

sada Fortuna

Sada Fortuna byla vytvořena, aby sladila hojnost a pružnost - a ukázala, že právě v jejich propojení se rodí emoční moudrost. Emoční moudrost znamená umět své pocity přijímat, naslouchat jim a proměňovat je v tvořivou sílu. Obsahuje 3 esence: Fortuna, Flow a Wisdom. Každá je jako klíč k jiné bráně a dohromady tvoří cestu k plnosti života.

Fortuna esence



Velkolepá, zářivá a štedrá.

Připomíná nám, že hojnost je o ochotě dovolit si přijímat - a stejně tak i rozdávat. Je to růže, která se **nebojí být viděna ve své kráse a velkorysosti**. Hojnost je proud, který se rozšiřuje, když jím necháme procházet lásku i radost.

Afirmace:

„Otevírám se zasloužené hojnosti a s radostí sklízím plody.“

Otázka k zamyšlení:

„Kde si mohu dovolit přijmout více dobra do svého života - a kde mohu štedře rozdávat?“

Mini cvičení s Fortunou:

- Najdi si chvíli ticha a polož si ruce na srdce.
- Představ si zářivě magentovou růži, která se rozvíjí přímo ve tvém hrudníku.
- Při nádechu vnímej, jak se s každým okvětním lístkem otevírá tvé srdce pro přijetí.
- Při výdechu nech proudit ven vděčnost a štedrost.

Zůstaň chvíli v rytmu přijímání a dávání - v přirozeném tanci hojnosti.

Emoce:

sebehodnota - vděčnost - velkorysost - radost

x

pochybnosti a strach z nedostatku (co když to jednou skončí?) - stud a vina (mohu si to dovolit?) - přetlak kontroly (snaha zasloužit si hodnotu výkonem)

Flow esence



Esence Flow (Plynutí) je kombinací sladkých proudících vod z různých míst v pralese. Jsou to posvátné, vitální prameny říček a vodopádů. Podporuje nás, abychom byli vitální, pečující, milující a živelní.

Učí nás lehkosti a důvěře v proud života, který nás nese.

Afirmace:

„Odevzdávám se božskému proudu s vírou a radostí.“

Otázky k zamyšlení:

“Kde se ve svém životě mohu více uvolnit a více důvěřovat plynutí?”

Mini cvičení s Flow:

- Najdi si klidné místo a zavři oči.
- Představ si, že stojíš uprostřed pralesa - slyšíš proud vody, která padá z vodopádu.
- Nadechuj se, jako bys vtahoval/a svěžest a vitalitu té vody.
- S výdechem si dovoľ, cítit plynutí v každé své buňce.

Zůstaň chvíli v pocitu, že život tě nese - pečuje o tebe, aniž bys musel/a cokoli tláčit.

Emoce:

uvolnění a flexibilita - důvěra - radostná živelnost

x

stagnace - strach ze ztráty kontroly - odpor k odevzdání

Wisdom esence



Esence Wisdom pochází z lesní orchideje v jemných, mnohobarevných tónech.

Otevírá portály k subtilnímu, multidimenzionálnímu vnímání – učí nás cítit za hranice běžné reality a naladit se na jemné nuance života. Vede nás k jemnému a tvořivému pohledu, k **naslouchání tiché moudrosti, která nevychází z hlavy, ale z hlubokého zdroje v srdci.**

Afirmace:

„Mé srdce je nekonečným pramenem života.“

Otázka k zamyšlení:

„Jaké brány se ve mně otevrou, když si dovolím více důvěřovat své intuici?“

Mini cvičení s Wisdom:

- Posad' se v tichu a polož ruku na srdce.
- Vnímej svůj dech a jeho rytmus.
- Polož si otázku: „Co mi dnes chce říct mé srdce?“

Zůstaň v naslouchání, bez potřeby odpovědi – jen v pocitu, že moudrost je přítomná.

Emoce:

tvořivá inspirace – jemnost a citlivost – klid – propojení

x

konfrontace s pýchou rozumu – tlak, že musím vědět – pocit odpojení