

Soberania - sebehodnota

Vyjadřuji svou vznešenost.



„Jsem svou vlastní paní, ukotvená a celistvá. Plodím prosperitu, lásku a štěstí.“

„Jsem svým pánem, ukotvený a celistvý. Plodím prosperitu, lásku a štěstí.“

Doporučujeme když:

- stojíte-li před závažnou situací a nemáte sílu ji řešit
- jste nejistí a bojíte se projevit
- máte nízké sebehodnocení
- chováte se podřízeně

Co se s ní budete učit:

- posílit vaše vrozené kvality
- vyjadřovat své pocity klidně
- naději, která vychází z vnitřního víry
- posílit sebeúctu a lásku k sobě
- stanovit co chcete a co už ne

Elementy, které v esenci působí:

oheň

Čakry, se kterými esence pracuje:

3.

Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Jaká je vaše největší ctnost?
2. Je pro vás snadné ji projevovat a žít?
3. Jaké události se obvykle objevují ve vašem životě a jaký je váš názor na ně: jsou to náhody nebo sled synchronních událostí?

Cvičení:

Pod-osobnosti

V průběhu tohoto týdne pozorujte své pod-osobnosti. Pojmenujte si je a vypíšte si jejich charakterové vlastnosti. Která z nich ve vašem chování dominuje?

Rituál sebehodnoty

Vytvořte si svůj osobní oltář, na kterém bude vaše fotografie, přidejte to, co máte rádi a je symbolickým vyjádřením vaší nejvyšší ctnosti – květiny, svíčku, ovoce... a vzdejte tak úctu sami sobě, vděčnost, že ji můžete žít.

Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

