

Obaiti - koncentrace

„Jsem soustředěná a dávám do rovnováhy co si myslím a co cítím.“

„Jsem soustředěný a dávám do rovnováhy co si myslím a co cítím.“



„Osvobozuji se od myšlenkových vzorců, které blokuji můj růst. Srdce je mým kompasem, kterým se nechávám vést bez ohledu na těžkosti života.“

Doporučujeme když:

- opakujete stále stejné chyby
- jste nesoustředění a nerozhodní
- potřebujete se zbavit starých návyků, které blokují váš růst
- potřebujete se soustředit na studium nebo jakoukoli jinou aktivitu

Co se s ní budete učit:

- že je důležité se očistit od vzorců, které vašemu životu a růstu neslouží nebo ho blokují
- následovat své srdce, kráčet svou cestou
- soustředit se
- rozpomenout si na své dávné talenty a schopnosti za začít je používat

Elementy, které v esenci působí:

voda, vzduch

Čakry, se kterými esence pracuje:

3., 4., 6., 7.

Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Spoutávají vás vaše staré zvyky, návyky? Které?
2. Když se rozhodnete tento návyk odstranit, na jakou překážku v sobě narazíte? Co vás dostane do odporu to změnit? Jaký důvod si vymyslíte, abyste nemuseli udělat změnu?
3. Jste spíše klidní nebo nervózní typ člověka?
4. Vybavte si nějakou chybu, omyl, kterou neustále opakujete. Máte takovou?
5. Dokážete si představit na co se máte soustředit, abyste tyto chyby překonali a rozpustili?
6. Máte pocit, že patříte k nějaké skupině? Obaiti znamená „jít na setkání“ a to ve smyslu, že přitahujeme k sobě lidi podobné vibrace, rodinu duše, duchovní partnery apod.
7. Který z jazyků předků vás nejvíce přitahuje? (která kultura, náboženství, styl, energie)

Cvičení:

Mantry

Poslouvejte je nebo zpívejte. Vyberte si tu, která s vámi rezonuje, která se vám líbí nebo tu, která vyjadřuje téma, které je pro vás nyní podstatné. Mantry nás vedou k soustředění na jednu podstatnou věc. Učí nás směřovat pozornost k tomu, co je důležité.

Vaše vize světa

Napište si do deníku verzi negativní, poráženeckou, stěžující a vypište všechny své obavy, černé scénáře a hrůzy. V jakých oblastech se obětujete? Z čeho máte největší obavy?

A pak napište druhou kapitolu a ta bude pozitivní, nadějeplná, optimistická. Vidíte v ní řešení. Vidíte v ní rozvoj a smysl.

Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Vaše osobní afirmace

Navazujeme na cvičení o vizi světa. Podle vaší optimistické verze si vytvořte 1 větu, která bude vyjadřovat naději. Ta věta by měla být natolik silná, že vám z ní „naskakuje husí kůže“. Prožijte si ji. Prožijte ji tak, že budete každou buňkou cítit, že je to pravdivý výrok.

Kdykoli se ve vás objeví napětí v emočním těle, pesimistické nálady a poráženecká vize, začněte si rozpomínat na pocity naděje a opakovat tuto větu. Nalad'te se na ten okamžik, kdy jste cítili, že je to pravda. To ladění a vzpomínání může mít podobu poslechu hudby, která ten pocit vyvolá nebo vůně, kterou s tím máte spojení. Po čase sledujte, jak se mění vaše pozornost z poráženecké nálady do nálady optimistické.

Upozornění: pokud nebudete CÍTIT, že tato vaše afirmace je pravdivá, tak se jí nezabývejte. Je velmi důležité při práci s afirmacemi PROPOJIT cítění a myšlení. Není dobré cítit se poráženecky a omílat si pozitivní afirmace. Nejdříve se zaměřte na vyvolání pocitů naděje a pak je posilujte svou pozitivní afirmací. Esence Obaiti nás učí právě tomuto propojení.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

