

Noronha - regenerace



„Životodárná síla mě regeneruje a skrze mě se projevuje.“

Doporučujeme když:

- jste vyčerpaní fyzicky i psychicky
- zažíváte období hlubokého energetického propadu
- potřebujete v sobě rozhořet světlo naděje

Co se s ní budete učit:

- žít svou tvořivou sílu, svůj plný potenciál
- být schopni se regenerovat
- obnovit vůli žít
- mít sílu a nadšení pro tvoření
- nestěžovat si a žít naději

Elementy, které v esenci působí:

země, oheň, voda

Čakry, se kterými esence pracuje:

1., 2., 4., 5., 6.

Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Které aktivity nebo situace vás povzbudí a zvednou na Duchu?
2. Jak se cítíte fyzicky, když ztrácíte naději?
3. Co vám pomáhá obnovit fyzické i psychické síly?
4. Stěžujete si často?
5. Věříte a vážíte si své tvořivé síly?

Cvičení:

Den bez stěžování

Dejte si závazek sami sobě – 1 den v týdnu žádné stěžování. Jaký byl takový den a jak jste se večer cítili?

Regenerace projektu

Vzpomeňte si na situaci nebo projekt, který nebyl úspěšný. Dokážete s odstupem objevit proč? Jak se cítíte, když na to vzpomínáte? Vzalo vám to chuť hledat jiné řešení? Naději? Dokážete ji obnovit?

Dělejte to, z čeho máte radost

Udělejte si den plný radostných aktivit. Takových, které těší vás. Jaké to jsou?

Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

