

Pyatã - vitalita

Jsem silná a štedrá.

Jsem silný a štedrý.



„Mé narození na Zemi je jako výbuch, který přináší sílu plodnosti a života.“

Doporučujeme když:

- nedokážete se ocenit
- jste vyčerpaní a unavení
- nedokážete stanovit své osobní limity, by vás ostatní „nevysávali“
- jste osamělí a míváte ponížený postoj
- nemáte zájem o život

Co se s ní budete učit:

- být štedří, ale znát své limity tak, aby z vás druzí vitalitu nevysáli
- mít skvělou imunitu
- být schopni bojovat a nevzdávat se
- být schopni sdílet
- regenerovat se

Elementy, které v esenci působí:

země, oheň

Čakry, se kterými esence pracuje:

1., 4.

Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Míváte pocit, že váš prostor něco/někdo ohrožuje?
2. Cítíte se napadnutelní a bezmocní, když svůj prostor sdílíte s jinými? Proč?
3. Dokážete sdílet svůj prostor, aniž byste se vzdávali místa, které vám patří?
4. Uvědomujete si svou tvořivou sílu?
5. Jak vyjadřujete svou agresivitu?
6. Jak vyznačujete hranice svého prostoru?
7. Cítíte, že máte každý den dostatek vitality ke splnění svých úkolů?

Cvičení:

Výživa

Obohaťte své jídlo a kapejte do něj tuto esenci.

Sdílení prostoru

Která oblast vašeho každodenního života je pro ostatní ukryta? Proč? Dokážete si představit, že byste tuto část s někým sdíleli? Jak se při té představě cítíte?

Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

