

Equilibrium rovnováha



Esence Equilibrium je z růžovo-žluté růže a je to veliká citová podpora a výživa. Nasytí láskou a jemností zraněné a citlivé srdce. Můžete si ji vzít na podporu kdykoli potřebujete cítit vnitřní mír, smíření se sebou sama, nebo se situací, kterou procházíte a je pro vás náročné ji přijmout nebo potřebujete-li cítit mír ve vztazích. Připomíná, že i v citlivosti je síla. Že jemnost a mír mohou být naším pevným středem v proměnlivém světě.

Je to růže vnitřní harmonie. Pomáhá sjednotit srdce a mysl, konání a odpočinek, dávající i přijímající stránku v nás. Podporuje emoční stabilitu, když se svět kolem mění, a učí, že skutečná rovnováha není nehybnost, ale plynulý tanec mezi póly. Její energie říká: „**Zastav se, nadechni se a vrať se do středu.**“

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

- Kde ve svém životě teď převažuje jedna strana – konání nebo klid – a jak mohu dopřát prostor té druhé?
- Co mi pomáhá vrátit se k sobě, když cítím, že ztrácím rovnováhu?
- Jak mohu být v harmonii i uprostřed změn – ne tím, že se zastavím, ale že plynou s větší lehkostí?

🌿 Mini cvičení se žluto-růžovou růží Equilibrium

- Zavři oči, nadechni se nosem a při nádechu si představ, že tě naplňuje žluté světlo radosti a aktivity.
- Při výdechu nech z těla proudit růžové světlo něhy a klidu.
- Po několika deších se obě barvy spojí do jemné zlatorůžové záře – do tvého středu.
- Zůstaň v tomto pocitu vyrovnanosti alespoň minutu.

☀ Světlé stránky (kam směřujeme)

- Vnitřní klid
- Stabilita
- Vyváženost
- Mír a tolerance
- Soustředěnost

● Zranění (co transformujeme)

- Rozkolísanost, přetížení
- Ztráta směru
- Vnitřní tlak mezi „musím“ a „měl/a bych“
- Emocionální přepětí
- Pocit chaosu