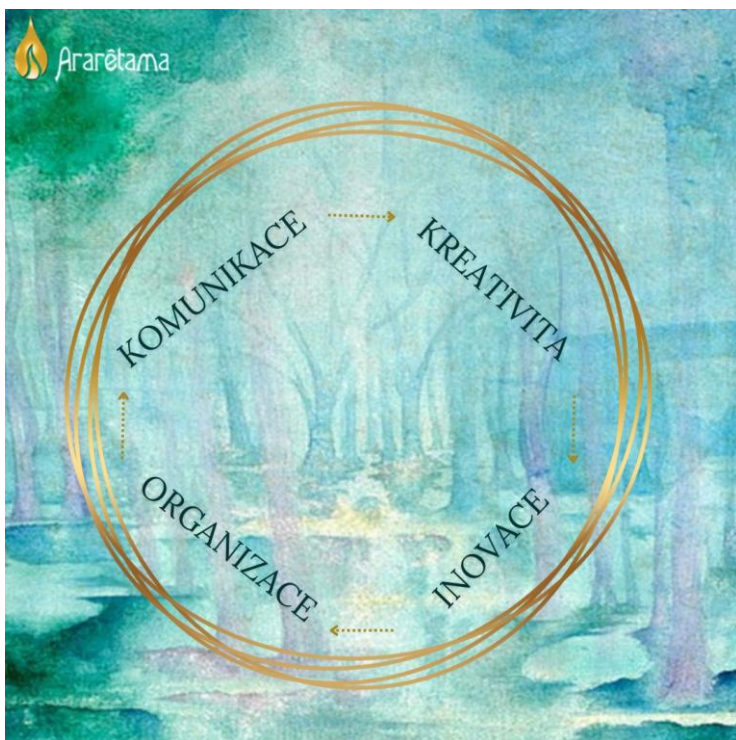


MANDALA BOHATSTVÍ

Tento program s Ararētama esencemi nabízí prostor k reflexi, jednotlivým krokům i tvořivému zkoumání vlastní cesty. **Každý malý krok směrem k sobě má hodnotu.**



Mandala bohatství je cesta k **hlubšímu souladu se sebou samým**. Je to mapa, která tě vede nejen manifestací tvé vize, ale především do tvého vlastního středu – k místu, kde vzniká ono **skutečné naplnění**.

Při práci s mandalou budeš probouzet a poznávat čtyři klíčové oblasti života:

tvořivost – inovace - organizace - komunikace

Každá z nich tě jemně a hluboce zve k zastavení, zkoumání i nalezení způsobu, jak se vracet do rovnováhy, pokud tě z ní něco vychýlí. Užívané esence působí jako klíče – otevírají dveře, které byly možná dlouho zavřené. Pomáhají uvolnit emoční napětí, zahlédnout souvislosti a osvobodit vnitřní proud energie, kterou k manifestaci vizí a přání potřebuješ.

Je důležité vědět, že podoba přání či vize, se kterou do mandaly vstoupíš, nemusí být přesně to, co bude přesným výsledkem. Možná přijdeš s otázkou ohledně hledání nové práce, ale zjistíš, že to, co potřebuje proměnit, aby ses cítil/a spokojená/ý, jsou vztahy na současném pracovišti. Nebo si přeješ přestěhovat se na nové místo a při práci s Mandalou bohatství se dopracuješ k tomu, že ne ty ale sousedi, kteří tě na podvědomé úrovni ruší se najednou rozhodnou odejít a tobě se tak nečekaně uleví a uvědomíš si, že se tam, kde nyní jsi, cítíš doma.

Příběhů, které během let, od kdy tento program vznikl, je mnoho. Dotýkají se mnoha oblastí a úrovní, kde toužíme cítit vnitřní naplnění a spokojenost, hojnost života.

Mandala bohatství je jako zrcadlo – neukazuje vždy jen, co chceš vidět, ale to, co je připravené se proměnit. A právě v tom je její krása a síla.

JAK ZAČÍT A CO K PRÁCI POTŘEBUJEŠ

Doporučená délka tohoto program je alespoň 3 měsíce. Každý měsíc projdi všechny čtyř pilíře: tvořivosti, inovaci, organizaci a komunikaci a každému se věnuj 1 týden.

Každý měsíc se budeš dotýkat jiné roviny tvého bytí a otevřeš další vrstvu v souvislosti s tvým tématem, proto je dobré si vyhradit pro tuto cestu zápisník, kam si např. 1x týdně zapíšeš své vhledy nebo pocity, sny.

K práci si připrav:

- **Zápisník nebo sešit** – pro své postřehy, odpovědi a vhledy
- **Pomůcky na tvorbu koláže** – např. A3 papír, obrázky z časopisů, pastelky, fixy, lepidlo
- **Esence Mandala bohatství** – použivej postupně (1. týden: Creativity, 2. týden: Innovation, 3. týden: Organization, 4. týden: Communication)

Dávkování esencí: 3× denně 7 kapek

TVOŘIVOST – Když se sny začínají probouzet

Afirmace: „Jsem tvůrcem svého života. Mou motivací je radost a smysl. Když tvořím, jsem v souladu se svým vnitřním kompasem.“

Otázky k zamyšlení:

- Co mě v poslední době přitahuje?
- Kdy se cítím „naživu“?

- Kdybych nemusel/a vstávat kvůli povinnostem, co by mě přesto vytáhlo z postele?
- Jak vypadá moje pravá autenticita? (př. Jak se chovám, když mě nikdo nesoudí? Jak tvořím a pracuji, když mě nikdo nekomanduje?)
- Co je pro tebe při tvoření snadné a čemu se raději chceš vyhnout?

Cvičení:

- Vytvoř konkrétní větu: „Mým záměrem je... protože tím naplňuji...“
- Vytvoř koláž nebo obrázek své vize – bez hodnocení, je to záznam vnitřní mapy.

Koláž představuje tvůj záměr, přání, projekt, který si přeješ rozproutit, naplnit, manifestovat. Toto není nezbytné cvičení ale vřele doporučujeme věnovat si tento intuitivní čas sobě, uspořádat si myšlenky a pocity a vytvořit si takovou mentální mapu budoucí reality. Pokud ale raději píšeš slova, popiš obrazy své vize do svého zápisníku.

INOVACE – Převádím vizi do reality

Afirmace: „Hledám nové cesty, jak naplnit svou vizi – s lehkostí, odvahou a tvořivým přístupem.“

Otázky:

- Jak vypadá má současná realita, kde nyní stojím v souvislosti s realizací vize?

- Co mi jde od ruky? Co bych se rád/a naučila? - K jakým zdrojům mám přístup?
- Jaké 3 kroky k naplnění mé vize potřebuji udělat?
- Co mohu udělat už dnes?

Cvičení:

- Napiš si seznam: „Co umím dobře“ a „Co chci prohloubit“
- Všiměj si nových příležitostí a nápadů, které se mohou objevit a věnuj jim pozornost

ORGANIZACE – Když dáváme svým záměrům strukturu

Afirmace: „Každý den si připomínám svou vizi a jedním v jejím souladu. Moje disciplína je projev péče o to, na čem mi záleží.“

Otázky:

- Jak zacházím s časem a rozhodováním? (jednám hned nebo otálím?)
- Co mě motivuje v lehkých i těžkých časech?
- Jaké návyky mi slouží, které mě brzdí?
- Co mě obklopuje? Podporuje mě to?
- Pracuji raději sám/a nebo v týmu? Umím delegovat?

Cvičení:

- Najdi jednu rušivou a jednu podpurnou věc ve svém prostoru. S rušivou se rozluč.
- Napiš si, komu můžeš o svém záměru říct pro podporu nebo strukturu

KOMUNIKACE – Přenáším svou vizi do světa

Afirmace: „Když mluvím ze srdce, propojuji se s druhými a dávám své vizi pohyb.“

Otázky:

- Jak komunikuji – spíše otevřeně nebo uzavřeně?
- Kdo potřebuje slyšet o mém záměru?
- Jaký styl komunikace je mi nejpřirozenější?

Cvičení:

- Vytvoř jednoduchý „manifest“ své vize ve 3 větách
- Vyber 3 osoby, kterým můžeš své sdělení jemně sdělit
- Ujasni si, co můžeš změnit ve formě sdělení (forma, médium, rytmus)