

# Svetloba, mir in PURPLE 1

30-minutna predstavitev za ljudi, ki si želijo več ravnovesja — brez zapletenih razlag.



# “Predstavljaj si, da si roža.”

Če rožo postavimo v temo, ne raste enako kot na svetlobi.

# Isto velja za človeka.

Ne govorimo samo o “preživetju”. Govorimo o tem, kdaj človek lažje zaživi: bolj prisotno, mirno in povezano s sabo.





**Roža potrebuje svetlobo za rast. Človek potrebuje svetlobo, dih, ritem in trenutek miru.**

# Zakaj je to danes pomembno?

Veliko časa preživimo v zaprtih prostorih:

- v šoli
- v pisarni
- v avtu
- pred televizijo
- pred telefonom

Zato se nam lahko zgodi, da dan mine — brez pravega stika z naravno svetlobo.



# Kaj nam svetloba lahko pomaga podpreti?

Svetloba je signal za telo in um.

V vsakdanjem jeziku:

- pomaga nam začutiti dan
- ustvari občutek budnosti
- podpira ritem počitka in aktivnosti
- prostor naredi bolj živ

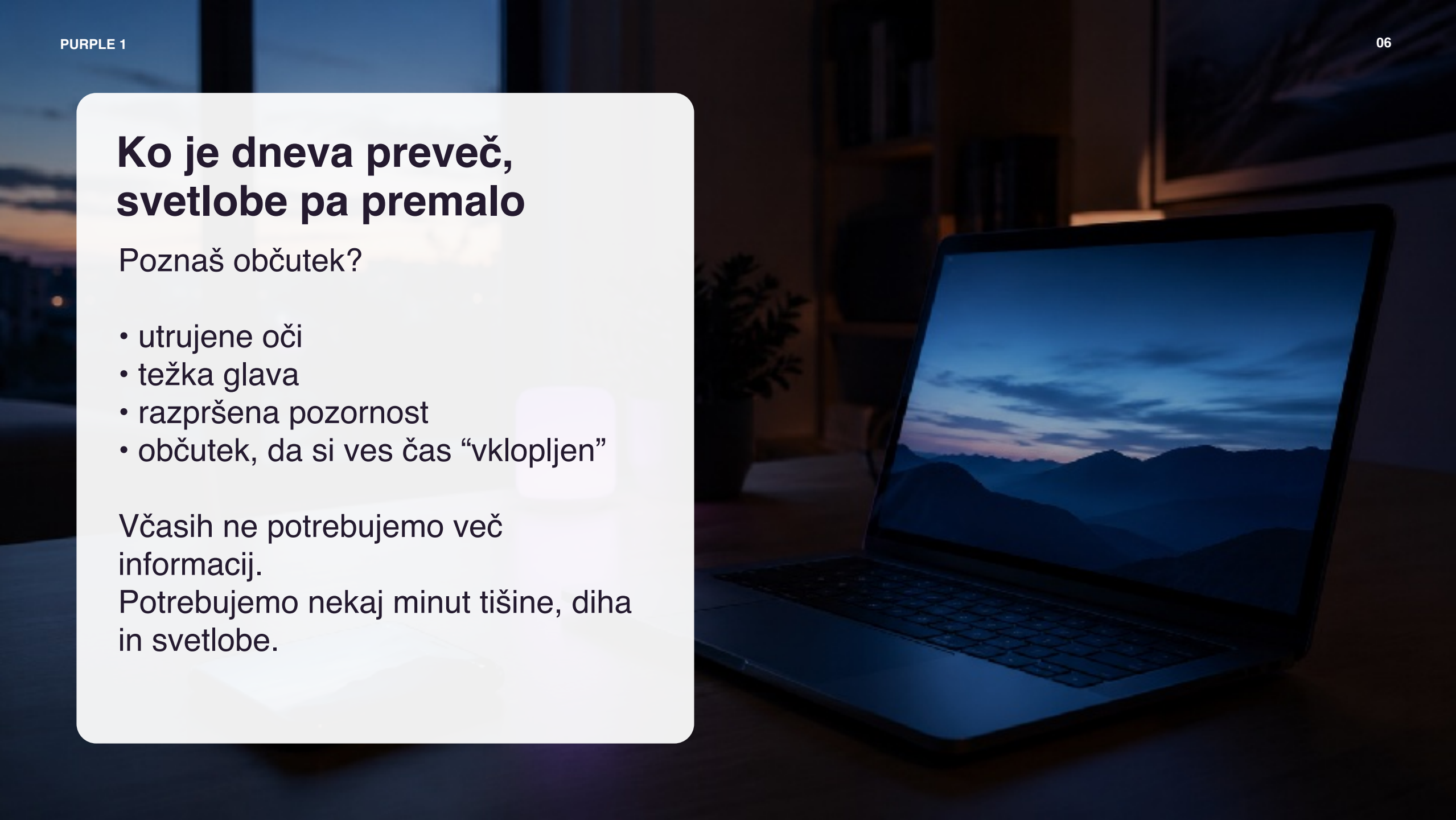
Zato svetloba ni samo “videti”.
Svetloba je tudi občutek.

# Ko je dneva preveč, svetlobe pa premalo

Poznaš občutek?

- utrujene oči
- težka glava
- razpršena pozornost
- občutek, da si ves čas “vklopljen”

Včasih ne potrebujemo več informacij.
Potrebujemo nekaj minut tišine, diha in svetlobe.



# Prana: beseda za življenjsko energijo



V jogijski tradiciji se prana pogosto razume kot življenjska energija, povezana z dihom, pozornostjo in prisotnostjo.

Za to predstavitev jo uporabimo kot lepo metaforo:

svetloba + dih + miren trenutek = bolj zavesten stik s sabo.



# “Pomembno: človek ne živi od svetlobe namesto hrane in vode.”

Tukaj govorimo o dobrem počutju, ne o zdravljenju ali ekstremnih praksah.

**Varno sporočilo: svetloba je del življenjskega sloga — ne nadomestilo za medicino, hrano, vodo ali strokovno pomoč.**

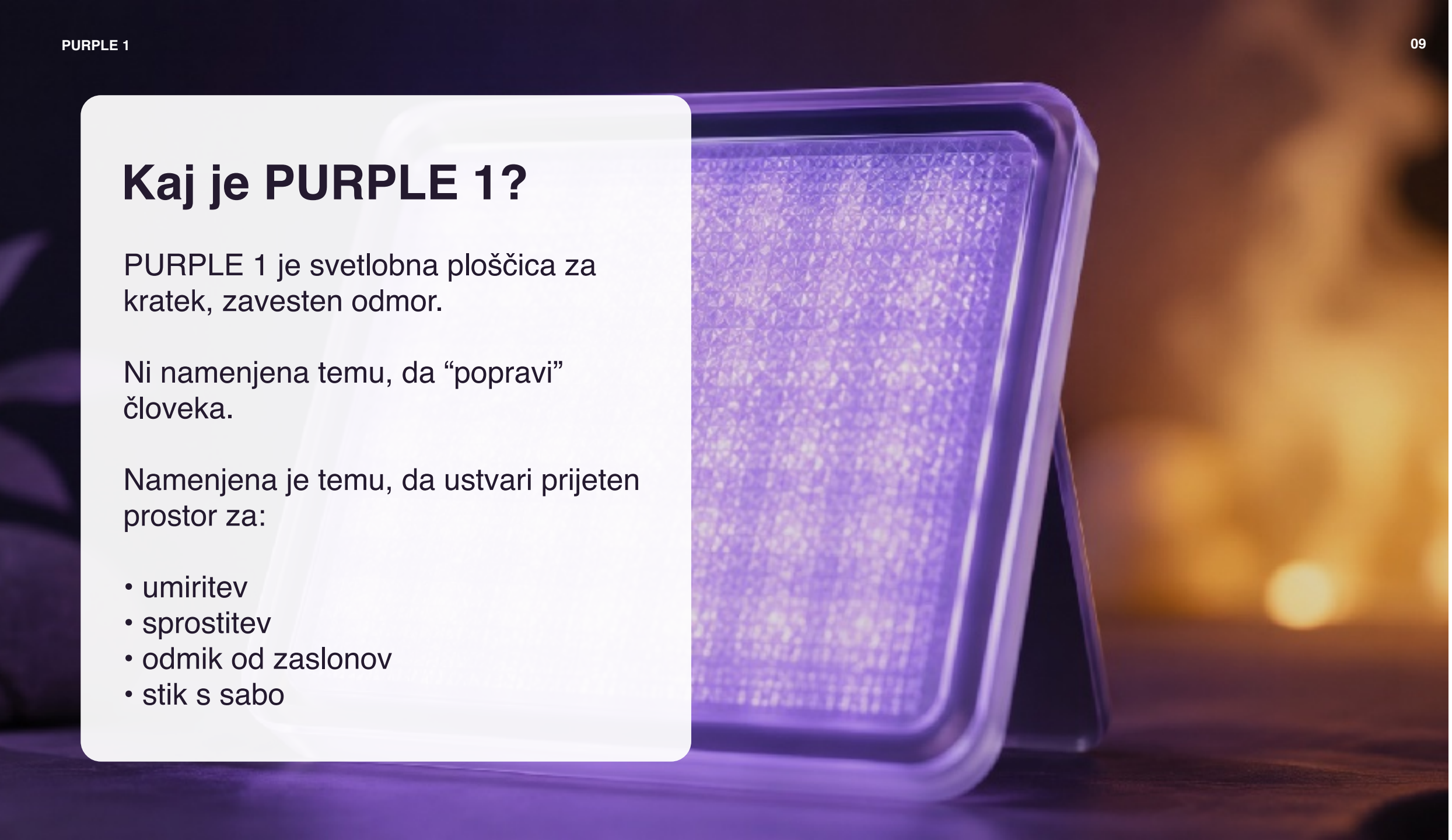
# Kaj je PURPLE 1?

PURPLE 1 je svetlobna ploščica za kratek, zavesten odmor.

Ni namenjena temu, da “popravi” človeka.

Namenjena je temu, da ustvari prijeten prostor za:

- umiritev
- sprostitev
- odmik od zaslonov
- stik s sabo





# Kaj se zgodi v nekaj minutah?

Ne potrebujemo vedno velike spremembe.

Včasih je dovolj majhen prehod:

1. ustavim se
2. odložim telefon
3. sedem k prijetni svetlobi
4. vdihnem bolj počasi
5. opazim, kako sem

To je trenutek zase.

# Preprost ritual: 3–5 minut

• Sedim udobno.
• Svetloba je prijetna, ne silim se.
• Telefon pustim ob strani.
• Diham mirneje.
• Pogled je mehak.
• Ne rešujem težav — samo pridem nazaj k sebi.

To ni “še ena naloga”.
To je mini ponovni zagon.

# Kje se to lahko vključi?

PURPLE 1 se lahko naravno poveže z vsakdanom:

- zjutraj pred začetkom dela
- med učenjem kot kratka pavza
- po prihodu domov
- pred spanjem kot umirjen zaključek dneva
- v prostoru za pogovor, tišino ali meditacijo

Pomembno: ne med vožnjo ali tam, kjer potrebujemo polno pozornost.

# Da predstavitev ne bo dolgočasna

## 1
## Zgodba

Roža → človek
svetloba → občutek

## 2
## Izkušnja

30 sekund tišine
namesto razlage

## 3
## Pogovor

Kaj bi se zgodilo,
če bi si vzeli 5 minut?



# Kaj lahko ljudje odnesejo?

Po kratkem trenutku ob prijetni svetlobi lahko nekateri opazijo:

- več miru
- občutek pavze
- lažji prehod iz dela v počitek
- prijetnejše vzdušje v prostoru
- več zavedanja: “Kako sem?”

Ne obljubljamo rezultata.
Ponujamo povabilo.

# Tri stavki, ki jih je dobro ponoviti

1. PURPLE 1 ni medicinski pripomoček.

2. Ne zdravi bolezni in ne nadomešča strokovne pomoči.

3. Je del zdravega življenjskega sloga: nekaj minut svetlobe, miru in zavestnega odmora.

# Mini izkušnja za občinstvo

**Za 30 sekund:**

**odložimo telefon · poravnamo hrbet · mehko vdihnemo · opazimo svetlobo · izdihnemo počasneje**

**Po premoru vprašaj: “Kaj ste opazili?”**

# Najpogostejša vprašanja

Ali nadomešča sonce?
Ne. Je prijeten dodatek, ne zamenjava za naravo.

Ali je to zdravljenje?
Ne. Gre za sprostitev, dobro počutje in osebno ravnovesje.

Ali moram verjeti v prano?
Ne. Dovolj je, da si vzamem nekaj minut zase.



# Vzemimo si nekaj minut za svetlobo.

Tako kot roža raste proti svetlobi, lahko tudi človek poišče trenutek, kjer se umiri, zadiha in pride bližje sebi.

**PURPLE 1 · svetloba kot povabilo k miru**