

# sada Hybridní Vesmír

Žijeme v době, kdy se světy proplétají - příroda, člověk, technologie, kosmos. Tyto esence jsou průvodkyněmi pro ty, kdo chtějí tímto přechodem projít vědomě a celistvě. Sada Hybridní Vesmír je program s 5ti kombinacemi esencí



Esence se užívají v pořadí **Alphabet, Organism, Totem, Transition a Hybrid Universe**. 3x denně 7 kapek, jednu esenci po dobu 1 týdne a pak přejděte na další. Pokud vám v lahvičce nějaké množství zůstane, schovejte si lahvičku, protože program pak můžete projít znovu až do plného využití. Druhé kolo pak přináší nové úrovně vzhledů a souvislostí. Ale je to jen doporučení. Pokud to cítíte jinak, je to v pořádku a zvolte si svůj způsob.

## Otázky k zamyšlení:

**Alphabet:** Které přesvědčení nebo vzorec myšlení mě v poslední době opakovaně brzdí - a co by se otevřelo, kdybych ho mohla přecítit jinak?  
*příklad - Strach vnímám jako brzdu. Čist jinak ho mohu jako signál růstu.*

**Organism:** Které signály svého těla v posledních dnech přehlížím nebo odkládám - a co by mi mohly říct, kdybych jim dal/a prostor?

**Totem:** Ke komu nebo k čemu ve svém životě cítím nejhlubší příslušnost - a kde naopak mi příslušnost chybí?

**Transition:** Co právě v mém životě přechází nebo končí - a co si tato proměna ode mě žádá?

**Hybridní Vesmír:** Kdy naposledy jsem se cítil/a celá/ý - ukotvená/ý a zároveň otevřená/ý - a co mi tehdy pomohlo být v obou stavech najednou?

## Cvičení - Tělo jako kompas

Tuto aktivitu dělejte kdykoliv během dne, trvá jen 3-5 minut.

Zastav se uprostřed toho, co právě děláš. Kápní 7 kapek té esence, kterou právě užíváš, na zápěstí nebo do dlaní. Polož obě ruce na břicho a zavři oči. Zeptej se sebe: "**Co teď právě prožívám?**" Nepojmenovávej to myslí - počkej, až odpověď přijde z těla. Může to být teplo, tíha, lehkost, napětí, pohyb nebo klid. Nechej to být přesně takové, jaké to je, bez potřeby to měnit nebo hodnotit.

Pak si polož jednu otázku: "**Je to, co teď dělám, v souladu s tím, co teď cítím?**"

Pokud ano - pokračuj vědomě, s plnou přítomností. Pokud ne - nemusíš nic měnit hned, stačí to vědět. Vědomí samo o sobě je první krok proměny.

Tato aktivita trénuje to nejpodstatnější, co sada Hybridní Vesmír nabízí - schopnost být přítomná/ý v těle i ve vědomí zároveň, i uprostřed běžného dne.