

## Bromelia 2 – sjednocení a moudrost

*Přijímám své polarity a sjednocuji je v srdci.*



*„Přijímám své stinné stránky beze strachu a sjednocuji je s vnitřním světlem ve mém srdci.“*

### Doporučujeme když:

- vás sužuje podezíravost, žárlivost, závist
- je pro vás těžké soucítit
- stydíte se za svou sexualitu
- oddělujete duchovnost a sexualitu
- fanaticky obhajujete jedno a soudíte druhé

### Co se s ní budete učit:

- probudit Kundalini energii
- nemít strach ze svých instinktů a hlubokých tužeb
- být schopni vyjádřit své touhy
- ujasnit si a přijmout svou sexuální identitu
- propojovat duchovno se sexualitou

### Elementy, které v esenci působí:

země, oheň

### Čakry, se kterými esence pracuje:

1., 4., 7.

**Zaměřte pozornost na tyto otázky:**

1. Jak zvládáte své instinkty? Dáváte jim průchod nebo je potlačujete?  
Uveďte příklad.
2. Stává se vám, že po něčem toužíte, ale máte strach své přání vyjádřit?
3. Vztahuje se k této touze nějaký negativní názor? Strach? Vina?
4. Míváte protichůdné pocity?
5. Jak byste popsal/a obraz své osobnosti? Kdo jste?

**Cvičení:**

**Cvik Bromelia 2**

Postavte se zpříma, jednu ruku spusťte dolů ke genitáliím – prsty směřují k zemi. Druhá ruka se natahuje ve směru 7. čakry. 7x se pomalu nadechněte a vydechněte a představujte si, jak vzduch proudí do všech 7 čaker. Při osmém výdechu posouvejte dlaně obou rukou tak, aby se setkaly u srdeční čakry.

**Mé postřehy a zkušenosti:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....