

Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

10 PAȘI ÎN PRACTICA ȘI ÎNȚELEGEREA  
PICTURII INTUITIVE PENTRU DESCOPERIREA  
DARURILOR INTERIOARE ȘI ACCESAREA  
STĂRII DE PREZENȚĂ

**GHID GRATUIT**





Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## CUPRINS

### Introducere

1. Ce este pictura intuitivă?
2. Setarea intenției în pictura intuitivă?
3. Spațiul tău creativ
4. Resurse și materiale
5. Cum pictezi intuitiv?
6. Interpretarea răspunsurilor
7. Cum te simți acum?
8. Ce daruri interioare ai descoperit
9. Noi ancore pentru viitor.
10. Cu ce stare rămâi din acest proces intuitiv?

### Încheiere

Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## INTRODUCERE

*"All art is a self-portrait"*

PICASSO



Ancora copilăriei mele a fost arta.

Reușeam prin desen și pictură să îmi creez o lume mai bună, să leg prietenii și să eliberez emoțiile neplăcute atunci când mă loveam, ca adolescentă, de nu-urile părinților sau când mă simțeam îngrădită și prinsă într-o lume a rutinei, a grabei și a lipsei de bucurie.

În liceu am hrănit această pasiune mergând la cursuri de pictură unde am realizat cât de împlinitor este acest proces de conectare a lumii interioare cu cea exterioară, cât de bine mă simțeam printre oameni cu aceleași pasiuni și nevoi emoționale.

Și a fost o perioadă...

Însă viața nu este lineară și nici numai despre artă... este despre urcușuri și coborâșuri, despre alegeri, despre învățare permanentă, despre creștere și evoluție...

Așa că a urmat o perioadă cu pauze lungi fără arta mea, în care mă simțeam debusolată, deconectată și prinsă foarte mult în gânduri de tot felul.

De la nemulțumire, critică, furie, neîncredere, la stări de anxietate, frică și insomnie.



Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## INTRODUCERE

Când toate acestea m-au copleșit , am cunoscut-așa numita: " noapte întunecată a sufletului".

Acel moment când îți dai seama că ceea ce credeai că știi despre tine și despre lume nu mai are niciun sens sau rost. Mă simțeam singură și goală interior, fără o direcție sau susținere din partea vieții.

Nevoia de schimbare a venit tot din interior, cumva, ca o ultimă strigare și cu ultimele forțe am pornit într-un minunat proces de vindecare în care, Divinitatea mi-a scos în cale oamenii ( sunt mulți și le mulțumesc), cărțile ( de dezvoltare personală și spirituală, de vindecare holistică, de mindfulness și terapia prin artă), cursurile (de dezvoltare personală și spirituală, de numerologie, de pictură Intuitivă, de consilier) , terapiile potrivite ( terapia bowen, coaching-ul, terapia prin pictură intuitivă, meditația) .

Iar partea cea mai importantă din acest proces a fost lucrul cu umbra mea, acele părți ale personalității care au fost respinse din cauza fricii, ignoranței, rușinii sau lipsei de iubire .

Exercițiile din cartea scrisă de Debbie Ford : „Partea întunecată a căutătorilor de lumină” m-au ajutat să -mi îmbrățișez cu iubire și compasiune toate părțile Sinelui meu și să le accept cu blândețe atunci când acestea se manifestă.

Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## INTRODUCERE

Toată viața presupune un proces transformator, de aceea, este bine să permitem noului să ne învețe și să ne conducă spre un alt nivel de conștiință.

Toate acestea m-au ajutat să-mi descopăr puterea interioară, să înțeleg că sunt o parte importantă din acest Univers, că sunt susținută de Divinitate oriunde, oricând, iar tot ce am de făcut este să mă bucur de tot ceea ce este, să trăiesc cât mai conștient o viață împlinită, în care POT manifesta iubirea, pacea, liniștea, armonia și frumosul cu ușurință și pe care le pot dărui și celorlalți prin ceea ce sunt și fac.

Așa cum, frumos spune Părintele Arsenie Boca:

“Când dai, la început dai din ceea ce ai. Apoi, de la un moment dat, dai din ceea ce ești!”

Am scris această introducere pentru a arăta că și eu mă aflu pe acest drum al căutării interioare și descoperire a acelor resurse care mă ajută să-mi continui călătoria și să-mi aduc contribuția în lume.

Acesta este și motivul pentru care am creat acest ghid gratuit.

Să fie un suport în momentele debusolante, emoționale și neclare. Un instrument ce te ajută să-ți accesezi darurile interioare, să descoperi starea de prezență și liniștea de care ai nevoie pentru a te bucura din plin de viață.

## CE ESTE PICTURA INTUITIVĂ

Înainte de toate, pictura intuitivă este o practică intuitivă, spirituală și creativă.

Și ca toate practicile, necesită dedicare deoarece ne poate ajuta să ne transformăm relația cu intuiția. Să o descoperim, să o auzim și să ne dăm seama, cu adevărat, când ne vorbește; reușind să facem, cu timpul, diferența dintre mintea noastră analitică și inteligența noastră intuitivă.

Este o formă de artă liberă și neconvențională, care se bazează pe explorarea și dezvoltarea intuiției și a creativității spontane ale artistului.

În timp ce în arta tradițională se pune accentul pe tehnici și abilități specifice, în pictura intuitivă, se lasă instincul și emoțiile să ghideze procesul creativ, în loc să se încerce să se planifice sau să se controleze fiecare aspect al picturii.

În pictura intuitivă, nu există reguli sau tehnici prestabilite, ci se lasă mâna și inima să ghideze pensula pe pânză.

Artistul se conectează cu propriile emoții și trăiri și le transpune în pictură fără a se preocupa de rezultatul final sau de perfecțiune.

De obicei, artistul își alege culorile și materialele fără a avea un plan preconceput, iar lucrarea de artă evoluează pe măsură ce se desfășoară procesul creativ.

## CE ESTE PICTURA INTUITIVĂ

Se lasă imaginația să zboare și se explorează în mod liber culorile, formele, texturile și compozițiile.

Pictura intuitivă poate fi, de asemenea, folosită ca o formă de terapie prin artă, pentru a ajuta oamenii să-și exprime și să-și exploreze emoțiile, să-și dezvolte abilitățile artistice, precum și pentru reducerea stresului și a anxietății.

Este un mod minunat de a-ți dezvolta creativitatea, stima de sine, încrederea în propriile instincte și capacități, curajul de a experimenta și de a crea opere de artă cu adevărat unice și personale.

Pe măsură ce te eliberezi de atașamentul față de judecată și planificare sau de un obiectiv viitor, poți privi pictura intuitivă ca pe un mod de a medita cu o pensulă în mână. Pășești astfel, către tărâmurile invizibile unde întâlnești o conexiune mai profundă cu scânteia spiritului și înțelepciunea ta divină înnăscută.

Practica îți permite să te deschizi mai mult către starea de prezență, spațiu, compasiune de sine și descoperirea unor noi modalități de exprimare și de eliberare a stresului și a tensiunii emoționale.

Starea de prezență se referă la starea de conștientizare deplină și de atenție concentrată asupra momentului prezent.

## CE ESTE PICTURA INTUITIVĂ

Această stare se caracterizează prin absența preocupărilor și grijilor legate de trecut sau viitor, precum și prin acceptarea fără judecată a experiențelor și a emoțiilor prezente. Atunci când suntem într-o stare de prezență, suntem mult mai capabili să experimentăm un sentiment de pace și de echilibru.

Pictura intuitivă poate fi practică de oricine, indiferent de vârstă sau nivelul de experiență în artă. Tot ce ai de făcut este să renunți la lucrurile care îți împiedică expresia creativă deplină, cum ar fi perfecționismul, comparația și nevoia de aprobare externă, să renunți la nevoia de certitudine și garanții, la critica de sine, lipsa de acceptare și să te deschizi pe deplin către necunoscut. Să ai încredere în lucruri precum ritmul tău personal și sincronizarea divină.

Pictura intuitivă este și instrumentul care face ceea ce este inconștient-conștient, care te pune față în față cu toate părțile tale, care te învață să fii autentic și să te accepți fix așa cum ești.

Acest lucru se întâmplă prin procesul de a te dedica practicii de a intra în comuniune intimă cu lumea interioară a inimii tale, a minții și spiritului tău unde accesezi, într-un mod fascinant darurile tale interioare: înțelepciune vindecătoare, prezență, bucurie profundă, libertate, putere de creație a propriei realități, curaj în manifestare, ușurință, blândețe și compasiune.



## CE ESTE PICTURA INTUITIVĂ

Cuvinte cheie în pictura intuitivă:

- Intuiție
- Explorare interioară
  - Libertate
  - Flux creativ
  - Spontaneitate
- Conexiune spirituală
- Simbolism personal
  - Culoare
  - Formă
  - Energie
  - Emoție
- Vindecare interioară
- Descoperire de sine
  - Autenticitate
  - Acceptare
  - Curaj
- Încredere în sine
- Transformare personală











Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## 2. SETAREA INTENȚIEI ÎN PICTURA INTUITIVĂ?






Pictura intuitivă poate fi și pentru tine instrumentul prin care :

-  te conectezi la lumea ta interioară știind că tot ce ai nevoie se află deja acolo;
-  eliberezi tensiunile, emoțiile perturbatoare;
-  primești răspunsurile de care aveai nevoie după ce ai pus întrebările potrivite;
-  explorezi resurse interioare care te pot ajuta să depășești momentele tensionante;
-  renunți la criticul interior și permiți Sinelui să se exprime liber;
-  transformi un moment artistic într-un moment de meditație;
-  accesezi starea de prezență și înveți să o expandezi;
-  dezvolți intuiția, creativitatea și crești încrederea în tine;

Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## CARE ESTE INTENȚIA TA?

-  te eliberezi de blocajele care îți înfrânează creativitatea și permiți artei să se întâmple;
-  rezolvi anumite probleme prin folosirea introspecției și explorarea situațiilor sau întrebărilor importante din viața ta;
-  te relaxezi și reduci stresul și anxietatea;
-  te concentrezi pe procesul creativ și îți eliberezi mintea de gânduri , accesând starea de prezență;
-  îți poți oferi o pauză de la agitația zilnică.

În general, este important să ai o intenție clară înainte de a începe un proces de pictură intuitivă, deoarece aceasta te poate ajuta să îți concentrezi atenția și să îți dai seama mai ușor care este nevoia sufletului tău din acel moment, însă nu este obligatoriu.

Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## SPAȚIUL TĂU CREATIV



Pictura poate fi o activitate foarte creativă și spirituală, iar spațiul în care o practici poate juca un rol important în acest sens.

De asemenea, fiind un proces spontan, ea poate fi realizată în orice mediu liniștit, chiar și în natură. Important este să te simți liber/ă să te exprimi așa cum simți.

Dacă totuși alegi să îți creezi un spațiu creativ și spiritual pentru a picta, iată câteva sugestii :

### 1. **Găsește un loc liniștit și confortabil:**

Alege un spațiu în care te simți confortabil și care îți permite să te concentrezi pe activitatea ta creativă. Acest loc ar trebui să fie liniștit și să îți permită să te desprinzi de stresul și grijile zilnice.

### 2. **Creează un mediu plăcut:**

Încearcă să creezi un mediu plăcut în spațiul tău de pictură. Poți folosi lumânări parfumate, uleiuri esențiale Doterra sau muzică relaxantă pentru a-ți îmbunătăți starea de spirit și pentru a te ajuta să te centrezi.

Pentru a aduce energia vieții și a naturii, poți decora cu plante care să te inspire și să te aducă în starea de prezență.

# PICTURA INTUITIVĂ

## SPAȚIUL TĂU CREATIV



### 3. Decorul spațiului:

Decorul spațiului poate fi o sursă de inspirație și motivare. Pune pe pereți imagini inspiraționale, citate sau picturi care te inspiră și îți aduc bucurie.

**4. Îmbracă-te confortabil:** Alege haine confortabile și care să poată fi ușor curățate, deoarece este posibil să se întâmple să le pătezi cu vopsele.

### 5. Utilizează materiale de calitate:

Cu toate că poți folosi orice ai la îndemână, investește în pensule, culori și alte accesorii de înaltă calitate dacă îți dorești să creezi tablouri pentru tine sau ceilalți.

### 6. Începe cu o meditație sau o rugăciune:

Începe sesiunea de pictură cu o meditație sau o rugăciune pentru a-ți centra energia și a-ți clarifica intențiile. Acest lucru te poate ajuta să te conectezi mai bine cu sinele tău interior și să accesezi mai ușor creativitatea ta.

**7. Fii deschis la ceea ce apare:** Lasă-te purtat de fluxul creativ și fii deschis la ceea ce apare pe pânză. Nu te aștepta să obții un anumit rezultat, ci concentrează-te mai mult pe procesul de creare și pe experiența interioară pe care o trăiești în timpul picturii.

În final, este important să adaptezi spațiul de pictură la propriul stil și preferințe. Odată ce ai creat un spațiu confortabil și inspirant pentru tine, poți începe să explorezi și să creezi.

Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## RESURSE ȘI MATERIALE

Pictura intuitivă este o formă de artă care se concentrează pe procesul de creare, pe exprimarea liberă și pe dezvoltarea conexiunii cu propria creativitate interioară.

Din acest motiv, nu există un set specific de resurse și materiale pentru pictura intuitivă, există însă câteva elemente de bază care ar putea fi utile pentru a începe :

**1. Vopselele acrilice** sunt o alegere populară pentru pictura intuitivă datorită texturii lor cremoase și a culorilor vibrante. Acestea se pot aplica pe diverse suprafețe, inclusiv pe pânză, hârtie sau carton.



**2. Pensule și spatule:** Pentru aplicarea vopselei pe suprafață, veți avea nevoie de o selecție de pensule și spatule de diferite dimensiuni și forme. Acest lucru îți va permite să creezi o varietate de texturi și să adăugi detaliile necesare în lucrarea ta.



**3. Pânză sau hârtie:** Pânza este cel mai popular suport pentru pictura intuitivă, dar poți folosi și hârtie de acuarelă deoarece este mai poroasă sau carton.



Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## RESURSE ȘI MATERIALE

4. **Markere:** Markerele pot fi folosite pentru a crea linii și forme curate și precise, precum și pentru a adăuga detalii.



5. **Culori suplimentare:** Dacă dorești să adăugi dimensiune lucrării tale., poți folosi culori suplimentare, cum ar fi acuarele, pasteluri sau creioane colorate.

6. **Unelte pentru texturare:** Unele unelte de texturare, cum ar fi bureții sau șpaclurile, te pot ajuta să creezi texturi interesante în lucrarea ta.

7. **Inspirație:** Nu uita că inspirația poate veni dintr-o varietate de surse. Fii deschis și receptiv la idei noi și la experiențele tale personale.

8. **Alt material de textură:** Pictura intuitivă poate fi un proces liber și exploratoriu, așa că poți experimenta cu diferite materiale pentru a adăuga textură și interes vizual . Se mai poate folosi sfoară, foiță de aluminiu, nisip, sclipici , șabloane sau orice alt material care te inspiră .

Acestea sunt doar câteva sugestii de materiale și resurse pentru pictura intuitivă. În cele din urmă, este important să alegi materialele care te fac să te simți confortabil și care îți permit să te exprimi liber.

# PICTURA INTUITIVĂ

## CUM PICTEZI INTUITIV?

1. Alege un loc unde te simți confortabil și liniștit. Acest spațiu trebuie să îți ofere libertatea de a te exprima și de a explora fără a fi întrerupt de alte activități sau persoane.

2. Pregătește materialele și culorile care îți plac și care te inspiră să crezi.

3. Înainte de a începe să pictezi, încearcă să îți calmezi mintea și să îți deschizi canalul intuitiv. Poți face acest lucru închizând ochii și concentrându-te pe respirația ta sau pur și simplu ascultându-ți intuiția și simțind ce simboluri și emoții îți vin în minte.

4. Începe cu o intenție - gândește-te la ceea ce dorești să explorezi prin arta ta. Alege o intenție, cum ar fi "să îmi exprim liber emoțiile" sau "să descopăr noi aspecte ale personalității mele". Poți alege să te concentrezi asupra unei emoții sau stări interioare pe care vrei să o exprimi prin artă sau poți alege să explorezi o idee sau o întrebare personală prin intermediul picturii.

5. Începe să pictezi fără a avea un plan preconceput sau o idee clară despre ceea ce vrei să crezi. Lasă-te condus de intuiție și fluxul creativ și vezi unde te duce. Lasă-ți mâna să se miște liber și fără constrângeri.





Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## CUM PICTEZI INTUITIV?



6. Lasă-te purtat de vibrația culorilor . Folosește culorile și formele care te atrag și care exprimă cel mai bine intenția ta.

7. Explorează simbolurile personale. În timp ce pictezi, încearcă să te conectezi cu simbolurile personale și să le transmiți prin intermediul picturii. Acest lucru poate fi foarte liberator și te poate ajuta să te descoperi și să te cunoști mai bine pe tine însuși.

8. Nu te critica sau judeca în timpul procesului de pictură. Lasă-te să experimentezi și să faci greșeli. Orice lucru care iese din mâinile tale este perfect așa cum este, deoarece este o expresie autentică a ta.

9. Acceptă și eliberează emoțiile. În timp ce pictezi intuitiv, poți întâlni emoții și stări diferite, cum ar fi tristețea, bucuria sau furia. Este important să le accepți și să le eliberezi prin intermediul culorilor și formelor.

9. Lasă-te surprins de ceea ce apare pe pânză sau pe hârtie. Poate fi ceva neașteptat și diferit de ceea ce te așteptai, dar acesta este procesul creativ.

# PICTURA INTUITIVĂ

## CUM PICTEZI INTUITIV?

10. În procesul de pictură intuitivă, este posibil să apară emoții și trăiri interioare. Permite-ți să simți aceste emoții și lasă-le să iasă la suprafață. Pictura intuitivă poate fi un proces de vindecare interioară puternic, deci fii blând/ă cu tine și acordă-ți timpul necesar pentru a te vindeca.

11. Rescrie povestea prin desenul intuitiv. Uneori, poveștile noastre personale ne pot bloca și ne pot împiedica să ne atingem potențialul maxim. Prin intermediul picturii intuitive, poți să îți eliberezi aceste blocaje și să te conectezi cu adevărat cu sinele tău interior. Folosește o pensulă subțire sau un marker și crează peste pictură: linii, puncte, forme, repetă anumite simboluri cu care rezonezi. Acest lucru îți poate oferi o nouă perspectivă asupra vieții tale și te poate ajuta să-ți rescrii povestea într-un mod pozitiv și benefic.

12. În timpul procesului de pictură, ascultă-ți intuiția și urmărește acele impulsuri interioare care te îndeamnă să adaugi sau să elimini anumite elemente din pictură.

13. Reflectă asupra a ceea ce ai creat. După ce ai terminat, ia-ți timp să te uiți la ceea ce ai creat și să reflectezi asupra mesajelor sau simbolurilor pe care le vezi. Aici poți încerca să analizezi mesajele și să încerci să găsești răspunsuri la întrebările tale.

13. Poți alege să-ți scrii gândurile și observațiile într-un jurnal de artă sau să discuți cu un prieten de încredere sau cu un terapeut despre ceea ce ai experimentat în procesul tău de pictură intuitivă.



Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## INTERPRETAREA LUCRĂRII

Interpretarea rezultatelor din pictura intuitivă poate fi o experiență personală și subiectivă, deoarece fiecare artist are propriile sale experiențe și conexiuni cu procesul de creație.

Cu toate acestea, există câteva strategii generale pe care le poți utiliza pentru a interpreta rezultatele picturii tale intuitive:

1. **Observă culorile și formele:** Culorile și formele pe care le-ai ales pentru pictură pot fi o sursă de informații despre starea ta interioară. Observă culorile predominante și formele recurente pentru a înțelege ce anume te-a inspirat și ce anume te-a afectat emoțional în timpul procesului de creație.
2. **Ascultă intuiția ta:** În timp ce pictezi, poți observa anumite impulsuri sau idei care îți vin în minte. Acestea pot fi semne ale intuiției tale și pot fi utile pentru a înțelege mesajele subtile pe care ți le transmite propriul tău sine interior.
3. **Explorează simbolurile și metaforele:** Poți explora simbolurile și metaforele prezente în lucrarea ta pentru a înțelege semnificația mai profundă a mesajelor transmise prin pictură. Simbolurile și metaforele pot fi o modalitate de a comunica subconștientul tău cu mintea ta conștientă și pot dezvălui mai multe despre tine și starea ta interioară.



Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## INTERPRETAREA LUCRĂRII

4. **Conectează-te cu emoțiile tale:** Pictura intuitivă poate fi o modalitate excelentă de a te conecta cu emoțiile și sentimentele tale interioare.

Prin urmare, poți utiliza aceste emoții pentru a interpreta rezultatele lucrării tale. În loc să încerci să definești mesajul sau semnificația picturii tale, poți să-ți asculti inima și să îți permiți să înțelegi ce simți în legătură cu ceea ce ai creat.

5. **Împărtășește-ți experiențele:** Împărtășirea experiențelor și a lucrării tale cu alți oameni poate fi o modalitate excelentă de a obține feedback și de a primi diferite perspective asupra mesajelor și semnificațiilor din pictură. O altă persoană poate vedea ceva în lucrarea ta pe care tu nu l-ai observat și poate fi o sursă valoroasă de informații și interpretări.

Este important să te deschizi către mesajele și semnificațiile pe care ți le transmite lucrarea ta și să îți permiți să descoperi ceva nou despre tine și despre lumea din jurul tău.



Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## CUM TE SIMȚI ACUM?

Starea emoțională după un proces de pictură intuitivă poate varia în funcție de experiența ta individuală și de starea ta emoțională la acel moment.

În general, pictura intuitivă poate fi o experiență eliberatoare și terapeutică, care te poate ajuta să te conectezi cu sinele tău interior și să-ți exprimi emoțiile și sentimentele. Multe persoane simt că pictura intuitivă le oferă o formă de auto-explorare și auto-descoperire, care poate declanșa emoții puternice și diverse.

După o sesiune de pictură intuitivă, poți simți o varietate de stări, cum ar fi:

1. **Liniștea și relaxarea:** Procesul de pictură poate fi un mod excelent de a-ți liniști mintea și a-ți reduce nivelul de stres. După ce termini de pictat, poți simți o stare de calm și de relaxare, care te poate ajuta să te simți mai bine în general.
2. **Încredere în sine:** Pictura intuitivă te poate ajuta să îți dezvolti încrederea în sine și să te simți mai puternic și mai sigur în alegerile tale. Această încredere poate fi transferată și în alte aspecte ale vieții tale.



Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

CUM TE SIMȚI ACUM?

3. **Libertate:** Pictura intuitivă îți poate oferi o oportunitate de a te elibera de constrângerile și așteptările sociale sau de a-ți depăși propriile bariere și limite personale. Prin intermediul acesteia, poți să îți exprimi liber gândurile și sentimentele, fără frică de a fi judecat.

4. **Euforie și energie:** În timpul procesului de pictură, poți simți o creștere a nivelului de energie și o stare de euforie sau extaz. Aceste stări pot fi o modalitate de a te conecta cu latura ta creativă și de a te simți încărcat cu energie pozitivă.

5. **Reflexie și introspecție:** După ce termini de pictat, poți simți nevoia de a reflecta asupra experienței tale și de a-ți explora mai profund propriile sentimente și emoții. Acest proces de introspecție poate fi benefic pentru a te cunoaște mai bine pe tine însuși și pentru a înțelege mai bine lumea din jurul tău.

6. **Curaj:** Pictura intuitivă îți poate oferi o oportunitate de a-ți asuma cu curaj vulnerabilitatea și de a-ți exprima liber gândurile și sentimentele. Prin intermediul acesteia, poți să înveți să te deschizi mai mult și să îți asumi cu curaj partea ta vulnerabilă.

Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

CUM TE SIMȚI ACUM?

În general, starea în care rămâi după un proces de pictură intuitivă poate fi una pozitivă și benefică, iar efectele sale pot fi resimțite în multe aspecte ale vieții tale.

De asemenea, poate fi util să lucrați cu un facilitator sau un mentor în timpul procesului de pictură intuitivă, pentru a vă ajuta să explorați și să procesați emoțiile care apar în timpul procesului.

Este important să îți amintești că nu există o modalitate "corectă" sau "greșită" de a face acest lucru, iar ceea ce contează cel mai mult este procesul și experiența personală pe care o ai în timpul acestei activități.





Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## CE DARURI INTERIOARE AI DESCOPERIT?

Atunci când pictezi intuitiv, ai oportunitatea de a accesa o gamă largă de daruri interioare și resurse personale care te pot ajuta să-ți îmbunătățești starea de bine și să te dezvolți ca persoană. Iată câteva dintre acestea:

1. **Creativitatea:** Pictura intuitivă te poate ajuta să îți accesezi creativitatea interioară și să îți dezvolți abilitățile artistice.

Prin intermediul acesteia, poți să te joci cu culorile, texturile și formele și să îți exprimi liber gândurile și sentimentele.

2. **Intuiția:** Pictura intuitivă îți poate ajuta să îți dezvolți intuiția și să înveți să te bazezi mai mult pe instinctele tale.

Atunci când te lași ghidat de intuiție, poți ajunge la soluții neașteptate și la idei noi și inovatoare.

3. **Autenticitatea:** Prin intermediul picturii intuitive, poți să îți exprimi autenticitatea și să te conectezi cu sinele tău interior.

Aceasta îți poate oferi oportunitatea de a te exprima liber și de a-ți asuma cu curaj vulnerabilitatea și autenticitatea.

4. **Conexiunea cu sinele:** Pictura intuitivă îți poate oferi o oportunitate de a te conecta cu sinele tău interior și de a-ți cunoaște mai bine emoțiile, nevoile și dorințele.



Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## CE DARURI INTERIOARE AI DESCOPERIT?

Prin intermediul acesteia, poți să îți îmbunătățești auto-cunoașterea și să-ți dezvolți încrederea în propriile capacități

5. **Relaxarea**: Pictura intuitivă te poate ajuta să te relaxezi și să reduci stresul și anxietatea.

Atunci când te concentrezi pe procesul creativ și te lași purtat de acesta, îți poți elibera mintea de gânduri și îți poți oferi o pauză de la agitația zilnică.

6. **Curajul** - Pictura intuitivă poate ajuta la dezvoltarea curajului de a-ți exprima adevărata ta identitate și de a-ți arăta vulnerabilitatea prin artă.

7. **Cultivarea bunătății** față de tine și accesarea echilibrului minte-corp-spirit.

8. **Auto-reglarea**. Prin aceste metode, sistemul nervos central este calmant, iar nivelul de stres scade. Crearea de desene intuitive poate ajuta la eliberarea tensiunilor acumulate în corp și minte și la exprimarea emoțiilor refulate.

De asemenea, această tehnică poate ajuta la îmbunătățirea concentrării și atenției, reducerea anxietății și depresiei și îmbunătățirea stimei de sine.

Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## NOI ANCORE PENTRU VIITOR

Pictura intuitivă poate fi o modalitate utilă de a accesa ancore pentru viitor, adică de a te conecta cu dorințele și obiectivele tale și de a-ți crea o viziune pentru ceea ce dorești să îți construiești în viitorul tău.

Iată câteva exemple de ancore pentru viitor descoperite prin pictura intuitivă:

1. **Imagini și simboluri reprezentative:** În timpul procesului de pictură intuitivă, poți să descoperi imagini și simboluri care îți inspiră sau care îți evocă anumite emoții și stări.

Acestea pot fi utilizate pentru a-ți crea o imagine sau o viziune a ceea ce dorești să îți construiești în viitor.

2. **Culori și texturi:** Culorile și texturile pe care le folosești în pictură pot fi, de asemenea, ancore pentru viitor. De exemplu, anumite culori și texturi pot reprezenta energie, entuziasm sau forță, care pot fi utilizate pentru a-ți încuraja să-ți urmezi viziunea și obiectivele.

3. **Emoții și trăiri:** Emoțiile și trăirile pe care le experimentezi în timpul procesului de pictură intuitivă pot fi, de asemenea, ancore pentru viitor.



Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

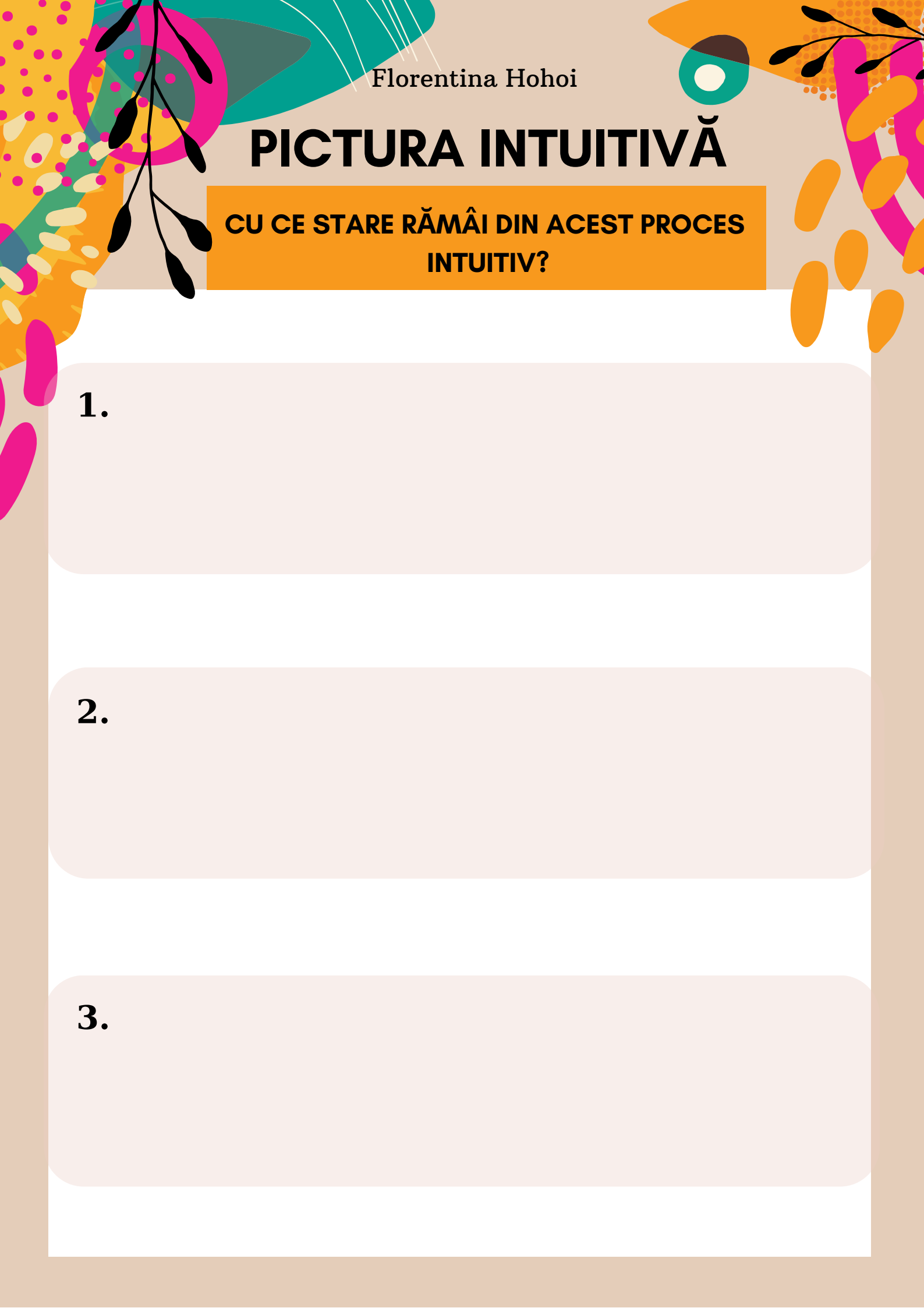
## NOI ANCORE PENTRU VIITOR

De exemplu, dacă experimentezi o stare de liniște și echilibru în timpul picturii, aceasta poate fi un indicator că dorești să îți crezi mai mult spațiu pentru meditație sau reflecție în viitorul tău.

4. **Mesaje și cuvinte cheie:** Uneori, cuvintele sau mesajele care îți vin în minte în timpul procesului de pictură intuitivă pot fi, de asemenea, ancore pentru viitor.

Acestea pot fi cuvinte-cheie care îți inspiră sau care îți evocă un anumit sens sau semnificație.

În concluzie, este important să te lași purtat de proces și să fii deschis la ceea ce îți vine natural în timpul picturii, astfel încât să poți descoperi acele ancore care îți vor fi cele mai utile și relevante pentru tine.



Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

CU CE STARE RĂMÂI DIN ACEST PROCES  
INTUITIV?

1.

2.

3.

Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## TESTIMONIALE

O sesiune deosebita , am venit pentru starea de liniște de care aveam nevoie pentru a picta o lucrare , am intrat în aceasta stare imediat , datorita modului tău foarte blând și metodei tale de a asigura starea de bine și starea de prezență. Aștept cu nerăbdare atelierul următor!

Felicitări

Florentina ! Avem nevoie de aceste stări în care să ne conectăm în dialog cu noi înșine. Multumesc!

Mariana

O seara plina de magie si emotie. Modul tau de a ne ghida m-a facut sa traiesc starea de bine si prezenta. Iti multumesc!

Astept cu bucurie si recunostinta urmatorul atelier!

Elena

A fost o seară magică pentru mine!

O călătorie în gândurile mele ( am aflat cu aceasta ocazie că și ele pot fi colorate), in mintea și în sufletul meu.

M-ai purtat cu vocea ta calda in lumea minunata a culorilor și pentru mine totul a prins viață. Nuferii parca dansau pe apă iar soarele a împrăștiat în jur mulțime de vortexuri colorate! Ai un dar aparte și reușești să transmiți bucuria și plăcerea de a picta!

Mulțumesc, Florentina!

Constanța

La sfârșitul actiunilor rămâne experienta trăită, ceva ce nu-ti poate da si nu-ti poate lua nimeni, dar prin intermediul unor fiinte cu energie vibrantă si dragoste de oameni poți ajunge in centrul acelor trăiri in siguranță! Multumesc, a fost minunat!

Vero

Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## ÎNCHEIERE

Pictura intuitivă reprezintă pentru mine o resursă valoroasă pentru momentele mele de nesiguranță, tensiune, apatie sau bucurie, entuziasm și dorință de creație.

Observând beneficiile pe care le-am experimentat, mi-am conturat acest adevăr al meu : pictura intuitivă este o metodă prin care poți afla foarte ușor răspunsurile de care ai nevoie, prin care reușești să-ți schimbi starea emoțională, să-ți acesezi darurile interioare și să practici starea de prezență atât de necesară în vremurile noastre.

Dacă eu am reușit, și tu poți!

Tu care ai chemare, tu care simți că sufletul tău vrea să-ți vorbească prin culoare!

Tu, om frumos, co-creator al acestei realități! Doar crează timp pentru ceea ce-ți bucură interiorul!

“Sufletul știe întotdeauna cum să se vindece singur.  
Provocarea constă în a liniști mintea!”

Caroline Myss

Florentina Hohoi

# PICTURA INTUITIVĂ

## HAI SĂ ȚINEM LEGĂTURA

Intră în comunitatea:

**Pictura intuitivă- comunitatea suport pentru starea de prezență**

...și împărtășește experiența ta cu pictura intuitivă, pune întrebări dacă ai neclarități și susține alte persoane în acest demers frumos de auto-cunoaștere și întregire.

Îți mulțumesc pentru atenția, interesul și răbdarea cu care ai parcurs acest ghid gratuit și te aștept cu bucurie, în comunitate, pentru a ne cunoaște mai bine și a experimenta împreună pictura intuitivă.

