

Celebração – důvěra

Věřím si a oslavuji svůj život.



*„S důvěrou tvořím strukturu své bytosti.
Jsem žákem svého vnitřního mistra.“*

Doporučujeme když:

- užírají vás pochybnosti
- váháte příliš dlouho, nevěříte si
- cítíte se osamělí a bez naděje
- chybí vám radost ze života
- neustále se ptáte druhých co dělat, rady hledáte jen venku, a ne ve svém nitru
- je pro vás obtížné vyjádřit, jak se cítíte a co si myslíte
- procházíte silnou životní změnou (rozvod, stěhování, změna školy, práce)

Co se s ní budete učit:

- radovat se ze života
- pokoře
- projevit svou vnitřní moudrost
- být přirozeně sebejistí a chovat se příjemně
- důvěřovat svému vedení a životu v náročných obdobích životních změn

Elementy, které v esenci působí:

oheň, vzduch

Čakry, se kterými esence pracuje:

3., 5., 7.

Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Jste závislí na mínění druhých?
2. Jak se cítíte v nových situacích? Nejistí? Vystrašení? Uzavření? Věříte si?
3. Je pro vás obtížné se rozhodnout? Proč?
4. Cítíte se sebejistí, když máte mluvit na veřejnosti? Pokud ne, proč?
5. Hledáte odpovědi na vaše otázky mimo sebe (v knihách, u učitelů, přátel)?
Vždy nebo jen v některých oblastech?
6. Spoléháte a rozhodujete se pouze na základě rad druhých nebo dáte prostor i vlastnímu úsudku?

Cvičení:

Intonace hlásek

Energii Celebracao v sobě probudíte intonací:

U O I E A

A E I O U

Vířivý tanec

Podívejte se, jak tančí Dervišové. Točí se v odstředivě a pak dostředivě.
Vyzkoušejte.

Moudrost vašich zkušeností

Napište si seznam významných událostí vašeho života. Vnímáte je jako změnu k lepšímu nebo se v nich ještě vnímáte neštěstí a bolest? Co můžete udělat pro to, abyste v nich našli poklad v podobě moudrého poznání?

Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....