

Aurea radost



je to esence, která čistí cestu k tomu, aby tvoje vlastní světlo mohlo svobodně zářit. Je esencí zlaté kvality bytí.

- esence je spojená s aurickým polem a vnitřní integritou
- pracuje se zářením duše, tedy s tím, jak vyzařujeme do prostoru. Je jako naše vnitřní Slunce.
- harmonizuje energetické tělo a obnovuje přirozenou světelnost
- podporuje sebehodnotu, magnetickou přitažlivost a vnitřní sílu
- pomáhá vidět vlastní krásu, dary a hodnotu
- přináší jas, noblesu, důstojnost – takový „tichý zlatý střed“
- vrací člověka k jeho „zlaté esenci“, k tomu nejryzejšímu co ve svém nitru máme

✦ Otázky k zamyšlení - vyhradte si chvíli v tichu a zapište si odpovědi

- Kde v životě mohu stát o trochu rovněji a s větší jemnou důstojností?
- Jaké zkušenosti mého života chci začít vnímat jako zdroj zlata, ne jako jizvu?
- Které místo v mém životě volá po tom, abych se přestal/a zmenšovat a dovolil/a si zářit svou vnitřní krásu?

🌿 Mini cvičení s Aurea - zářím s radostí

1. Zastav se na okamžik.
2. Polož obě chodidla pevně na zem. Jako by ses chtěl/a na okamžik opravdu „postavit sama za sebe“.
3. Narovnej páteř i jen o jeden jediný milimetr, aby se ti lépe dýchalo.
4. Nadechni se a v duchu si řekni: „Dovoluji svému světlu být viděné.“
5. S výdechem lehce povol čelist a ramena. To uvolní auru – okamžitě.

Toto cvičení prováděj každé ráno. Podpoří tě v tom, abys odstranil/a stud a zmenšování se a ať se cítíš krásná/ý pro situace, kdy vstupuješ mezi lidi. Na konci dne si o své zkušenosti napiš poznámky: jak ses v tom cítil/a a jak ti to šlo.

☀ Světlé stránky (kam směřujeme)

- důstojnost a sebeúcta
- vnitřní integrita
- jemná přitažlivost
- moudrá zralost
- zářivost, kterou není třeba dokazovat
- pocit „jsem v pořádku taková/ý, jaká/ý jsem“

● Zranění (co transformujeme)

- zmenšování se, pocit bezcennosti „hlavně, abych nepřekážel/a“
- únava z role „ta silná“ nebo „ta, co všechno unese a zvládne“
- energetické úniky přes staré jizvy v auře
- přejímání cizích emocí, protože pole není celistvé
- stud být viděn/á
- ztráta vlastní noblesy skrze životní otřesy