

Vida Život



Esence probouzí naši základní životní energii, radost a nadšení. Vznikla v okamžiku plného květu divokých květin obklopených desítkami motýlů a nese sílu zářivě žlutého květu – oheň a vitalitu jako vyjádření centrální životní síly.

Vida pracuje přímo v našem středu (solar plexus a srdce) – kde zažehává vnitřní oheň a bezvýhradně vyživuje duši. Připomíná nám, jaké to je žít naplno, s lehkostí a bez věčného posuzování sama sebe.

? Otázky k zamyšlení – vyhradte si chvíli v tichu a zapište si odpovědi

- Co mi v poslední době nejvíce nenápadně bere sílu a pocit lehkosti?
- Co by mi dnes přineslo pocit, že je mi na světě hezky?
- Co mi dodává chuť do života, aniž by to po mně vyžadovalo jakýkoliv výkon?

Mini cvičení s Vida

Poselství: Život tě učí, že tvoje síla a radost nevychází z hodnocení okolí, ale ze samé podstaty tvého bytí.

- Polož si dlaně na střed hrudníku a oblast 3. čakry – solární plexus.
- Zhluboka se nadechni a představ si žluté, hřejivé světlo svítící jako plamen uvnitř tebe.
- S každým výdechem si v duchu řekni: „**Dovoluji si plně žít, tvořit a radovat se.**“

Světlé stránky (kam směřujeme)

- životní síla a nadšení
- výživa duše
- uvolněná hravost a radost
- ukotvená přítomnost v těle

Zranění (co transformujeme)

- únava až vyhoření
- ztráta radosti ze života
- příliš sebekritiky
- pocit chladu a útlumu