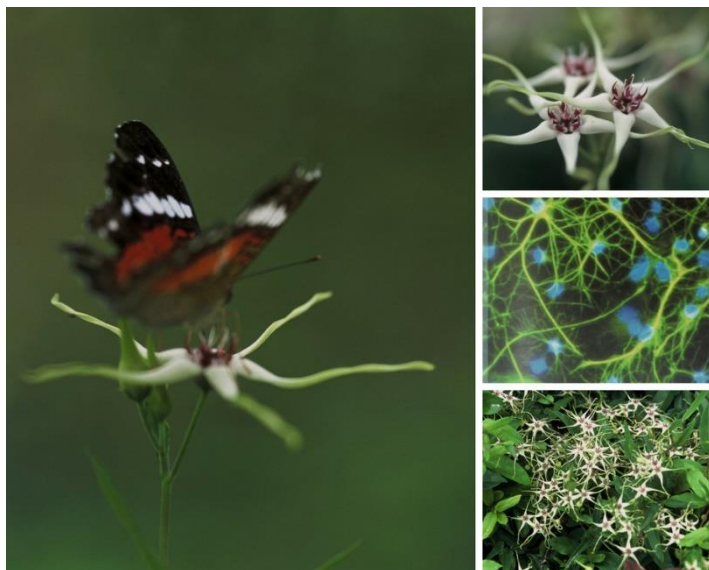


Suri - pravda

Vyjadřuji se pravdivě.



„Pravda je zdrojem mé jedinečnosti a vytváří síť, která podporuje mou integritu.“

Doporučujeme když:

- potřebujete poznat svou osobní sílu i ve skupině
- potřebujete podpořit vaši práci ve skupině
- potřebujete podpořit rodinné soužití

Co se s ní budete učit:

- pochopit, že vaše jedinečnost roste i ve skupině
- vnímat svou osobní sílu a přesto být otevřen i podpoře skupiny a růstu v ní
- vzájemné podpoře ve skupině nebo rodině

Elementy, které v esenci působí:

země, oheň, vzduch

Čakry, se kterými esence pracuje:

1. – 7.

Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Máte strach ze situací, ve kterých se cítíte zranitelní?
2. Cítíte-li bezmoc, reagujete strachem nebo hněvem?
3. Jak byste popsali vaši osobní sílu? A jak osobní nedostatky?
4. Cítíte se osamělí nebo součástí nějaké komunity, rodiny, skupiny?
5. Je pro vás snadné nebo obtížné pracovat nebo pobývat ve skupině?
6. Berete iniciativu v rámci skupiny do svých rukou a věnujete se praktickým činnostem v ní nebo to necháváte spíše na druhých?

Cvičení:

Sdílení ve skupině

Máte-li pocit, že ve vaší pracovní skupině nebo v rodině se něco tutlá, je tam nějaká nevyřešená záležitost, otevřete o tom komunikaci. Suri vás všechny podpoří ve sdílení pravdy a vy tak vyčistíte vzduch.

Společná aktivita

Pozvěte své přátele nebo uspořádejte se svou rodinou nějaký večírek či výlet. Vše připravujte společně. Podělte se o úkoly.

Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....