

Jak o sebe pečovat po návratu z prožitkového semináře Araretama

Právě jste dokončili seminář. Někteří se cítíte nadšení, někteří prožíváte inspiraci, někteří máte pocit, že se nyní potřebujete skrýt ve své kukle a vše v tichosti strávit. Můžete se cítit také unavení, protože došlo k hlubokým uvolnění těžkých bloků. **Je důležité, abyste svůj stav respektovali a podle něj přizpůsobili aktivity následujících dní.**

Rádi bychom se s vámi podělili o některé tipy a doporučení, **jak integrovat a prohloubit proces, který probíhá:**

Večer po semináři – dopřejte si koupel se solí (pokud máte jen sprchu, tak se osprchujte a pak přes tělo vylijte lavor s teplou vodou, ve které jste rozpustili sůl). Sůl může být himálájská nebo jakákoli koupelová (i kuchyňská je ok 😊). Po koupeli své tělo vyživte jakoukoli barvou z řady balzámů Aqua Ignea. Pokud balzám nemáte, použijte jakýkoli krém nebo olej, kterým o sebe běžně pečujete ale tentokrát to potírání pokožky dělejte vědomě – při dotyku dlaně vnímejte lásku a laskavou péči o své tělo. Tato péče je důležitá zejména po seminářích, kde tančíme a používáme techniku Emoční fitness Araretama nebo Coaching Dance Araretama, při kterých se uvolňují emoční bloky z velkých hlubin duše.

Den po semináři – vezměte si volno. Pokud nemůžete volno mít, tak si na ten den nedávejte mnoho aktivit a věnujte si ranní ladící čtvrt hodinku (dejte si v klidu snídani a nalaďte se na nový den tím, že si představíte, jak jím s lehkostí projdete).

Máte rodinu a vracíte se „jiní“ – vaše nejbližší okolí může na váš vnitřní posun reagovat různě. Máte-li kolem sebe ty, kteří se změny obávají, mohou na vás reagovat uzavřeně (vzdorují novému, zlobí se, kritizují, nemluví s vámi apod.) **Jak se zachovat v takovém případě:** aby vás to nestáhlo zpátky do starých kolejí, dohodněte se s nimi, že nyní potřebujete pro sebe více času. Komunikujte s nimi vlídně a laskavě (i když jsou nazlobení a vztekají se). Oni si postupně zvyknou a přeladí se (a pokud ne, tak už je to výzva k zásadnější životní proměně, která je v souladu s vašimi hodnotami)

Dny naplňte kreativní činností - nedovolí vám to ustrnout. Pokud se cítíte tak, že chcete být pár dní ve své kukle, věnujte se např. snění a plánování, psaní si poznámek o vnitřním vhledu, malujte si apod. Pokud jste plní touhy sdílet, dělejte to – potkávejte se s přáteli, tvořte a následujte tento svůj proud. Začněte propisovat svá nová uvědomění do každodenního života.

Potřebujete sdílet a konzultovat s účastníky nebo se Sandrou? – po semináři vám pošleme pozvánku do whatsapp skupiny pro účastníky a můžete se také přidat do facebookové skupiny Dary empatie, která je pro toto sdílení určena. Sdílení může být i anonymní formou – tzn. pošlete nám svůj dotaz a my na něj ve skupině odpovíme. Vaše otázky mohou pomoci i ostatním.

Esence, které vás podpoří – doporučujeme užívat po semináři esence, které s tématem semináře souvisí. Každodenní kapání vám připomíná energii rovnováhy daného tématu na všech úrovních (mysl, emoce, instinkt). Usadí se to a podpoří v tom, abyste se rozhodovali a jednali z nového úhlu, novým způsobem.

