

## Deli – empatie a rovnováha



*„Mé vnímání se rozšiřuje, a to mě činí citlivější, pozornější a empatickou.“*

*„Mé vnímání se rozšiřuje, a to mě činí citlivější, pozornější a empatickým.“*

### Doporučujeme když:

- jste zatuhlí ve svém těle, citění a myšlení
- jste egocentričtí
- máte potíže s disciplínou v souvislosti s péčí o své tělo (fyzická kondice, stravování)

### Co se s ní budete učit:

- vnímat své tělo a jeho potřeby, mít k němu krásný a pečující vztah
- vnímat, jakou výživu potřebuje vaše tělo tak, aby bylo zdravé, respektovat ji a následovat
- vnímat potřeby druhých a být k nim citliví a ohleduplní
- prohloubení schopnosti empatie

### Elementy, které v esenci působí:

voda, vzduch

### Čakry, se kterými esence pracuje:

3., 5., 6., 7.

