

Vivacity životní jiskra



Vivacity přináší jiskru života – okamžik, kdy srdce vibruje radostí, lehkostí a přítomností. Je jako kolibřík, který se zastaví ve vzduchu jen na okamžik – a přesto v té chvíli nese celý vesmír pohybu, barvy a ticha.

Pomáhá znovu rozvibrovat tělo i ducha, když stagnujeme nebo ztrácíme vnitřní jiskru. Je to esence živosti, spontaneity a pohybu srdce. Otevírá nás radosti z prosté existence – z dechu, z vánku, ze světla.

Esence vznikla v okamžiku, kdy se před Sandrou objevil malý kolibřík a vibroval přímo před jejím srdcem. Tento zázračný tvor je symbolem vnitřní radosti, oživení a vděčnosti za každý nádech života. Vivacity nás zve, abychom znovu cítili, že žijeme – naplno, s jiskrou a otevřeným srdcem.

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

- Kdy naposledy jsem cítil/a, že opravdu žiju – že jsem v pohybu, přítomen/na a plný/á života?
- Co ve mně potřebuje oživit, rozvibrovat, probudit?
- Kde v těle cítím stagnaci – a co by ji mohlo rozhýbat?
- Jak můžu dnes pozvat do svého dne trochu více lehkosti a barvy?

🌿 Mini cvičení s Vivacity - “staň se kolibříkem - cvičení probuzené přítomnosti”

Vyjdí ven, pokud můžeš – nebo se postav k oknu. Zastav se. Vnímej prostor kolem sebe: zvuky, světlo, barvy, pohyb. Kolibřík se nezdržuje dlouho – vždy jen na okamžik plně je.

1. Rozhlédni se a vyber si jeden detail, který tě přitahuje – barva listu, lesk skla, tvar mraku.
2. Zastav pohled právě tam. Dýchej a dovol, aby se tento okamžik rozšířil do celého těla.
3. Vnímej puls života kolem sebe – svět se hýbe, vzduch proudí, tvoje srdce bije. Udělej jeden malý čin z čisté radosti: Můžeš se protáhnout, usmát na kolemjdoucího, zatančit si pár kroků, říct nahlas něco vděčného. Ne proto, že “by mělo” – ale protože můžeš. Večer si запиš: **Co se změnilo, když jsem dovolil/a se být plně tady?**

☀ Světlé stránky (kam směřujeme)

- Živost a přítomnost
- Otevřené srdce
- Svoboda pohybu
- Radost z bytí

● Zranění (co transformujeme)

- Stagnace, únava, vnitřní strnulost
- Ztráta inspirace
- Pocit těžkosti, uzavření
- Strach projevit se, být vidět