

Assá – něžnost, vděčnost, odpuštění, soucit

Léčím svá hluboká zranění s vděčností.



„Cítím se požehnan/a životem na této planetě a prostřednictvím odpuštění a vděčnosti léčím svá hluboká citová zranění.“

Doporučujeme když:

- máte pocity méněcennosti
- nesete v sobě otisk emočního nebo sexuálního zneužití
- žárlíte a máte potíže s přijetím úspěchu druhých
- snažíte se stále na sebe strhávat pozornost a nechat se litovat
- jste se sebou nespokojeni a soutěžíte s ostatními
- jste smutní a nešťastní

Co se s ní budete učit:

- uvolnit bolestné vzpomínky a otisky dávných zranění
- otevřít se skutečnému soucitu
- být vděční
- odpouštět sobě i ostatním
- být k sobě citliví, laskaví, něžní
- sebelásce

Elementy, které v esenci působí:

voda, vzduch

Čakry, se kterými esence pracuje:

2., 4.

Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Dokážete rozpoznat své emoční bolesti?
2. Uvědomujete si jejich počátek? Mají nějaký společný kořen?
3. Uvázli jste v těchto bolestech jako oběť? Jestliže ano, popište jak. Jestliže ne, zjistěte, zda není vaše vnitřní oběť maskovaná do nějakých přesvědčení: např. „jsem šikovná a zvládnu to“; omlouváte druhé, i když vám ubližují apod.
4. Cítíte se provinile za to, že něco děláte, za to, že se nějak chováte? např. provinile, že pracujete příliš mnoho nebo málo?
5. Dokážete rozpouštět bolest, kterou vám druzí způsobili?
6. Máte ve zvyku přemítat v myšlenkách fakta?
7. Vybuchujete v náhlá agresivní vzplanutí, vynášející na povrch vzpomínky z minulosti?
8. Uvědomujete si, že emoční bolesti jsou také dary růstu?

Cvičení:

Rozpuštění uzlíku bolesti

Rozpomeňte si na nějakou životní událost, kdy jste měli pocit, že vám někdo ublížil nebo s vámi zacházel nespravedlivě. Tento pocit nespravedlnosti vyživuje vaši vnitřní oběť. Pracujte na tomto pocitu po dobu užívání Assá s cílem přeměnit bolestivou překážku v užitečnou lekci a dar. Soucítění jsou dveře, které vedou k proměně pocitů viny na vděčnost.

Rituál vděčnosti

Připravte si oltář s těmito prvky lásky: bílá nebo růžová svíce, lahvička Aqua Ignea bílá nebo růžová, květiny, kadidlo (vonná tyčinka), vaše fotografie. Každý den po dobu užívání Assá přikápněte esenci květině do vody a zapalte svíčku a vonnou tyčinku. Po dobu, kdy budou hořet si udělejte aspoň 15 minut pro sebe a do svého deníku zapisujte za co jste v životě vděční, meditujte, rozjímejte.

Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....