E-BOOK DLA KOBIET CZUJĄCYCH WIĘCEJ

3 sposoby aby wnętrze domu otulało i przywracało energię po dniu pełnym wrażeń

Otularnia Kobiet - Agata Korus

Cześć,

nazywam się Agata i jako wieloletnia architektka i nadwrażliwa na bodźce świata zewnętrznego, kochająca piękno i przytulność wnętrza domu, poczułam aby stworzyć przestrzeń jaką jest Otularnia Kobiet.
Przestrzeń dla Kobiet Przedsiębiorczych czujących więcej, które w codziennym natłoku zadań, niosąc wsparcie dla innych, często zapominają o zadbaniu o siebie i wyciszeniu.
Sama jako osobą wrażliwa na bodźce świata zewnętrznego wiem jak ważna jest regeneracja i zatopienie się w ciszy w wygodnym fotelu otulona miękkim kocem popijając słodką kawę z szczyptą cynamonu.
Dlatego w prosty sposób uczę jak zaaranżować wnętrze domu w zgodzie z Twoimi dominującymi potrzebami i kolorami prawdziwej natury abyś poczuła się Otulona i odzyskała energię w swoim domu.

To właśnie my Kobiety aby mieć wysoką kreatywność w tworzeniu rzeczy, idei czy być wrażliwe na podszepty intuicji czy też czuć empatię do świata, powinnyśmy znajdować krótkie chwilę codziennie na regeneracje w ciszy w swoim domu aby żeńska energia w Nas się odnawiała, bo tylko wtedy jesteśmy w stanie wspierać innych najlepiej jak potrafimy, będąc zadbane emocjonalnie i psychicznie, będąc po prostu w swoim dobrostanie.

Czy dzisiaj dałaś Sobie chwilę Otulenie ?

Oto 3 pomysły na wnętrza, które Cię otulą :

sposób | na otulenie

Zabawa w barwy

Przebywając we wnętrzach domów, mieszkań czy miejsc publicznych intuicyjnie nieraz odczuwamy czy dana barwa czy barwy zestawione obok siebie we wnętrzu wpływają na Nas bardziej lub mniej intensywnie i czy czujemy się w danym wnętrzu dobrze czyli harmonijnie czy też wręcz odwrotnie czujemy się np. rozdrażnieni.

Słowa kolor lub barwa nieraz używamy naprzemiennie jednak barwę definiuje się jako wrażenie wzrokowe, a kolor jest jedną z jej właściwości składowych jak też pozostałe jakimi są jasność i nasycenie.
Oranż, żółty, fiolet, to wszystko są barwy należące do koła barw. Im bliżej siebie w kole barw znajdują się dane barwy, tym bardziej ze sobą harmonizują, ponieważ zawierają barwę sąsiadującą.

Natura dała nam różnorodność barw, możemy z tego czerpać i bawić się nimi we wnętrzach czy na ubraniach. Jednak żeby dobrze wybrać barwy, które nam służą, nadają zdrowego kolorytu czyli są z nami spójne należy rozpoznać najpierw swój typ urody. Barwy odpowiednie do danego typu urody definiujemy na podstawie zestawienia koloru oczu, włosów i odcienia cery.

Typ urody możemy określić za pomocą przeprowadzonej analizy kolorystycznej, która dzieli typy urody na 4 pory roku: **wiosnę, lato, jesień i zimę**. Spośród tych czterech pór roku możemy rozdzielić 12 podtypów, w których znajduje się 6 grup kolorystycznych:

1. Typy ciepłe: ciepła wiosna i ciepła jesień.
2. Typy chłodne(zimne): chłodne lato i chłodna zima.
3. Typy jasne: jasna wiosna i jasne lato.
4. Typy głębokie (ciemne): ciemna jesień i ciemna zima.
5. Typy czyste: czysta wiosna i czysta zima.
6. Typy przygaszone: przygaszone lato i przygaszona jesień.

Tak wybrane barwy spowodują że poczujemy się dobrze nosząc ubrania w tych kolorach czy przebywając w takich wnętrzach.

Odkryj SWOJE dominujące potrzeby

Potrzeby ludzkie to są wartości, które zaspokojone dają nam poczucie szczęścia, wyważenia w życiu.
Nieraz nie wiemy czemu zachowujemy się w dany sposób np. sabotujemy nasza pracę, zmieniamy plany na wakacje lub czujemy się znużeni dopóki nie odkryjemy co nami steruje.
A sterują nami nasze dominujące potrzeby.
Każdy z Nas zaspakaja w ciągu całego życia 6 potrzeb ludzkich,
każdy w innej kolejności w hierarchii ma te potrzeby "poukładane".
Dlatego tak nieraz różnią się nasze zachowania, decyzje i działania od innych osób.
Odkrycie tych potrzeb bardzo pomaga, wręcz uwalnia nas z niewiedzy naszych reakcji, zachowań.

6 ludzki potrzeb to:

- potrzeba pewności
- potrzeba niepewności
- potrzeba ważności
- potrzeba miłości
- potrzeba rozwoju
- potrzeba kontrybucji

Odkrycie 2 dominujących potrzeb pomoże Ci świadomie zaspokajać te potrzeby nie tylko w pracy czy w związkach ale też kreując przestrzeń Twojego domu. To przyniesie Ci poczucie bycia "we własnej skórze".

sposób 2 na otulenie

Otul się MIĘKKOŚCIĄ

Jednym z 3 sposobów na otulenie SIĘ jest min. zaproszenie do swojej przestrzeni domu MIĘKKOŚCI, miękkość nie tylko materiałów, tkanin jak koce, poduszki, faktur ale i ich jakość tych materiałów, która nas wzmacniają, ogrzeją, ukoją.
Miękkość nadaje przestrzeni poczucie bezpieczeństwa to poczucie wtulenia się, ciepła, to poczucie, że mogę się odprężyć, zwolnić, zamknąć oczy i odpłynąć, ciało wtedy odpoczywa, głębiej oddycha i puszcza cały stres z dnia intensywnego, przebodźcowanego od intensywności dźwięków, światła, bieżących zadań i gaszenia "pożarów".
Miękkość od razu nas odpręża. Powoduje że się regenerujemy. Jesteśmy zaopiekowane, ta chwila bycia w miękkości przynosi ulgę, nabierasz siły. Dlatego tak ważne jest żebyś miała swój azyl miękkości w domu, miejsce gdzie regularnie będziesz odzyskiwać swój dobrostan.
Wydaje się że niby to tak niewiele daje a jednak tak wiele gdy się to praktykuje.
Bo wtedy gdy czujesz, otulenie miękkim kocem jesteś bardziej świadoma tego gdzie jesteś i co czuje w tej chwili twoje ciało.
Pozwalasz mu się wypowiedzieć poprzez sygnały płynące z niego.
Ciało wskaże Ci miejsca gdzie zbyt długo były naprężone, i nie odpuszczało. Wsłuchaj się w jego sygnały i odpuść napięcie.
Aby równowaga czyli nasz dobrostan był zawsze w Nas ważne żeby dbać o niego tak często jak się da, bo to wyważenie, harmonia jest twoją sposobem na odzyskanie energii, przebłyski nowych pomysłów, produktywność, słyszenie intuicji czyli to wszystko czego potrzebujesz realizując swoje talenty w pełni.

Jeżeli temat Cię zainteresował i chciałbyś dowiedzieć się więcej jak wnętrze twojego domu zaaranżować do twoich dominujących potrzeb i kolorów abyś regenerowała się szybciej i odzyskiwać energię to zapraszam Cię serdecznie już dziś do śledzenia mojego fanpagu Otularnia Kobiet, tam wkrótce wrzucę wiadomość o kursie, który rozpocznie się maju.

Kurs Wnętrze domu, które Cię Otuli i przywróci energię - już wkrótce

link do fanpagu Otularnia Kobiet:
https://www.facebook.com/Otularnia-Kobiet-116256781410281/

Jeśli chcesz
dostać jako pierwsza
powiadomienie o kursie
na maila
napisz do mnie:

otularniakobiet@gmail.com

architektka,
nadwrażliwa na bodźce,
miłośniczka kawy i Hiszpanii

Agata Korus