

Abundance hojnost



Abundance je esence žluté růže, která probouzí vnitřní slunce, optimismus a důvěru, že život je štědrý. Pomáhá nám proměnit strach z nedostatku na otevření se přirozenému proudu přijímání i dávání. Její energie říká: **„Hojnost není o tom mít víc, ale vnímat, že už teď mám dost – a že mohu sdílet.“** Hojnost je stav otevřeného srdce, které si dovolí přijímat i dávat s radostí.

Rozvíjí vděčnost, sebeúctu a schopnost těšit se z maličkostí, které dělají život plným. Abundance vás zve k tomu, abyste nechali své světlo proudit ven – do slov, do úsměvu, do každého gesta.

★ Otázky k zamyšlení - vyhradte si chvíli v tichu a запиšte si odpovědi

- Jaké formy hojnosti už teď v mém životě existují – i když je běžně přehlížím?
- Kde brzdím proud přijímání (komplimenty, pomoc, radost) a co by se stalo, kdybych se mu otevřel/a?
- Co mohu dnes s radostí nabídnout dál, aniž bych se vyčerpal/a?

🌱 Mini cvičení se žlutou růží Abundance

- Ráno si napiš tři drobnosti, za které jsi vděčný/á.
- Během dne udělej jeden čin štědrosti – může to být úsměv, slovo podpory, dar, sdílení zkušenosti.
- Večer si запиš, jaký pocit ti to přineslo – a všimni si, že čím víc dáváš, tím víc se proud života otevírá i tobě.

☀ Světlé stránky (kam směřujeme)

- Radost z dávání i přijímání
- Vděčnost
- Důvěra v život
- Velkorysost
- Sebehodnota

● Zranění (co transformujeme)

- Strach z nedostatku
- Přílišná kontrola a šetření energie
- Závist, srovnávání
- Pocit „nejsem hodna/hoden“
- Uzavřenost vůči přijímání