

Enthusiasm nadšení



Enthusiasm je esence oranžové růže, která probouzí radost, kreativitu a chuť jednat a tvořit z hloubky naší duše. Je jako paprsek slunce, který pronikne přes únavu nebo stagnaci a připomene: „**Život je tu, abys ho cítil/a, ne jen zvládal/a.**“ Připomíná, že vášeň je palivem, které rozsvěcuje každý náš krok. Když dovolíte svému nadšení volně proudit, strhává i ostatní kolem a otevírá nové možnosti.

Pomáhá překonávat apatii, únavu nebo pocit „životní tíhy“. Zve nás, abychom se opět rozhýbali z radosti, ne z tlaku. Oživuje tělo, podporuje vnitřní vášeň, odvahu i otevřenost novým zkušenostem.

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

- Kde v mém životě se ztratila radost z tvoření – a co ji může znovu zažehnout?
- Jaký drobný krok mi dnes přinese pocit živosti a hravosti?
- Dávám si svolení zářit a projevovat své nadšení naplno?

🌱 Mini cvičení s oranžovou růží Enthusiasm

- Postav se, protři ruce, dokud se nezahřejí.
- Polož je na oblast solar plexu (nad pupkem) a několikrát zhluboka dýchej.
- Při každém nádechu si představ, že se v tobě rozsvěcí oranžové světlo – jiskra radosti.
- Při výdechu nech tu jiskru rozšířit do celého těla.
- Pak udělej jednu drobnou věc, která tě těší – tanec, úsměv, vzkaz příteli.

☀ Světlé stránky (kam směřujeme)

- Radost
- Nadšení
- Tvořivost
- Vášeň a odvaha
- Vděčnost za život

● Zranění (co transformujeme)

- Apatie, únava, stagnace
- Přehlcení, vyhoření
- Strach projevit se
- Přehnaná kontrola
- Pocity ztráty smyslu