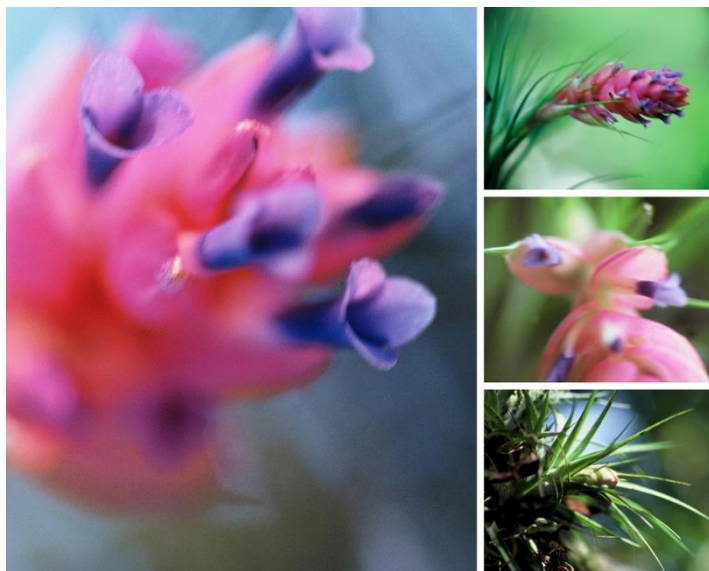


Renascer – sjednocení a odvaha

Do svých začátků vstupuji sjednocená.

Do svých začátků vstupuji sjednocen.



„Integruji své myšlení a vůli a s důvěrou se pouštím do nových životních cyklů.“

Doporučujeme když:

- je pro vás náročné přizpůsobit se změnám
- nedokážete se uvolnit ze starých traumatizujících vzpomínek
- jste roztrženi – vaše myšlení a city nejsou sjednocené
- opakujete chyby
- jste nostalgici

Co se s ní budete učit:

- sjednotit rozporuplné pocity a jít do sebevyjádření
- odvaze
- sebejistý start do nového cyklu života
- rozpouštět emoční bloky
- otevírat váš vnitřní prostor
- znovuzrodit se (nejen fyzicky)

Elementy, které v esenci působí:

země, vzduch

Čakry, se kterými esence pracuje:

1. – 7.

Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Existuje něco, co jste v minulosti nevyřešili a uložili do šuplíku až na?
2. Máte k nějakým událostem z minulosti nostalgické vzpomínky?
3. Bojíte se ukončit nějaké způsoby, situace, cykly a vstoupit do nových?
Pokud ano, z čeho máte strach?
4. Jakým způsobem zahajujete nový cyklus? Pokaždé stejně? Někakým osobním rituálem? Nebo vůbec?
5. Máte strach z nových a neznámých situací?
6. Jste spíše pozorovatelé, obezřetní nebo neohrožení?

Cvičení:

Roztříštění

Dokážete si vybavit situace, kdy jste se cítili roztříštění? Situaci, kdy jste po něčem toužili, něco jiného si o tom mysleli a úplně něco jiného dělali? Vyberte si jednu a rozhodněte se, co byste udělali jinak, kdyby se vám to dělo TEĎ.

Přirozené sebevyjádření

Pro každého je přirozené něco jiného. Jsou lidé, kteří se přirozeně chovají a rozhodují ze svého instinktu (vnímají signály těla), jiní na základě emocí nebo myšlenky. Jaký způsob je přirozený (prvotní) pro vás? Podle čeho se rozhodujete a organizujete svůj život?

Fyzický – instinktivně, stojíte nohama na zemi, máte rádi konkrétní výsledky

Emocionálně – potřebujete všechno procítit, předem procítíte různé varianty a podle toho se rozhodnete

Duševně – rozhodujete se podle analýzy, jste výborní ve verbálním popisu situací

Který ze způsobů vyjádření je pro vás nejtěžší?

Fyzický – neradi dokončujete? Nemáte rádi detaily? Bojíte se materiálních

záležitostí a vždy potřebujete nějaké hmotné záruky?

Emocionální – vyhýbáte se situacím, ve kterých je zapotřebí rozhodnout se citem? Jsou pro vás materiální záruky důležitější než citová podpora a náklonnost?

Duševní – vyhýbáte se plánování? Dáváte přednost praktickým cvičením před čtením nebo filozofováním? Je pro vás únavné analyzovat? Děláte si starosti s motivy svých činů?

Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....