

HOZD VISSZA A BÉKÉT A MINDENNAPOKBA TÍZ ÖTLETÜNK A *kreatív* ÉLETÉRT



Lélekhez szól



EraDekor
MANUFAKTÚRA



HOZD VISSZA A BÉKÉT MINDENNAPJAIDBA ÉLJ ÉRTÉKES KREATÍV ÉLETET!

Hangos világban élünk, sok inger hat ránk egyszerre. A jövőnk bizonytalan.

Folyamatos alkalmazkodás, állandó újratervezés az életünk.

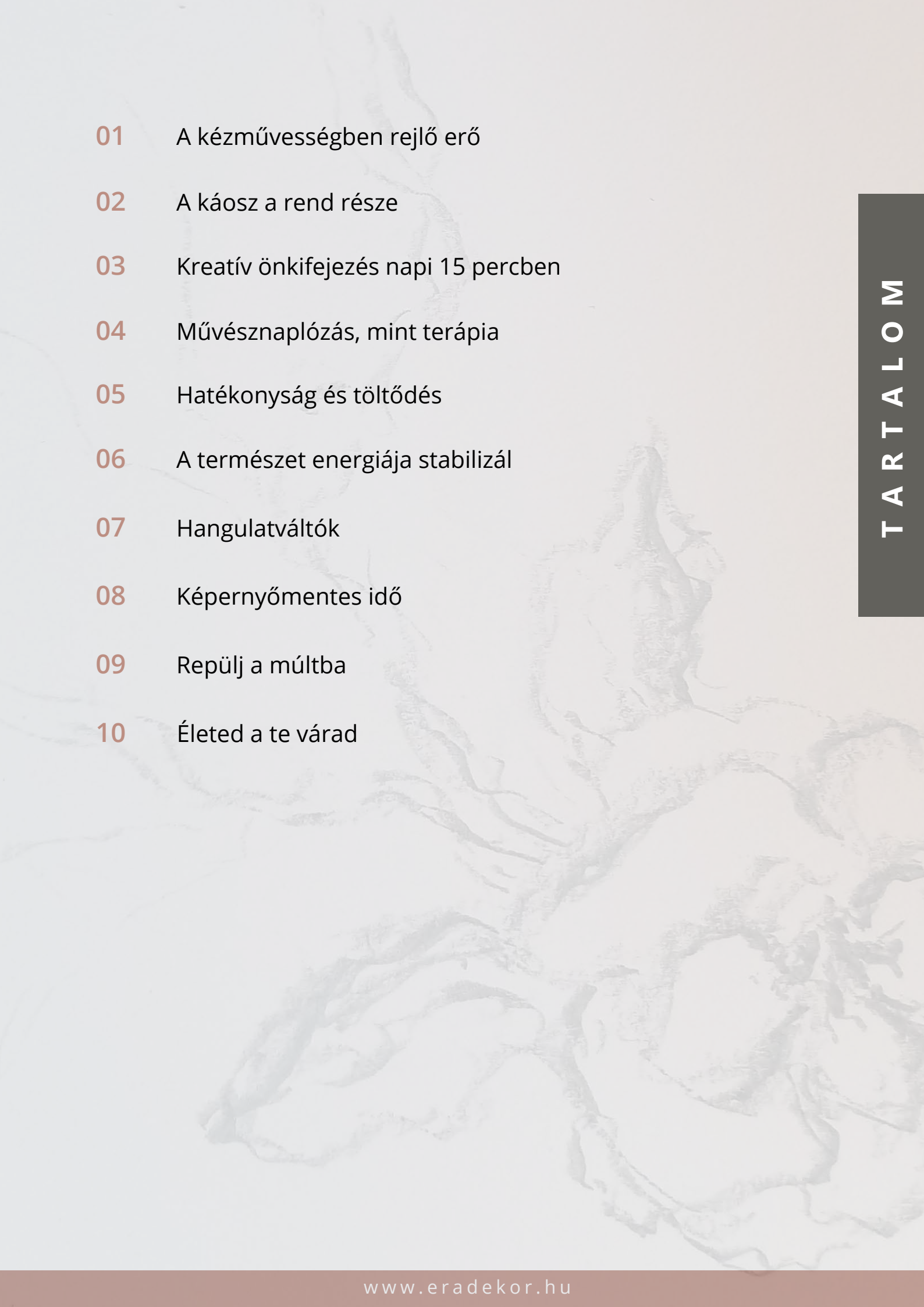
Érzékeljük: a teher sokszor nehéz, a megfelelés kényszere naponta hat ránk.

Az EraDekor szemlélet szerint most különösen sok múlik a helyes fókuszpont megtalálásán, az energiáink összpontosításán.

Kire, mire és mennyi figyelmet szánasz? Kinek és minek adod az értékes erődet, a drága idődet? Vajon milyen helyzetek előnyösek és mik hátrányosak számodra? Mely dolgokra helyezed a hangsúlyt az életedben? Szabadságodban áll eldönteni.

Úgy véljük, lehetőség van teremteni egy belső stabilabb valóságot, egy békés tudatállapotot, amikor össze tudsz kapcsolódni saját kreatív feltöltő energiáiddal. Mi is ezen dolgozunk napról napra. Nem kell a korábbi életedet teljesen átalakítanod. Móddod van kicsi, fókuszált változtatásokat beépíteni a mindennapjaidba. Mutatjuk tíz tippünket, melyek nekünk segítenek. Ezek kiindulópontok, ötletadó lépések.

Gondold tovább őket. A teljes képet Te rakod össze. Korábbi tapasztalataid, adottságaid, kreatív éned segítségével új utakra lelhetsz. Inspiráló szokások, lelki biztonság, szabadabb életérzés. Egy új kezdetnek most van itt az ideje. A kapu nyitva, lépj be rajta! *A gondolataid, az életed, az otthonod: a te Várad. Alkoss szabadon!*

- 
- 01 A kézművességben rejlő erő
 - 02 A káosz a rend része
 - 03 Kreatív önkifejezés napi 15 percben
 - 04 Művésznaplózás, mint terápia
 - 05 Hatékonyság és töltődés
 - 06 A természet energiája stabilizál
 - 07 Hangulatváltók
 - 08 Képernyőmentes idő
 - 09 Repülj a múltba
 - 10 Életed a te várad

A KÉZMŰVESSÉGBEN REJLŐ ERŐ

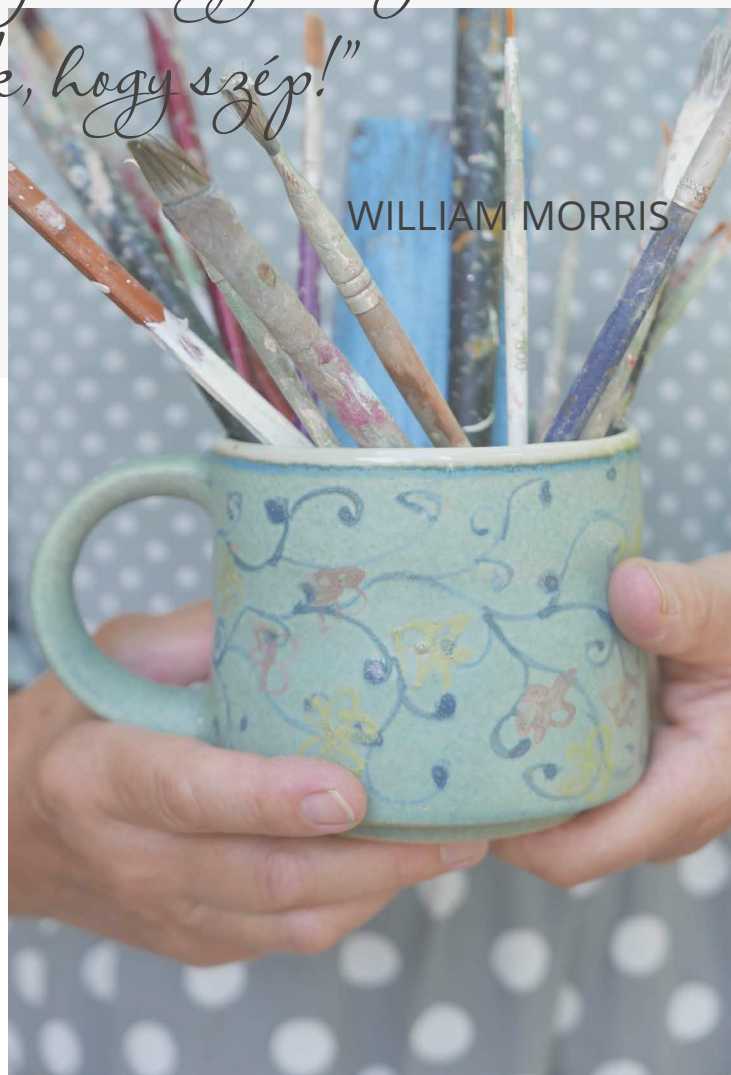
Kézműves alkotásokra azért jó ránézni, mert a teremtmény erőit rejtik magukban. Az elkészült mű a mester alkotási folyamat közben átélt érzéseit, gondolatait, vágyait konzerválja, amit mi szemlélők szépként érzékelünk. A szép tehát gyűjtőfogalom. Mindazon elemek összessége, melyeket az alkotó a kreatív folyamat – a tárgy megalkotása, azaz megteremtése – közben átélt, tapasztalt, kifejezett. És ily módon adott át nekünk.

A kézműves tárgy emiatt értéket képvisel. Az EraDekor szemlélet szerint a kézművészetben rejlő erő energiát ad, lelki sebeket gyógyíthat, szívet-lelket emelhet.

Vedd hát körbe magad szépséggel! Olyan tárgyakkal, amik számodra megnyugtató érzéseket, jó emlékeket, békés energiákat közvetítenek!

*„Semmi olyat ne tartsunk az otthonunkban,
amiről nem gondoljuk, hogy hasznos,
vagy nem hisszük, hogy szép!”*

WILLIAM MORRIS



A KÁOSZ A REND RÉSZE

Jelenleg a világ és benne mi magunk is, egy szükségszerű és természetes megújulási folyamaton megyünk keresztül. Ha egy akciófilmet néznénk, külső szemmel azt mondhatnánk: eseménydús, lebilincselően izgalmas, tanulságos krimi. De most *valóságosan* és minden élőlénnel együtt, épp itt a sűrűjében próbálunk igazodni, változni, túlélni. Az egyén olykor kicsi porszemnek hiszi magát a Nagy Egészben. Azonban a hatalmas tenger egysége a parányi vízcseppek tömegéből áll össze. Ha a kis alkotórészek változnak, a nagy egész is változik.

Minden nagy változást hozó időszak arra sarkall, hogy gondold át: **miért vagy itt, mi dolgozod itt? Hogyan tudod a magad békéjét, egyensúlyát belül, a lelkedben tudatosan megtalálni, újra és újra előhozni, megélni?** Hol van a biztonságod, mi(k)be vagy ki(k)be helyezed azt?

A törvénytörő globális változást érezheted kaotikusnak. Az időről időre felbolyduló külvilág azonban a Rend része.

Találd meg az értelmet a káoszban! Közvetítsd örökérvényű szakrális értékeket cselekedeteidben, munkádban, egyéni emberi kapcsolataidban!

Mi az EraDekornál bízunk abban, hogy új alapokon nyugvó, értékesebb és békésebb világot teremthetünk, ha mi is úgy akarjuk. Julia Cameron jól megfogalmazott, a – sokszor embert próbálóan nehéz – egyéni tudatosodás témakörrel kapcsolatos idézete *A művész útja* c. könyvből (120. oldal):

„Amikor szembe kell néznünk az óhatatlan változásokkal, amelyeknek lavinaindító hólabdáját mi magunk gurítottuk el, lázadozni

kezdünk, magunkba roskadunk. Csakhogy, tudjuk, mindenért fizetni kell. Mi pedig inkább lemondanánk mindenről, amit nyerhetünk, csak hagyjanak békében, és ne fájjon.”





KREATÍV ÖNKIFEJEZÉS - NAPI 15 PERCBEN

A kreatív életcél egy olyan tevékenység vagy tudatállapot megteremtése, amiben el tudsz veszni. Ami kellőképp lefoglalja a kitartóan kattogó elmédet.

Ilyenkor mindegy, mi zajlik körülötted.

Amikor a kreatív energiaáramlás, a flow állapotába kerülsz, akkor kizárólag az lesz a legfontosabb, amit éppen csinálsz. Például virágot festesz: az elméd a részletek aprólékos kidolgozására fókuszál. Ilyenkor egész lényed összekapcsolódik, szinte egybeolvad az egységes teremtő energiával. Ebben a nagyon kellemes meditatív tudatállapotban a külvilág szinte megszűnik számodra létezni. Éppen ez a cél. Így lehetőséged adódik megteremteni *a másik valóságodat*, egy elvarázsolt létállapotot, ahol úgy érzed: bármi lehetséges. Akár a lelki békéd megtapasztalása is.

A napi 15 perc nem sok, de nem is kevés. Az időtartam hosszúsága helyett a rendszerességen van a hangsúly. A mindennapos alkotóidő – most divatos szóval élve *énidő* – egy megnyugtató állandó rendszert és ezáltal új szokást, új rituálét hozhat életedbe. Legyen egy saját helyed: szobád, szekrényed, vagy csupán egy sarkod a nappaliban. Tartsd ott a kedvenc hobbi eszközeidet, amik szükségesek ahhoz, hogy szabadon kifejezd és megéld kreativitásod. Amikor lehetőséged adódik szabad alkotásra, már kezdheted is: olvasol, írsz, rajzolsz, festesz, főzöl, varrsz, fotózol, ültetsz, tanulsz valami újat.

MŰVÉSZNAPLÓZÁS - MINT TERÁPIA

A művésznapló (*art journal*) izgalmas kreatív világot nyitott meg számunkra. Régóta tudjuk: a naplózás jó lehetőség az önkifejezésre. Mi eddig csak az általánosnak mondható naplóírást ismertük. A művésznapló egy teljesen új titokzatos irányzat, az „egyszerű” írásnál sokkal szerteágazóbb lehetőségeket rejt magában. Többféle módja, típusa van: útinapló, natúr természeti napló, vintage napló, antik napló (junk journal) ún. mixed media, vegyes technikával megalkotott napló. Ez utóbbinál mindenféle eszközt és akár szokatlan alapanyagokat használhatunk. Nagyon egyszerűen el lehet kezdeni: nézz körül otthon, milyen rajzó-ló-festő-író-egyéb alkotóeszközeid vannak. Ezekon kívül csupán egy üres füzet vagy egy régi könyv kell hozzá. Ez a te saját egyéni játszótered lehet, ami mások számára abszolút titkos.

Ha jól csinálod – és nem lehet nem jól csinálni –, akkor a *flow* meditatív állapotban naponta átélheted a lélekemelő és lélekfrissítő hatást. Mint amikor kirándulsz egy jót és kiszakadsz a hétköznapi unalmas fárasztó valóságából. De itt nem szükséges elmenni otthonról, és akár csupán 15 percnyi művésznaplózás is elegendő a „kikapcsolt” állapot jótkony megtapasztalásához. Nem a rajztudáson vagy a művészi tehetségen van a hangsúly! Az *alkotás folyamata a lényeg*. Kitenni, ami a lelkedben tombol, ujjong, őrjöng, sír, játékosan bolond vagy meghatóan hálás. Ne félj önmagad előtt megmutatni!

„Alkotás közben mindig úgy érzem, egy átmeneti csatornában létezem. Mint a senki földjén. Ott bármi leetséges és abszolút szabad vagyok.”



MOLNÁR RÉKA
Dekorátor online alkotóműhely

HATÉKONYSÁG ÉS TÖLTŐDÉS

A hatékony munkavégzés-pihenés összhangjának megvalósítása nem könnyű feladat, ezt naponta tapasztaljuk.

Az egyensúly létrehozásához az egyik alapvető tényező lehet, ha tudod, *mikor van a te legaktívabb napszakod*.

A számodra örömet, gyors eredményt, energia-többletet hozó tevékenységeket próbáld az aktív időszakodban elvégezni. Az idő-és erőrabló (pót)cselekvéseket viszont ne ekkorra időzítsd!

A legkreatívabb napszakodban vagy a legproduktívabb, legyen ez a fő erőforrásod! Erőforrás, tehát amiből a legtöbbet profitálsz.

Adj magadnak elegendő időt arra, hogy kellőképp feltöltsd az elemeidet!

Tedd meg magadért, amire már régóta vágyasz. Egy kirándulás, hosszabb utazás, közös főzés, bútorfelújítás, olvasás, könyvírás, otthondekorálás, kedvenc hobbid.

Amikor a munka-pihenés és a külső-belső világod egyensúlyban vannak, úgy érzed a helyeden vagy. *Jól vagy*. Egységben vagy a világmindenséggel. A negatív külső hatások kevésbé zökkentenek ki, illetve hamarabb regenerálódsz.

A harmonikus működéshez azonban adj magadnak elegendő feltöltő alkotóidőt, hogy megláthasd, élvezhesd azt a sok jót, ami körülvesz.

Töltődj!



A TERMÉSZET ENERGIÁJA STABILIZÁL

„Soha ne becsüld alá azt az erőt, amellyel az anyatermészet segíteni tud minket. Ha szomorúság vesz rajtad erőt, menj el otthonról, sétálj egy nagyot (...) élvezd a napnyugtát vagy a hold emelkedését; számláld meg a csillagokat; engedd, hogy a szél vagy az eső csapja arcodat. Meg kell értened, hogy a természet egyszerre kaotikus, semleges és rendkívül rendezett. Legyen boldoggá, hogy része lehetsz.”

STEPHANIE DOWRICK



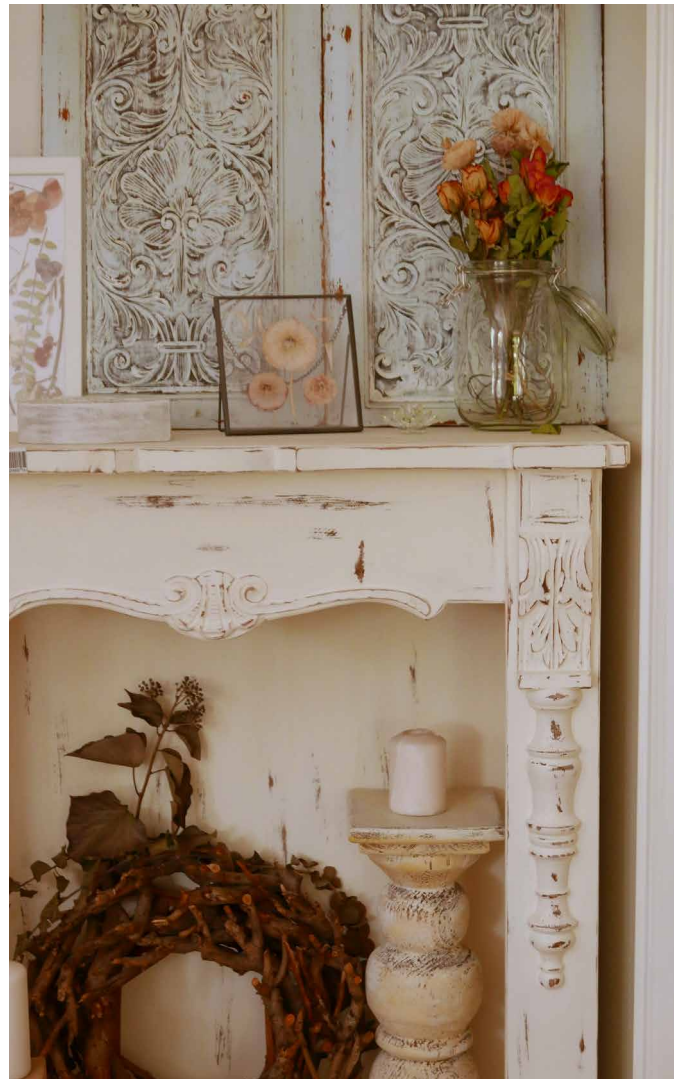
HANGULATVÁLTÓK

Nekünk nőknek ösztönös tehetségünk van a hangulatteremtéshez. Pici lakásból is a béke szigetét, házból hangulatos családi otthont varázsolunk. Az otthon melege a stabil megnyugtató bázis. Pihentető, feltöltő, a benne élők személyiségét tükröző.

Használd ösztönös kreatív adottságodat környezeted energiájának pozitív irányú változtatására, emelésére! Halgass a megérzéseidre, szerezz inspirációt, éld ki alkotás irányti vágyadat a lakberendezésben, dekorálásban!

Lendületet adó inspirációs táblák, szép kézműves alkotások, stabil egyensúlyt teremtő formák, meditatív színek, rusztikus textúrák, személyes szép emlékeket idéző tárgyak. Ezeken felül a hangulatváltó eszközök tovább fokozhatják az energiaszintet, mert az érzékeinkre hatnak: megnyugtató illat, andalító zene, gyertyaláng, szép művészi alkotások, jóga, mantra, színharmónia.

Az inspiráló energiaáramlást serkentő atmoszféra harmonikusabb életvitelt eredményezhet. Használd bátran és kreatívan a hangulatváltókat mindennap!



KÉPERNYŐMENTES IDŐ

A szent idő olyan napszak(ok), amikor saját feltöltődésed az elsődleges szempont. Amikor senkinek sem vagy elérhető: sem személyesen, sem pedig a virtuális térben.

A szent időben nem dokumentárod az életed részleteit. Nem küldesz üzenetet és nem fotózol. Kikapcsol benned az állandó készenléti állapot.

Természetesen a technológiának sok pozitív előnye van, ezekért nagyon hálásak is lehetünk, sok szempontból megkönnyítik életünket. Ám, ha nem vagy elég óvatos és nem kezeled a helyén, a 21. század vívmányai könnyen a személyes emberi kapcsolataid és önnön kreatív éned, továbbá az értékes szabadidőd rovására mehet.

Néha próbáld ki: milyen érzés teljesen kikapcsolni?

A napi szent idődbe beletartozik a pihentető és kellőképp feltöltő alvásidő is. Képernyőt bámulva elaludni, illetve közvetlenül ébredés után a képernyővel kelni egészségromboló, agyunk és idegrendszerünk számára kimerítő hatással bíró tevékenység. Eleinte persze nehéz a képernyőmentes elalvást és ébredést megvívósítani.

Minden új szokás begyakorlásához idő kell. De megtapasztalva a pozitív hatásait, ugyanúgy rutinunkká tehetjük, mint a napi 15 percnyi kreatív önkifejezésünket.

Közvetlen elalvás előtt agyunk a napi történések emlékképeit, azok hatásait dolgozza fel. A fő cél ekkor az elcsendesedés. Az ébredés utáni félálomban érkező intuitív tervek-gondolatok pedig meglepő segítséget adhatnak. Ilyenkor kapcsolódhatsz önvalóddal. A szent idő alatt testünk, lelkünk és elménk újra egyensúlyba próbálja hozni magát. Ne foszd meg magad ettől a természetes önregeneráló lehetőségtől!

*Az igazi tudás akkor érkezik,
ha a fáradt elme lenyugszik."*



KRISHNAMURTI

REPÜLJ A MÚLTBA

„Tudd, hogy ki vagy s honnan jöttél.

Amit csak tudsz, gyűjts össze minden jó emléket a családról, elődeidről.

Ismerd meg bátorságuk történetét, hogy miképpen élték túl a nehézségeket.

Légy büszke az örökségedre. Beszélj róla szeretettelien.”

STEPHANIE DOWRICK





ÉLETED A TE VÁRAD

Hogyan képzeled el az ideális életed?

Ha erre a kérdésre tudod a választ, az mindent megváltoztathat. Akár gyereket nevelsz, háztartást vezetsz, munkába jársz, vállalkozol vagy épp bevásárolsz.

Az életed alkotod.

A fókuszpontod a döntéseidet alakítják. A döntéseid az életedet befolyásolják. Lehetőséged van úgy meghatározni bizonyos életedet irányító tényezőket, hogy építő céljaidat és értékes küldetésedet szolgálják.

**Mik a Te céljaid? Mi a Te küldetésed?
Milyen a Te várad?**

Mikor érzed magad szabadnak, boldognak? Amikor levendulát ültetsz a kertedben vagy erkélyeden; együtt főzöl a barátaiddal; kedvenc zenédet hallgatod; örömet szerzel szeretteidnek; megírsz egy érdekes cikket; megismersz egy új hobbit, kialakítasz magadnak egy titokzatos alkotószobát vagy sarkot vagy készítesz egy gyönyörű vadszőlő koszorút az ajtódra?

Más kifejezési módok által, de a cél ugyanaz: balansz, szabadság és öröm **a szép, az érték, a kreatív élet** megteremtésében. Az élet kreatív játszótér lehet számodra. Gondolataid, életed, otthonod a Te várad.

Alkoss szabadon!