért alakul ki,



mert nehezen tudunk kapcsolódni érzelmileg másokhoz a belső sérülékenységünk, zárkózottságunk miatt. Ha szeretjük viselni, akkor is érezhetjük úgy, hogy több figyelemre, szeretetre vágyunk. Amikor a női oldalunkkal nem vagyunk egyensúlyban, akkor a férfi oldalunkra terhelődik minden, ami nem jó hosszú távon.

Ha túlzásba visszük a rózsaszínt, akkor sokszor csak egy álomvilágban élhetünk, és ez sok csalódást okozhat. Beleeshetünk a plátói szerelem csapdájába, és a hamis illúziók rabjaivá válhatunk.

Egy igaz álom Csodaországban

Ez a mese egy fáradt, lelkileg kimerült anyukáról szól, aki nehezen tudta már elvezni a minden napokat a rá nehezedő nagy nyomás alatt. mindenben helyt kellett állnia, és úgy érezte, hogy ennek már sose lesz vége, beleragadt ebbe a monoton körforgásba. Hiányoztak neki az öröömök, a szabadság érzése. Úgy érezte, hogy már semminek nem tud igazán örölni.

Egyik este lefektette gyermekét aludni, és kicsivel később ő maga is álomba szenderült. A lelke ekkor nagy utazásnak indult. Egy csodás álom vette kezdetét, amelyben a saját szobájában találta magát. Egyszerűen egy kristálygömb gurult a lábai elé. Szép fényes volt. Kicsit olyan, mintha abban a kristálygömben egy külön világ létezne. Szébbnél-szébb pompás fények, mozgó alakok voltak kivehetők benne. Nem teljesen lehetett látni azokat, viszont az anyuka szeme érzékelte. Lehajolt a gömbhöz, felemelte, majd próbált belelátni, hogy vajon mit rejtegethet magában? Ahogy egyre jobban fókusztált a szeme az apró fényekre odabenn, hirtelen arra lett figyelmes, hogy ő maga is bekerült a gömb világába, és most már kifelé nem lát belőle. Megfordult és körülnézett.

Egy varázslatosan szép helyen találta magát. Egy rét közepén állt, amely tele volt illatozó, különböző színekben tündöklő gyümölcsfákkal és virágokkal, valamint egy rózsakerttel. Elkáprázta a látvány, vonzották a színek, szinte vibráltak. Érezte is, hogy oda kell mennie hozzájuk. Annyi féle-fajta szín volt ott, hogy hirtelen nem is tudta melyiket válassza. Majd ekkor behunya szemét és megkérdezte önmagától:

— Melyik szín választ engem? Mire van most szükségem?

A rózsaszínű rózsákkal teli kert hívogatta őt oly kedvesen. Oda is ment, és érezte az igazi, feltétel nélküli szeretet energiáit, amelyet az sugárzott magából. Ezzel félelmei és aggodalmai alábbhagyottak. Megnyugodott. Annyira jó volt ennek hatása alatt lenni. Érezte, hogy szeretve van, és önmagában is meg tudja látni a szépet, a szerethetőt.

Belélegezte a rózsák illatát, és igazi, mély érzések járták át egész testét és lelkét. Eszébe jutott, hogy milyen gondtalan volt gyermeknek lenni: szabadon futkározni, hangosan kacagni, örülni a napnak, az esőnek, és várni, hogy mehessen a nagyszüleihez is látogatóba, ahol úgy várták őt mindenig.



Ekkor meghallott egy ismerős dalt és egy ismerős hangot. Valaki dúdolt a messzi távolból. Aztán egyre közelebb hallhatta ezt a hangot, míg nem felismerte, hogy az édesanya énekelt neki, a kedvenc gyerekkori énekét:

*“Egy icipici póni felszászott az ereszen,
Jött egy nyári zápor, lemosta hirtelen,
De kisütött a nap, és felszárított mindenit,
Így az icipici póni felszászott az ereszen.”*

Végighallgatta a dalt, amely mélyen a szívéig hatolt, csak úgy potyogtak a könnyei. Felébresztette benne azokat az érzéseket, amelyeket oly régóta keresett már, mert nem talált vissza hozzájuk. Azokat amelyek emlékeztették arra, hogy nincs mitől férni. Ha kudarcot vall és nagyon zuhanna, akkor is van kiút. Mert mindennek van megoldása! Sosem szabad feladni! Szívvél kell élni, szeretni az életet, másokat és önmagunkat!

Felszabadult lett, hisz visszatalált rég elvesztett gyermeki énjéhez. Ekkor értette meg, hogy miért van itt: hogy kinyíljon végre a monoton felnőtt létfében megfáradt lelkű szeme. Ekkor boldogabb volt mint valaha, de érezte, hogy lassan vissza kell mennie. Hátrafordult és egy ajtó várta őt, amelyen rózsaszín rózsák futottak végig. Kitártult előtte és hívogatta őt vissza, a saját valóságos világába. Átlépett rajta, így az álomnak vége szakadt.

Másnap reggel felébredt, és mindenre tisztán emlékezett. Nagy mosolyra nyílt a szája. Az a nap vigan indult, tele lendülettel. Erőre kapott, és megértette az álmának a személyes üzenetét. Tudta, hogy bármire képes, csak hinnie kell magában és akkor a nehéz napokat is megtöltheti apró öröömökkel, nevetéssel. Gyorsan átszaladt a gyermek szobájába, és egy nagy puszival keltette őt. Táncolva, énekelve indult a reggel. Együtt ugrádoztak és énekeltek felszabadultan az ágon. Még az időt sem nézték, csak élvezték az együtt megélt perceket.

A fekete

A fekete színt sokan szeretik, és pontosan azért, mert ahogy mondani szokás: ápol és eltakar. Az ember úgy érzi slankíthatja és egy kicsit el is rejtőzhet benne. Egy misztikus titokzatosságot hoz magával ennek a színnek az energiája. Aki gyakran viseli, az biztosan nem adja ki magát olyan könnyen, mint sokan mások. Van egy kis rejtett világa, ahol nem enged be akárkit, és ez nála abszolút bizalmi alapú. A magány ehhez a színhez kapcsolható, amelyet sokféleképpen megélhetünk. Valamelyest a magányt sok embernek meg kellene tapasztalnia ahhoz, hogy tudja értékelni a szeretet megfelelő működését.

Ehhez a színhez is van egy [saját kis történetem](#), amelynek az üzenete, hogy a fény és az árnyék csak együtt működhetnek igazán jól. A feketének is megvan az ellentétpárja: a fény maga. Ahogy a nappal, úgy az este is ugyanolyan fontos szerepet tölt be az életünkben. Ha mélyebben beleásunk a fekete világába, akkor megtalálhatjuk benne magát a világosságot is. Hiszen, ha fel merjük fedezni árnyoldalainkat, akkor megvilágosodunk azokkal kapcsolatosan, és el tudjuk fogadni azokat saját részeinkként. Sokszor le kell rombolni faltól falig azt, ami már nem szolgál bennünket ahhoz, hogy valami újat építhessünk. Ebben ez a szín nagy barátunk lehet. A fekete minden más színnél jobban kimutatja az ember gyengéit és erényeit.



Ha túl sok feketét viselünk, akkor az arról is árulkodhat, hogy valami hiányzik az életünkbelől, és túl üresnek érezhetjük azt. Amikor olyan életkörülmenyek szereplői vagyunk, amelyekből nem tudunk egykönnyen kimászni, vagy éppen nem tudjuk megoldani őket egyből, akkor gyakran nyúlhatunk feketéhez. A fekete azzal tarthatja fogva viselőjét, amivel a való életben képtelen szembesülni. Túl gyengének érezheti magát a feladathoz. Emiatt is mondják erről a színről, hogy biztonságot nyújt viselőjének, hiszen elbújhat a világ elől benne.

A fekete a depressziótól szenvedők színe is, akik nem tudják meglátni a fényt, csak a sötét gondolatok ölelik körbe őket a minden napokban. Édesanyám gyermekkoromtól kezdve depresszióban és skizofréniában szenved, és a mai napig a fekete a kedvenc színe. Mindig azt hordja és abban is érzi kényelmesen magát. Olykor kiegészíti más színekkel, de a fekete minden ott van vele, az számára a biztonság. Egy másik saját megtapasztalás: az egyik barátnőm kiszínesedett melletttem az évek alatt. Fekete, bő, több számmal nagyobb méretű ruhákat viselt minden, pedig nagyon szép alakja van. Fokozatosan elkezdett színesedni apró dolgokban, de a tetőpont egy sárga pulcsi volt, amely valósággal megkoronázta őt. Nem fogadta be sokáig a

színeket, de ahogy dolgozott magán, a barátságunk elmélyült és tudtuk emelni egymást, úgy a fekete mellé is bekúsztak a színek. Gyógyultak a lelkének kis darabkái, és ezzel érezte a késztetést, hogy beszínesedjen, hogy egyre jobban fel tudja vállalni az énjét. Késznek érezte magát kibújni a saját kis csigaházából hosszú idő után.

Hogy miért írtam le ezeket a sorokat? Hogy erőt és reményt adjak. mindenből van kiút, csak tenni kell érte! minden változás belül kezdődik. Ahhoz, hogy tudjuk kint is ragyogni, színekben csillogni, előbb belül kell kiszínesedni, nyitottnak lenni az újra, magára a változásra. Fontos azonban az is, hogy milyen korosztály viseli a feketét, hiszen a tinédzsereknél ez másat jelent. Náluk inkább a felnőtté válást mutatja, amikor még keresik önmagukat és kell egy saját világ, ahol megbújhatsanak közben. Ez egy átmeneti utazás a feketével, amely segítségével kiteljesedhetnek és pillangókká válhatnak. A lázadó természet ilyenkor mutatkozik meg ebben a korban, amely szintén a vad feketéhez köthető, az "azért sem tartom be a szabályokat" érzéssel. Ha valakinek hiányzik ez a szín az életéből, az sem jelent semmi rosszat. Arra utalhat, hogy az illető félhet mélyebbre ásni önmagával kapcsolatban. Emiatt függővé teheti magát a külvilágnak és mások véleményének is.

Nem mindig a vibráló, illetve világosságot hozó színek oldják meg a problémáinkat. Van amikor jobb egy kicsit elrejtőzni, és belső munkának kezdeni, hogy kibogozzuk az összegabalyodott szálainkat. A fekete színt ajánlatos más színekkel együtt kombinálni. Például a feketét a pirossal, amely páros minden hiányosságot bepótolhat. Kék és a fekete a nyugodtságra utal, hogy lassú tempóban hajlandó megtenni az illető a lépéseket az életében, de már kibújna a fényre. A fekete tanulsága számomra az, hogy nincs jó vagy rossz szín. Csak lehetőségek és fejlődést elősegítő energiák vannak, amelyeket a színek sugároznak felénk. Mi döntjük el, hogy hogyan reagálunk egy-egy színrre és hogyan építjük be azokat az életünk bármely területébe.

A fény és az árnyék

Egyszer egy nap a Fény és az Árnyék beszélgettek egymással. Azt kérdezte a Fény az Árnyéktól:

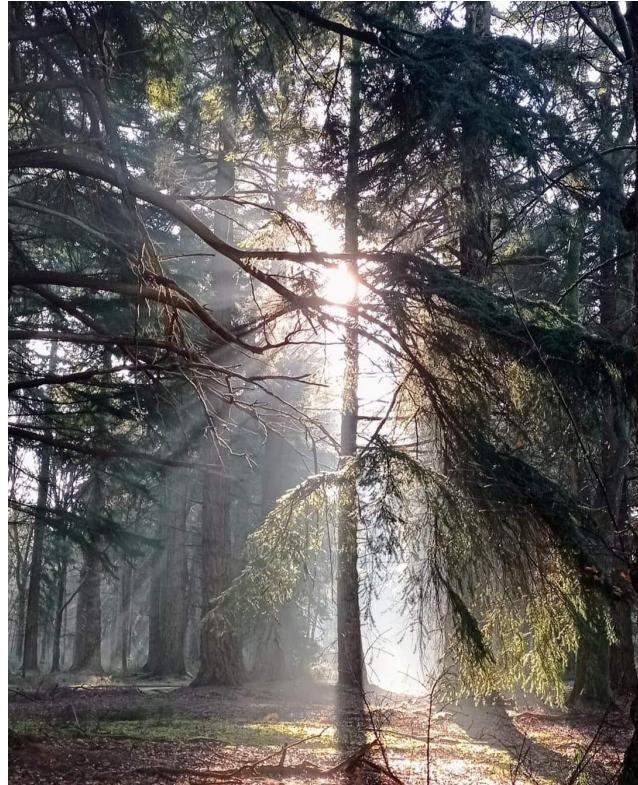
— Mond meg nekem kedves Árnyék, miért nem hagyod, hogy mindenhol világosság legyen?

Miért árnyékolod be az emberek életét a sötétség erejével?

Erre az Árnyék azt felelte:

— Drága Fény! Látod, nekem ez a sorsom, hogy ilyen kérdéseket kapjak és csak a rosszat lássák bennem. Ezt vállaltam, hogy támadások fognak érni, mivel én nem a “Fény gyermeke” vagyok. De ha én nem lennék a Fény mellett, akkor sosem tudnának fejlődni az emberek. Nem élnének meg semmi rosszat, nehezet, ami egy jobb irányba terelheti őket. Általam kaphatnak erőre, így becsülhetik igazán az életet. Ha mindig csak világosság lenne, akkor nem lenne miért küzdeni, nem lenne értelme sem talán a fejlődésnek. A boldogságot mindig csak tejben-vajban képzelik el az emberek, de valójában több boldog pillanatot láthattam egy nehéz időszak után, mint akkor amikor nem történt velük semmi sem. Csak így tudnak teremteni, ha a Világosság és a Sötétség együttes ereje mozgatja lelküket. Ez az élet egyensúlyához tartozik. Világosság nélkül nincs Sötétség és fordítva. A jó győzhet, de az árnyéka továbbra is ott lesz! Őt nem hagyhatja el soha, mert hozzá tartozik!

A Fény elgondolkodott, és megértette az üzenetet. Így éltek tovább együtt, “testvériségen”. Hiszen együk nélkül nem létezhetne a másik sem.



Az ezüst

Az ezüst színhez kapcsolódik a nőiesség, az elfogulatlanság, a vágyakozás. Maga a Hold, a női energiák csoportosíthatók ide. Jómagam a női szerepről feleségeként, anyaként írhatok, és ezeket a példákat emelem ki ebben az írásomban. Abból tudok meríteni amiben élek, illetve amit már megéltem. Engem is sok tapasztalás vezetett el a férjemig, hogy be tudjak fogadni egy valódi értékekkel táplált szerelmet, egy igaz társat.

Maga az ezüst szín a női oldalra vonatkozik, viszont a férfi szerepet is nagyon tisztelem, minden oldal ugyanolyan fontos, külön és együtt egyaránt. A nő maga a szívmotor, az érzelmi stabilitás a férfi, illetve a családja számára. Nagyon sokat számít, hogy milyen volt a gyermekkor, hogy kislányként hogyan láttuk a világot, és hogyan váltunk az évek során nővé. Mit jelent ez számunkra? Teherként állunk a női sorsunkhoz, vagy éppen büszkén tudjuk megélni a bennünk rejlő lágyabb energiákat, amelyekkel befogadókká tudunk válni ebben a világban. A nővé válásnak is vannak korszakai, hiszen mindegyik életszakaszunkban máshogy élhetjük meg a nőiességünket.

Az ezüst szín állandósítja az érzelmeket, megszabadít az érzelmi szigorításuktól, helyreállítja az egyensúlyt. A hibákat torzítás, kifogás illetve elfogultság nélkül tükrözi vissza. Ez segít bennünket, hiszen leginkább a saját hibáinkból tanulunk — ez vezet a fejlődéshez. Az ezüst megvilágítja az utat. Helyreállítja az egyensúlyt, elsimítja a konfliktusokat. Az ezüst típusú ember nem ítélezik, hanem hagyja, hogy mások is véleményt alkothassanak. Önazonosságra sarkall, azt világítja meg bennünk, akik vagyunk. Nagy kisugárzást adhat viselőjének és a nők esetében növelheti a nőiességüket, amelytől nem szabad eltávolodniuk sosem.

Nem jól megélve ezt a színt felszínes kapcsolatokban találhatjuk magunkat. A Hold mindig egy kicsit homályossá teheti a látásunkat, hiszen az éjszakához köthető. Viszont rajtunk múlik, hogy szembenézünk-e az éjszaka leplével és a sötét oldallal, amely fejlődésre sarkall bennünket. Ha túltengés van ebből a színből, akkor a női energiákkal lehetünk csak telve, amely okozhat hisztériát, dramatikus életszemléletet, és minden traumatikusan foghatunk fel. Hiszen a férfi és női energiák egyaránt fontos szerepet játszanak a belső egyensúly megéléséhez. Ha viszont hiányzik az ezüst az életünk ből, akkor érdemes elgondolkodni azon, hogy miben érdemes lágyulnunk? Az érzelmeinket vajon engedjük áramolni, és őszintén szembe tudunk nézni velük?



Mennyire tudunk befogadónak lenni, hagyni, hogy a lágyabb, nőiesebb energiákkal merjük megközelíteni a minden nap életünket?

Sajnos bennem is több sokszor a férfias energia, viszont én erre úgy tekintek, hogy ezzel van feladat. Bármilyen lehet tanulni, ha szeretnénk. A nagyobb szintű befogadás, gondoskodás, lágyiság nálam az anyasággal vette kezdetét az életemben. Ekkor kezdtem el megélni azt a nőt, aki szeretnék lenni, és nem folyton férfiasan harcolni a világgal, a hétköznapi gondokkal. Azzal ugyanis csak elfáradunk. Nem azért élünk, hogy csak küzdjünk, hanem hogy élvezzük is azt amink van. A belső harmóniát csak mit tudjuk elérni, de ehhez legelőször el kell fogadni a szerepeket, és hogy igenis lehet segítséget elfogadni, ha szükséges. mindenki kibillen néha, ahogy én is, viszont ez visszahozható, ha megtanuljuk önmagunk mozgatórugóit, valamint hogy nőnek vagy férfinak lenni nem kis feladat. Ne becsüljük le egymást, mert egyik szerep sem könnyű. Viszont összefogva együtt még talán könnyű is lehet, ha emeljük egymás lényét, tanítjuk egymást és hagyjuk, hogy összecsiszolódunk férfivé és nővé — azaz egyé formálódunk az idők során.

A férfit és a nőt önmagunkban sem könnyű megtalálni és a helyére tenni, hogy melyik energiát mikor és hogyan mozgósítuk az életünkben. Viszont abban hiszek, hogy nagyon sok élethelyzet, szituáció, emberi kapcsolat taníthat bennünket ennek a megfelelő áramoltatására. Azzal, hogy el tudjuk engedni a kontrollt, hogy nem minden mi irányítunk, már sokat tettünk a nőiességünk megélésében. Mert nem akarunk mindenféle férfiként küzdeni, harcolni az ellen, ami ellen valójában sokszor nem is kell, csak mi látjuk úgy, hogy fel kell vennünk a kesztyűt. Legtöbbször a diplomatisabb, kifinomultabb energiák győzedelmeskedhetnek a minden napjainkban. Lehet, hogy körülöttünk sok a harcos, aki nem ismer határokot, viszont ebben el lehet fáradni és rájönni, hogy ez nem a szív útja, hanem az egoé. Belátni valamit nem gyengeség, és még be is fogadni a támogató energiákat, tanulnivalókat még erősebbé tehet minket. Személy szerint amiről én írhatok példaként az életemből merítve, az a párkapcsolatom. Pontosan erre tanít engem, hogy sose felejtsem el, hogy ki melyik szerepet viseli. A terhek eloszlanak, nem kell mindenféle megoldani, sem a nőnek megoldani. A kettő együtt egy egész, és ha el tudják fogadni, akkor tudják igazán emelni egymást.

A párkapcsolat mélysége

Az ezüst színhez kapcsolva a párkapcsolatot sem hagyhatom ki a színek történetéből. Hiszen a párkapcsolatban is energiák működnek együtt, és nagyon fontos a női-férfi egyensúly megtalálása együtt. A színek ebben is segítségükre lehetnek, nem csak egyéni fejlődés indulhat el általuk, hanem a szerelmi életünkben is felnyithatja a szemünket, hogy hogy állunk egymáshoz. Nekem sokat segített a saját és a párom színelemzésének összevetése. Tisztább képet kaptunk egymás mozgatórugóiról, gondolkodásáról és személyiségjegyeiről. Ezek nélkül bármennyire is szeretnénk, de nem tudunk igazán kapcsolódni. Folytonos viták és nem megértettség léphet fel a minden napokban, amely leginkább csak eltávolíthat bennünket egymástól. Két embert mindig összeköt valami és ezt a gyökeret kell erősíteni, táplálni, hogy tovább nőhessen, fejlődhessen. Nem egymás ellenségei vagyunk, hanem társainak kellene lennünk, hogy ezzel megélhessük az igazi életet együtt, kéz a kézben.



Egy párkapcsolatban az, hogy hogyan tudunk egymás szemébe nézni, mennyire mélyen látjuk, érezzük egymás lelkét elmondja, hogy mire is épül. Szavak nélküli. Számomra ezek az igazi, értékálló kapcsolatok, amelyekhez nem kellenek felesleges szavak, sem magyarázkodások. Nem kell se magunknak, se a külvilágunk megmagyaráznunk bármit, hiszen az érzések, a minket láthatatlanul is összekötő energiák ott vannak.

Tizenegy év után is hiszek a szerelemben és annak fenntarthatóságában. Mindig vannak hullámvölgyek, de rajtunk múlik, hogy egyre távolabb sodornak-e egymástól minket, vagy pont, hogy összehoznak még erősebbet bennünket. Személy szerint megtanultam úszni és engedni, hogy a hullámokkal tudjak együtt mozogni, ha éppen úgy érzem, hogy arcon csaptak. Ez igaz a párkapcsolatomra is, ahol mindenkor szeretnénk kijutni a partra, de együtt. Kivárjuk a vihart, dörög, csattog, de akkor sem engedjük el egymás kezét. Ha mindenki elfárad, akkor is tudjuk, hogy ezen is túl leszünk, csak ez egy hosszabb vihar, mint az eddigiek.

A barna

A barna szín maga a szilárdság, stabilitás, megbízhatóság. Olyasvalaki vonzódik a legjobban ehhez a színhez, aki nagyon szereti a földi dolgokat, élvezeteket. De mégsem élvez a kint tündöklést, inkább a háttérben marad és onnan tevékenykedik. A barna a racionálisabb emberek színe, akik abszolút két lábbal állnak a földön. Persze ez attól is függ, hogy milyen egyéb színekkel keveredik, továbbá milyen karakterről beszélünk. Ugyebár nem egy szín alapján elemzünk ki valakit, ezt sosem szabad! Az egész személyiséget szín- és számképlete ad rálátást arra, hogy kivel is állunk szemben. Vannak a személyiségeknek olyan odalai, amelyeket még mi magunk sem fedeztünk fel. Ebben segíthetnek a színek, hogy miért így működünk ahogy most, és merre is tartunk a jelenlegi életünkben.

Aki szereti ezt a színt, az biztos, hogy a stabil életet helyezi előtérbe, és nem nagyon szereti a változást. Nem vezető típus, leginkább a főnök jobbkeze, bizalmasa lehet, aki biztosan elvégzi a munkát. Nagyon fontos neki a szakmai siker, és meg is dolgozik érte szorgalmasan. A tanulás, folyamatos fejlődés elengedhetetlen számára. A cselekedetekben, tettekben hisz, de ezt csak józan ésszel teszi. Nem a szenvedély és a vágyai hajtják, hanem legfőképp a józan ész, tudatosság nála a mérvadó.

Aki keveset viseli, illetve nem szereti semmilyen szinten ezt a színt, arra igaz lehet, hogy ő a nyüzsgést, a felszínességet, folyamatos változást keresi az életében. Nem szereti a földhöz ragadt dolgokat, a modernebb élet vonzza. Aki viszont túl sokat viseli ezt a színenergiát, ott felléphet fösvénység, túlzott anyagiasság és minden csak anyagilag, illetve ésszel közelíthet meg. A melankólikus emberek kedvenc színe lehet a fekete és a szürke mellett. Helyhez kötöttség, túlzott komfort igényt jelenthet. A túl sok barnával megragadhatunk az életünk bármely területén, és csak egy helyben topoghatunk. Ezért sem szabad egy színt túlzásba vinni, mert kibillenthet az egészséges egyensúlyunkból, amely hosszú távon eltávolíthat önmaguktól és a helyes útról.

Előfordulhat, hogy valaki idősnek érezheti magát ebben a színben, pedig sokszor adhat a szellemnek és a léleknek egyfajta lecsillapodást, nyugalmat. A barna egy olyan szín, amellyel sokan a háttérbe bújhatsak, de mégis kézben tartják a dolgaikat az anyagi világban is. A barna nem csak beszél, hanem tesz is és ezt várja el másuktól is. Viszont sokszor beleragadhat méltatlan élethelyzetekbe, amely nem viszi őt előrébb. Túlságosan bizonytalan lehet és félhet a



következményektől, magától a változástól. Pedig nem kellene, hiszen mindenhol nagyszerűen megállja a helyét a szorgalmas hozzáállása, akarata miatt.

Én a barna színhez kötném elsőkörben a csokoládét, és szerintem sokan egyetértenek ezzel a gondolattal. Az ember főleg az íze és illata miatt vágyik az ételre, italra, pedig tudatalatt közrejátszik a szín is. A csokoládéhoz való erős vonzódás (függőség?) megmutathatja, hogy az illetőnek milyen elfojtásai, lelkei problémái lehetnek. Maga az evés, mint pótcselekvés, a szeretet hiányára utalhat, amellyel próbáljuk megadni a testünknek, lelkünknek azt a boldogságot, amelytől úgy érezzük szeretve vagyunk. Sajnos ezek csak ideig-óráig tartanak, hamar elszáll az örööm, és már kereshetjük is a következő pótcsokoládét, amely — valljuk be — sokszor több kárt okoz fizikálisan, mint segít lelkileg. Elsavasodhatunk, a fogainknak se tesz jót és emellett a túl sok édesség, inkább keserűséget hozhat a napjainkba, és sorolhatnám. Viszont mégsem tudunk leállni valamiért vele olyan egyszerűen — ez már maga a függőség! Megszüntetni hirtelen nem tudjuk, viszont lassú léptekkel csökkenthető bármely pótcselekvés az életünkben. Magát az érzelmi hiányosságot kell megtalálni, és abba több energiát tenni, hogy egyensúlyba tudjuk hozni magunkat. Így lehet, hogy már nem is hiányozna egészségtelen szinten a csokoládé számunkra. Néha lehet bűnözni, szerintem ez maga az élet, így tudjuk élvezni is, viszont a végletekbe beleesni nem szabad, mert akkor a saját magunk csapdájába esünk. Számonra ezt tanította meg a barna, vagyis az édesszázjúság, hogy a folyamatos habzsolásnak, rendszertelen étkezésnek megvan bizony a következménye. Pontosan ezt kellett csökkentenem egészségiügyi okokból, és a magam tempójában, nagyon lassan, de sikerült. Nekem gyengeponom a csokoládé, viszont már függőség nélküli barátokként tekintünk egymásra. Számonra a tanulság ebből is az, hogy mindig az arany középút visz el bennünket a megfelelő helyre, ahol nem rágódunk, nem agyalunk annyit. A mai világban nagyon nehéz ezt megtalálnunk, hiszen a stressz körülöleli a minden napjainkat. Csak rajtunk műlik, hogy megadjuk magunkat neki, vagy kezünkbe vesszük mi a saját sorsunkat.

Bátorság és gyávaság

Bátorság mindig belevágott új dolgokba, élt a lehetőségekkel. Amikor félt, akkor is cselekedett, hiszen tudta, hogy a félelem csak megbénítja és visszahúzza őt. Sokan felnéztek rá, tiszteletük őt a kiállásáért, kitartásáért.

Ellenben Gyávaság mindenből félt, egyenesen rettegett a hétköznapi dolguktól is, amelyek kizökkenthetik őt a komfortzónájából. Minden alaposan átgondolt, és amikor úgy tűnt, hogy már képes lenne tenni az ügy érdekében, akkor mindenkor az utolsó pillanatban visszalépett. Nem merte kimutatni a valódi érzéseit, mert félt, hogy károsulhat általuk. Folyton a biztosra játszott az életében, és ezért inkább meghunyászkodott. Nem volt boldog. Kihasználták és sosem vették igazán komolyan a visszalépései miatt. Látták a bizonytalanságot a szemében.

Gyávaság mindig áhitattal nézte Bátorságot, hogy mennyien csodálják őt. Semmitől sem félt, vagy legalábbis nem mutatta. De amiért igazán csodálta az az volt, hogy Bátorság felvállalta a sebezhetőségét. Bátorság nem akart tökéletesnek látszani. Sokszor hibázott, nem a legjobb döntéseket hozta meg, de fel is vállalta. Gyávaság tudta, hogy felszabadult érzés lehet így lenni,

hogy vállalom önmagam és aszerint is élek, de mégis félt. Mi van, ha nem fogadják el őt olyannak, amilyen?

Hosszú évek teltek el így. Gyávaság nem mert érdemben tenni dolgokért, és emiatt a magánélete sem volt felhőtlen. Sokat fojtott és rettegett, hogy kiesnek dolgok a kezei közül. Bátorság azonban élt a legtöbb lehetőséggel; volt hogy elbukott, de újra felállt és megmászta az akadályokat. Élete végéig küzdött, sose adta fel az álmait. Gyávaság csak messziről csodálta őt, csak álmodozott róla, hogy egyszer ő is ilyen példakép lesz. De sose volt elég ereje ahhoz, hogy ezt tettekben meg is valósítsa.



Mi választhatunk melyik szereplő karaktere áll közelebb hozzánk, a döntéseinkhez. Felismerni és tudni, ha nem jó irányba halad az életünk nem más, mint bátor doleg. Szembenézni az igazsággal és tettekben is mutatni azt, az egyik legnagyobb fejlődéshez vezethet minket. Nem a léptek nagysága számít csak, hanem maga a cselekvés, hogy elindultunk, mégha nem is tudjuk hová tartunk pontosan.

A szürke

Végezetül a szürke színről szeretnék írni, amely nagyon gyakori viselet a fekete és a fehér mellett. Amolyan bázis színként szerepelhet az életünkben, és érezhetjük hiányát, ha valami tompára, szürkeségre vágyunk. A szürke a híd a fekete és a fehér között. Ide is sorolható a melankolia, a szomorúság, a beszürkület. Ahogy ezt már leírtam korábban, minden attól függ, hogy ki hogyan éli meg az adott színenergiát, melyik életszakaszában jár az illető és hogyan épít be az életébe a színt.

A szürke egy átmeneti állapotot jelölhet, megtettesíti a várakozást, a tehetetlenség érzetével együtt. Amikor úgy érezzük, hogy telik az idő és mi csak idősökünk, de mégsem haladunk előre az életünkben. Emiatt nagy sebezhetőséget is hordoz magában. Pihenésre, relaxálásra, otthoni viseletre ez a tökéletes szín. Mivel az idősebb emberek gyakran kedvelik, így hoz magával egyfajta bölcsességet is. És ha már idősödés: az őszülés egy természetes folyamat, amely elkerülhetetlen, és pontosan ezért belül is változik vele az ember. A szürke megtanít arra, hogy elfogadjuk a saját korunkat, a halandóságunkat, az emberségünket. Az öregedés egy tiszteletreméltó dolog, amelyet kiváltság megélni, és ezzel együtt egyre bölcsébbé válni. A külső öregedés csak egy fizikai dolog, viszont a lélek tapasztala leírhatatlan nagy gazdagságot rejtéget magában. A szürkével megnyugodhatunk, hogy minden a maga módján halad, nem kell kapkodnunk, sem kapálóznunk.



Aki sokat viseli ezt a színt, az biztosan szeret otthon lenni a saját kis kényelmében, és nem foglalkozni annyit a külvilággal. Az elfogadás, de ugyanakkor az örökké elégdetlenség is felléphet ebben a színenergiában. A szürke típusú ember sokszor hangoztathatja, hogy ő már idős ahhoz, hogy újrakezdje az életét vagy belevágjon valami újba. Üresség, elmeszesedés, megkövülése a lelkei izgalmaknak. A belső gyermek ilyenkor idősnek és fáradtnak érezheti magát.

A szürkével okosan kell bánni, mert nagyon el tudja kedvetleníteni annak viselőjét attól, hogy tegyen valamit. A folyamatos kényelem, semmittevés csak unottá, üressé teheti az embert. Fontos a motiváció az életünkben, és ezért is kell belecsempészniük a minden napjainkba színeket. Lendület nélkül nincsenek tervezet, sem elérni kívánt cél. Mi teremtjük meg a saját vágyainkat, vagy legalábbis mi indítjuk el, hogy egyre közelebb kerüljünk hozzájuk. Egy idős ember is lehet boldog és élettel teli. Nem minden a kor! A lélek a fontos, hogy mi hogy érezzük magunkat odabent.

Aki nem szereti ezt a színt, annál gyakran előfordulhat, hogy nem tud kikapcsolni, pihenni, sem leengedni. minden egyes elhúzódást, befelé fordulást segítő színnek megvan a saját maga fontossága a vidám, életkedv csináló színek mellett. Aki elutasítja ezt a fajta lelassulást, pihenést, annak azt üzeni ez a szín, hogy sokszor jobb leállni a napi kötelességek mellett. A semmittevés, szürke hétköznapok is tanítanak nekünk valamit. Sokszor a legnagyobb csendben, haszontalannak tűnő érzések közepette jönnek a legjobb intuíciók, gondolatok. Ha folyton zakatol, dolgozik az agyunk, akkor nem adunk neki lehetőséget, hogy tudjon másból is meríteni és ezzel töltődni. A szürke arra tanít, hogy hogyan tudd értékelni azt amid van a monoton, sokszor unalmasnak tűnő minden napok alatt. Mert nem mindig kell történnie valaminek ahhoz, hogy boldogok legyünk. Sokszor az ismétlődő napok is elgondolkodtatnak bennünket. Nem kell folyton akciófilmnek, drámának, háborús filmnek lennie az életünknek. A stagnálás, semlegesség is egy szakasza az életünknek. Ez tarthat hosszabb vagy rövidebb ideig. Mindegyikben fejlődjünk, hogy aztán kiszínesedhessünk, és ha megint úgy érezzük, akkor töltődjünk a támogató szürkeségen.

A szürke világ

Volt egyszer egy világ, amely szürke volt és hideg. Kicsit olyan volt, mintha egy fekete-fehér film játszódna. Az emberek csak élték a szürke, monoton hétköznapokat, mindenki üresnek érezte magát és unottnak. Nem tudták mi az, hogy öröm és mély, tiszta szeretet, amely fényt hozna a szívükbe. Hiszen csak az világítatja be a világot, a többi szín talán csak mese, gondolták. Mivel ezt a szürke életmódot szokták meg, így fogalmuk sem volt róla, hogy ezen kívül van más is a világban.

Egy napon egy kislány elkalandozott a többiek től egy kirándulás során. Az erdő mélyén találta magát, ahova egy ösvény vezette egy kis eldugott faházhoz. Kicsit tartott tőle, hogy vajon mit találhat benne. Biztosan jó ötlet belépni az ajtaján? De persze hajtotta a kíváncsiság, csak félt egyedül. Végül belépett a kívül-belül romos faházba. Volt odabent egy ajtó, amelyen az alábbi felirat állt: "Ha kinyitod ezt az ajtót, akkor eloszlik a köd és színesbe borul a világ."

Sokáig gondolkodott azon, hogy kinyissa-e azt. Azt gondolta magában mi van, ha sose talál vissza a többiekhez? Már így sem tudja hol van, mi lesz vele. Nagyon félt, szinte rettegett. Legbelül mégis érezte, hogy most vagy soha. Valamiért erre vitte az útja. Nagy levegőt vett és kinyitotta az ajtót.



Ekkor hatalmas, csillogó színekkel kavalkád tört elő egy tornádó formájában. Beszippantotta őt is, akkora ereje volt. A kislány csak tehetetlenül sodródott a tornádóval együtt, nem érzett se időt, se fizikai súlyt, mert az a levegőbe repítette. A tornádó belsejében végig látta, ahogy valóban színekbe borul a világ. minden megváltozik, mintha minden életre kelne. Hasonlót eddig sosem látott vagy érzett.

A tornádó lassan csillapodni kezdett, egyre kisebb lett és ártatlanabb, míg végül teljesen eltűnt. A kislány épsegben a földre érkezett. Végigmérte saját magát, és alig hitte el amit látott.

Gyönyörű, színes ruhákban volt, ezeket viselte egész idő alatt, csak nem látta. Örömeiben potyogtak a könnyei és hálás volt, hogy ennek részese lehet.

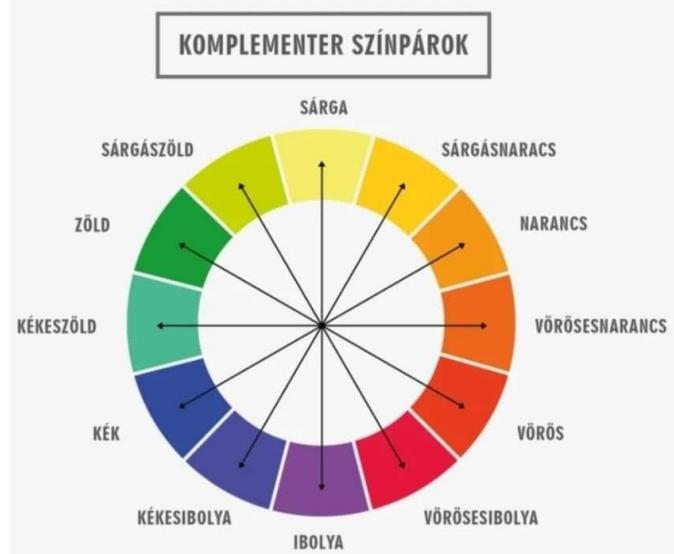
Ekkor meghallotta az elvesztett kirándulós társait, és újra visszatalált hozzájuk, akik már nagyon keresték őt. mindenki színes volt, és az erdő sem volt már a régi. Eltűnt a szürke köd, és felváltotta azt egy színekben pompázó világ.

Csak rá kellett találni a világ szívéré, hogy újra beszínezhesse valaki. Ezt csak olyan tehette meg, aki nyitott volt és még hitt a csodákban. Egy tiszta gyermeki lélek tudta csak meglátni a roskadózó faházat és a benne rejlő korhadott faajtót, amelyet nem sokan vettek volna észre. Nem minden a külső. Van, hogy az omladozó falak mögött egy igazi kincs van elrejtve. Ezt csak a szív mutatta meg. Aki elzárja a szívét és háttérbe szorítja az érzelmeket, számára eltűnnek a színek. Mert a színeket mi éltetjük és a szívvel teli élet. A szív színekkel együtt dobog, de ha megkeseredik, akkor onnantól már csak szürkének lát minden.

Komplementer színpárok

A komplementer, azaz kiegészítő színpárok nagyon fontosak a színek világában. A képen látható színrózsán minden színhez tartozik egy másik szín, ami pontosan szemben van vele. Például zöld és a piros, sárga és a lila, stb.

Az elsődleges színek (sárga, vörös, kék) kombinálásával kapjuk meg az úgynevezett másodlagos színeket (narancs, ibolya, zöld). Az elsődleges színek komplementerei a velük szemben levő másodlagos színek. Ha még tovább keverjük a színeket úgy, hogy egy elsődleges színt vegytünk egy szomszédos másodlagos színnel, akkor hozzájutunk az úgynevezett harmadlagos színekhez. A komplementer színpárokkal használatával kiegészíthetjük, vagyis leginkább egyensúlyba hozhatjuk az energiáinkat lelki szinten. Nem mellesleg nagyon vagány, egyedi hatást tudunk elérni az öltözködésben is. Szeretem kombinálni a komplementer párokat ruhákban. Játékos és egyben tudatos napi viseletet tudunk alkotni általuk velük.



Az étrendünkbe is ugyanolyan szinten belecsempészhető ez a fajta kiegyensúlyozás a színekkel. A legtöbb zöldség és gyümölcs színekben pompázik. A fehér és vörös húsok is ugyanolyan hatást keltenek, mintha magunkra ölténénk egy színt. Amit bejuttatunk a szervezetünkbe, az még gyorsabb hatást fog elérni, mint maga az öltözködés vagy dekoráció.

A nevünkben és születési dátumunkban is megtalálhatóak színenergiák, amelyek lehetnek túlnyomóan sokan, illetve hiányozhat is azok energiája. Amikor valamiből nagyon sok van, akkor érdemes lágyítani, kiegyensúlyozni azt a komplementer párjával. Például egy túlságosan vörös karakter el tud veszni a folyamatos cselekvésben, szinte katonás stílusban élheti napjait, és ez gondot okozhat másoknak is. Fokozott türelmetlenség, robbanékonyság jellemezheti, amelyre kimondottan ajánlott a zöld szín energiája. Csilapítja a vörös kedélyeket és az érzelmeknek is teret ad a forrófejűség mellett. A kettő alkalmazásakor egy idő után változást érezhetünk magunkban. Mindenkinél máshogyan hat: valakinek több idő kell, valakinél egyből érezni, hogy valami más, mint eddig. Nem varázslatra kell várunk a színekkel, hanem megértésre és tudatosságra, hogy hogyan tudnánk még jobbá tenni a napjainkat. Nem egy színes pirula menti meg az életünket, hanem annak üzenete és világos mondanivalója, amellyel elindulhat a lassú, de biztos változás. A vörös segíti a kitartásunkat, ha úgy érezzük, hogy nincs lendületünk elindulni.

Másik oldalról megközelítve pedig, ha a hiányszínünk például a vörös, de zöld energia található a nevünkben, dátumunkban, akkor a vöröset szükséges pótolnunk, hogy egyensúlyba hozhassuk az energiáinkat. Ezek csak példák, de nagyon érdekes megfigyelésekre lehettem már szert az elemzések során. Nem szabad alábecsülni a színek üzenetét, mindig mélyebb a mesénivalójuk rólunk, mint ahogyan azt gondolnánk. Lehetne ezt még hosszan taglalni, de ebben a kis könyvben nem szükséges belemélyedünk még jobban a színkombinációk világába. Fontos kiemelnem, hogy mindenki maga érzi, hogy milyen színeket kíván a lelke és a stílusa. Van amikor a visszafogott színeket kedveli az ember jobban, más napokon pedig az élettel teli színek dominálnak.

Itt jön a képbe érdekesség gyanánt, hogy a szín- és stílustanácsadás tudatos színválasztásra sarkall bennünket. Jómagam is részt vettet egy fantasztikus személyes színtanácsadáson Huszka Ágnesnél, és kiderült, hogy abszolút azokat a színeket viseltem addig is, amelyek ott is jól álltak nekem. Nagyon értékes visszajelzés volt a lelkemnek, hogy nem véletlenül érzem jól magam az élénk “papagájszínekben”. Nem csak a lelkem tud kapcsolódni ezekhez a színekhez, hanem a külsőm, azaz a bőrtípusom, hajam és szemem színe is passzol hozzájuk. Ugyanakkor a feketét és a barnát sem tagadom meg, ha úgy tetszik. Ha a tanácsadás végén kiderült volna, hogy más színtípusba tartozom, akkor sem keseredek el. minden rajtunk múlik, hogy éppen milyen energiához szeretnénk kapcsolódni. Ezért sem sorolhatjuk be teljesen magunkat egy színtípusba. A lelkünk, hangulatunk napról-napra változik, és csak mi érezhetjük, hogy mire van szükségünk az adott pillanatban. Ha szeretnénk valahol szépen megjelenni és csillogni, akkor természetesen érdemes a színtípusunknak megfelelő színt választani. Ezt mindenképp szerettem volna kiemelni, mert a színtolmácsolás nem erre épül, de mégis összefügg vele. Hiszen az igazi ragyogás belül kezdődik és csak utána tudunk kifelé is ragyogni. A színek csak támogatnak bennünket ebben a belső utazásban, hogy minél magabiztosabbak lehessünk a külvilág szemében is.

A következő fejezete az életemnek az lesz, hogy elkezdem elsajátítani a szín- és stílustanácsadás fortélyait. Ez egy nagy álmom és tervben is van a közeljövőben. Ha megvalósul, akkor biztosan fogok írni egy újabb könyvet a témaiban és összekötöm az eddig tanultakkal. Na, de ne rohanjunk ennyire előre!

A saját színelemzésem

Fontosnak tartom azt, hogy időnként önmagam színezését is kielemzem. Nem mindig tetszik amit látok, de ez pont erről szól. Felnyitja a szemem, hogy mi is van odabent, min kell még dolgoznom? Olyan szerintem nincs, hogy nekem már ne lenne dolgom magammal. Lehet, hogy megoldottunk egy problémát az egyik életterületünknel, de általában – hogy sose unatkozzunk – minden jön valami más, amire érdemes fókusznunk.

Egyeszerre egy dolgot oldjunk meg, de azt tényleg jól, hogy mehessünk a "következő állomásra"! A színelemzés ezt vetít ki elém. Hívhatjuk ezt a tudatalattink illetve tudatos énünk mentális, fizikai, érzelmi, valamint spirituális térképének.

A színelemzés egy nem tolakodó módszer arra, hogy az ember felfedezze valódi énjét. A színek amik visszavezetnek gyermekkorunk birodalmába és sokszor még annál is messzebbre. Feltárhatja előttünk a gyermekkorunkba vezető ajtót, mely a tudatos elme számára sok-sok éven át zárva volt. Rendelkezik azzal a képességgel – ha megtanuljuk a nyelvét –, hogy elmondja nekünk, hogyan is éreztük magunkat valójában a múltban és most a jelenünkbén, illetve merre haladunk most.

Ahogy a színek úgy az illatok is hatással vannak érzéseinkre és ezáltal a hangulatunkra is. Sok mindenben befolyásolhatnak minket az adott pillanatban. Gyakori, hogy nosztalgiaját ébreszt bennünk egy ismerős illat, amely felidézheti a gyermekkorunk meghatározó mozzanatát. Egy nehezebb napon is csodákra képes egy kellemes illatban fürdőznünk, színekkel körülöleelve magunkat. Energiát meríthetünk belőlük. Mindenkinek van kedvence, ami lehet egy jó parfüm, illóolaj, egy finom étel vagy akár a kedvenc virágunk illata. Pár másodpercre képes kiszakítani bennünket a valóságból. Ekkor éljük meg igazán a pillanat varázsát. Szeretem séta közben megillatozni a virágokat, és pont ennyire szeretem az eső és a frissen lenyírt fű illatát is.

Legyen szó bármilyen évszakról, számomra minden fontosak a színek. A nehezebb, borús, szürke hétköznapokon is erőt, fényt tudnak vinni az életünkbe. A fekete is pont annyira részét képezi a színpalettámnak. Az árnyoldalainkat, megfejténi való tudatalatti részünket sem fedhetjük le folyton a "minden jó és szép" színeivel. A belső fájdalmat is meg kell élni, nem elnyomni. Így hát hol sötétebb, hol világosabb színekkel veszem körbe magam.

Semmit nem erőltethetünk magunkra csak mert ez a divat, vagy sürget a külülvilág. Mi érezzük, hogy mennyi időre van szükségünk, hogy átlendüljünk egy vagy több nehézségen is akár



egyszerre. Mert ha jön, akkor már bolygasson fel minden, nem igaz? Nekem ezt is tartalmazzák a színek érzelmi részei. Pont akkor és olyan minőségen, formában vannak benne az életünkben, ahogyan lenniük kell. Szeretni a színeket számomra azt jelenti, hogy tudunk nyitni és befogadni, ami által egy nagyobb képet kaphatunk önmagunkról és a minket körülvevő környezetről.

A színek nem csak öltöztetnek, hanem önazonosságra sarkallnak bennünket. Emellett segítenek és gyógyítják testünket-lelkünket. mindenki más a színpalettája, és ez így is van rendben. Mélyre lehet velük ásni egészen a tudatalattink világába. Ezért is választottam a hivatásom egyik fontos részeként a színeket. minden más általam használt technikával teljesen összeegyeztethető. Külön nyelvezetük van, amelyet akkor értünk meg igazán, ha számunkra is pont annyira színes tud lenni a világ, hogy meglássuk a szépet is a nehézségek, küzdelmek mellett.

Köszönöm, hogy itt voltál és elolvastad a könyvemet! Remélem hasznosnak találtad és inspiráltalak, segítettelek vele.

Külön szeretném megköszönni Meszes Máriának, hogy támogató kezet nyújtott (és nyújt a mai napig) nekem a színes utazásom alatt.



Felhasznált képek

Bacsikay Csilla Georgina

- 27. oldal

Katie Belo Dos Santos

- 46. oldal

Boleradszki Bolyós Anikó

- borítókép, 8., 10., 14., 16., 22., 25., 26., 28., 31., 32., 34., 36., 39., 40., 42., 43., 45., 47., 50., 54., 55., 57., 58., 61., 63., 66. oldalak

Boleradszki Milán.

- 12., 17., 19., 23., 38., 52., 67. oldal

Orosz Mónika

- 6., 60. oldalak

Pappné Medveczki Katalin

- 49. oldal

Tóth Tamás

- 20. oldal

Internet

- 64. oldal

