

## Imbe – odevzdání se

*Jsem přítomná v klidu.*

*Jsem přítomen v klidu.*



*„Oddávám se vedení své duše. Respektuji sebe i ostatní.“*

### Doporučujeme když:

- máte hyperaktivní mysl
- máte nutkavou potřebu něco dělat
- jste závislí (na vztahu, na jídle, na čokoládě, cigaretách...)
- máte strach z intimity
- trpíte nespavostí
- máte strach z vody

### Co se s ní budete učit:

- vstoupit do kontaktu s vaším emocionálním polem
- cítit klid na Duši
- prohloubit dech
- být přítomni v tom co děláte, teď a tady
- být schopni zvládnout náročné úkoly s klidem a nepanikařit

### Elementy, které v esenci působí:

země, voda

### Čakry, se kterými esence pracuje:

2., 7.

### **Zaměřte pozornost na tyto otázky:**

1. Dokážete být přítomní v tom, co právě děláte? Nebo spíše děláte věci automaticky, a přitom se vám honí myšlenky na to co bylo či bude?
2. Jak usínáte? Máte s tím nějaké potíže? Popište je.
3. Dokážete zůstat klidní, i když zrovna nic neděláte? Je to pro vás snadné nebo těžké? Proč?

### **Cvičení:**

#### **Plynulé dýchání**

Dech je velmi důležitý nejen proto, že nás udržuje naživu. Je to také přirozený způsob, jak si ustát ve vztazích své hranice, respektovat se a být respektováni. Pozorujte, jak dýcháte v různých situacích. Zadržujete dech po výdechu? Jak se při tom cítíte? Utlačovaní? Malí? Zadržujete dech po nádechu? Jak se při tom cítíte? Nadřazení? Sebestřední? Jak se cítíte a jaké situace přitahujete, když je váš dech plynulý a vyrovnaný?

#### **Vizualizace „vnitřní vody“**

Imbe nás napojuje na náš citový svět. Říká se mu také svět vodní. Voda může mít spoustu podob a intenzit (potok, řeka, jezero, tůň, studna, déšť, sníh, moře, oceán, plynoucí, stojatá, průzračná, zakalená). Jakou podobu vaší vnitřní vody uvidíte vy? Napovídá to o stavu vašeho emočního těla. Podívejte se na to při vizualizaci:

Pusťte si nějakou vám příjemnou meditační hudbu, usad'te se a volně dýchejte, zavřete oči a představte si jak paprsek Světla z vaší 7. čakry (temene hlavy) putuje dolů, prochází hlavou, krkem, srdcem, břichem a dostává se do oblasti lůna a hary. Je to ta oblast břicha pod pupkem. Je to centrum našeho napojení na emoční tělo. Vnímejte, jak se Světlo spojuje s touto oblastí.

Představte si ji jako vodní svět. Jakou podobu má váš vodní svět? Jakou vodu vidíte? Odevzdejte svým představám a komunikujte se svým vodním světem. Jak

se cítí? Co potřebuje? Má pro vás nějaké důležité poselství? Pokud ano, zeptejte se jaké. Budete-li mít pocit, že se vám chce smát, smějte se. Budete-li mít pocit, že se vám chce nadávat, udělejte to. Budete-li mít pocit, že se vám chce plakat, uvolněte se pláčem. Uvolněně dýchejte a dopřejte si chvíli klidu. Jen vy a váš dech. Pak pomalu otevřete oči. Jste tady a teď.

Tuto vizualizaci si můžete i nahrát do mobilu a pouštět podle potřeby. Zejména kdykoli budete v nějakém napětí a nebudete vědět, odkud se to tlačí.

#### **Mé postřehy a zkušenosti:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

