

Gratefulness vděčnost a důvěra



Esence Gratefulness je esence pocitu vděčnosti, která nás propojuje s hojností života a důvěry v to, co přichází.

Rozšiřuje srdce, rozpouští nespokojenost a pomáhá nám rozpoznávat dary každodennosti.

Rozpouští egoistické obruče a toxické emoční vzorce tvrdosti ze 3. čakry, které jsme převzali z rodinného dědictví. Je jednou z esencí, které mají emoční antioxidační účinky.

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

- Kde v mém životě dnes cítím spíš nespokojenost – a co by se stalo, kdybych se na stejnou oblast podíval/a očima vděčnosti?
- Jaké omezující rodinné vzorce ve mně stále žijí – a jak by se proměnily, kdybych je nasýtil/a laskavostí a uznáním?
- Jaké radosti jsem dnes prožil/a? Napište alespoň tři. Jak ve mně jejich uvědomění posiluje důvěru, že život mi přináší to, co potřebuji?“

🌿 Mini cvičení s Gratefulness

- Na konci dne si napiš 1 věc, kterou jsi převzal/a od svých předků, a za kterou cítíš vděčnost.
- Pak si polož ruku na solar plexus (oblast 3. čakry) a při každém vyřčení „děkuji“ vědomě vydechni.
- Představ si, jak se ti tvé srdce se otevírá lehkosti a hojnosti.

🌿 Rituál s Gratefulness

- Esenci můžete přidat do směsi pro léčení generací a projít tímto rituálem.

☀ Světlé stránky (kam směřujeme)

- Vděčnost – schopnost ocenit i malé věci.
- Radost a spokojenost – přirozený klid z toho, že „už je dost“.
- Laskavost – měkkost k sobě i k druhým.
- Pokora – vědomí, že život je dar.
- Otevřenost – srdce je prostornější a vnímavější.

● Zranění (co transformujeme)

- Pocit nedostatku – „nemám dost“ nebo „já nejsem dost“.
- Sebekritika – tvrdost vůči sobě, tlak na výkon.
- Převzaté vzorce z rodiny – např. očekávání, soutěživost, uzavřenost vůči emocím.
- Žárlivost nebo závist – když vidíme, co mají druzí, a zapomínáme na vlastní dary.