

## Thini-á - lehkost

*Odevzdávám se plynutí života.*



*„Odevzdávám se posvátnému vedení své Hvězdy, mé Duše.“*

### Doporučujeme když:

- máte potíže se vstřebáváním negativních pocitů energií z okolí
- trpíte úzkostí
- příliš kontrolujete
- jste panovační
- cítíte se nejistí a vystrašení

### Co se s ní budete učit:

- odevzdat se a důvěřovat vedení své Duše
- žít v přítomnosti bez strachu z budoucích událostí
- rozpoznat vnitřní napětí způsobené vnitřními konflikty a umět ho uvolnit

### Elementy, které v esenci působí:

vzduch

### Čakry, se kterými esence pracuje:

7.

### Zaměřte pozornost na tyto otázky:

1. Pozorujte a vnímejte vaše tělo. Je většinou napjaté nebo uvolněné? Pokud je napjaté, v jakých situacích a jaká část těla je v napětí?
2. Jsou vaše pohyby strnulé nebo ladné? V jakých situacích jsou strnulé?
3. Jsou vaše pohyby nedbalé (ve smyslu: jste jako tělo bez Duše)?
4. Jste zcela přítomni v tom, co děláte nebo se necháváte rozptylovat více činnostmi najednou a jste rozlitaní až ztracení?
5. Co byste chtěli na svém způsobu svého pohybu změnit?

### Cvičení:

#### **Procházka prázdnými prostory**

Vědomě procházejte prázdnými prostory. Můžete se například vypravit na procházku do města a necháte se vést lehkostí. V davu pozorujte volná místa a do nich vstupujte, aniž byste naráželi do ostatních. Je to takový vílí tanec prázdnými prostory v davu.

#### **Procházka s dotykem větru**

Běžte na procházku a meditujte tím, že si budete při chůzi představovat a cítit, jako by vás nesly částičky vzduchu. Můžete také cítit, jak vás vzduch nebo větřík ovívá do tváře nebo po těle (pokud není zrovna zima a vy nejste zabalení do kabátu). Vnímejte tu lehkost a jemnost dotyku vzduchu.

### Mé postřehy a zkušenosti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

