

Aurora lehkost



Aurora je esencí znovuzrození. Přináší světlo nového dne a otevírá srdce naději a důvěře v tok života. Pomáhá nám nechat za sebou vzorce bolesti a vykročit do nových cyklů.

Je esencí lichořeřišnice a pomněnky. ❤️ Pomněnka jemně uvolňuje dávňá traumata – z dětství i hlubších vrstev duše. 🧡🧡 Žluto-oranžové květy lichořeřišnice nesou energii radostné naděje, připomínají svítání a radost z nového začátku. Aurora je tedy jako úsvit v nás – osvětluje to, co bylo skryté, a přináší nový dech.

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

- Jaký drobný zvyk nebo způsob reagování bych mohl/a dnes zkusit uvolnit, abych se cítil/a lehčeji?
- Kde bych si mohl/a dát druhou šanci – v maličkosti, kterou jsem odkládal/a nebo se jí vyhýbal/a?
- Co konkrétního mi dnes dodává pocit naděje (může to být sebemenší drobnost či každodennost)?

🌿 Mini cvičení s Aurora

- Stává se, že máme pocit, že se nám něco nepovedlo nebo dlouho nedaří. Ale nevzdávejme to. Vždy můžeme začít znovu, jinak, nově.
- Ráno si napiš do deníku nebo diáře jednu drobnou věc, kterou zkusíš udělat jinak.
- Ber to jako symbol nového svítání – malý čin, který ti připomene, že vždy můžeš začít znovu.
- Večer si запиš, jaký pocit ti ten malý „nový začátek“ přinesl.

☀️ Světlé stránky (kam směřujeme)

- Naděje
- Důvěra v život
- Radost z nového začátku
- Lehkost a úleva
- Vnitřní otevřenost

● Zranění (co transformujeme)

- Připoutanost k minulým zraněním
- Bezvýchodnost, pocit „už nikdy to nebude jiné“
- Strach z nových začátků
- Ztráta důvěry