

To Share sdílení



Esence To Share z bílé růže nese energii empatie, spolupráce a propojení. Je jako světlo měsíce, které jemně sjednocuje rozdíly a otevírá prostor k sdílení z místa srdce.

Sandra ji vytvořila z bílých růží koupaných v měsíčním světle, a její poselství je: „**Léčení se děje ve spojení.**“

Nepřináší řešení zvenčí, ale otevírá dveře lidem, vztahům a situacím, které pomáhají uzdravit nás i svět kolem.

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

- Kde mohu dnes něco sdílet – svou zkušenost, laskavost, čas – tak, aby to přineslo světlo mně i druhým?
- Jak se cítím, když si dovolím přijmout pomoc nebo podporu?
- Jak mohu ve vztazích víc naslouchat místo posuzování?

🌱 Mini cvičení s bílou růží To Share

- Zavři oči a představ si záři úplňku.
- Vnímej, jak jeho světlo hladí bílé okvětní lístky růže.
- Při nádechu nech toto světlo vstoupit do svého srdce.
- Při výdechu si představ, že ho sdílíš s lidmi, kteří jsou ti blízcí – nebo s těmi, které na své cestě právě potřebuješ potkat.
- Zůstaň chvíli v pocitu, že jsi součástí sítě lásky a empatie.

☀ Světlé stránky (kam směřujeme)

- Empatie
- Spolupráce
- Důvěra
- Otevřenost vůči pomoci
- Sdílená radost

● Zranění (co transformujeme)

- Uzavřenost nebo izolace po předchozích zklamáních
- Zvyk spoléhat se výhradně na sebe, protože důvěra v druhé už někdy zranila
- Strach z otevřenosti a sdílení (obava z nepochopení nebo odmítnutí)
- Pocit oddělení nebo osamění i uprostřed lidí