

## 3. Království nebeské



8+9/12

V tomto **indigovém tématu** se zaměříš na svou mozkovnu, na svou mysl, na svou intuici, na své třetí oko a na moudrost ducha. A protože se již pohybujeme v oblasti duchovnějšší, některá cvičení jsou abstraktnější, ale mají svůj hlubší význam a tvoří důležitou součást procesu na cestě květiny.

## Intuice

Toto cvičení je psací a kreativní. Co pro Tebe znamená intuice?  
*Vnitřní vedení, třetí oko, šestý smysl, hlas duše...*

Popiš svou intuici a vše, co Tě k ní napadne:

Popiš svůj prožitek, kdy Ti intuice dobře poradila a stalo se něco významného, nečekaného, krásného...:

Na kolik % dáš v průměru každý den na svou intuici:

## Rituálek 5+1 smysl života

Třetí oko, tedy náš šestý smysl, můžeme trénovat různými způsoby skrze všech našich ostatních 5 smyslů. Spojila jsem je do jednoho rituálku, který Ti pomůže třetí oko přirozeně stimulovat. Pro tento rituál si najdi klid a čas sama pro sebe.

Můžeš si jej samozřejmě podle potřeby rozdělit na dílčí části do několika cvičení. Toto světelné cvičení slouží jako inspirace pro způsoby, jak efektivně podpořit Tvou čelní čakru – třetí oko.

Budeš potřebovat:

- svíčku
- kamínek (např. ametyst nebo lapis lazuli) nebo Tvůj amulet
- hudební nahrávku
- kvalitní vysokoprocenní čokoládu nebo domácí kakao
- esenciální olej (např. aroma levandule, šalvěj...)

### Zrak – svíčka

Zapal si svíčku a nerušeně pozoruj její plamen.

### Sluch – hudba

K rituálu si pusť připravenou nahrávku, která podporuje proudění energie šestou čakrou.

### Čich – aromaterapie

Kamínek nebo oblast třetího oka si zakápněš esenciálním olejem pro masáž a budeš si užívat vůni.

### Hmat – masáž

Při rituálu si budeš masírovat oblast třetího oka (mezi obočím) Tvým kamínkem (nebo amuletem).

### Chuť – kakao

K rituálu si připravíš pravé kakao, jako jsme to dělali již v jednom z rituálů nebo si dáš kousek kvalitní vysokoprocenní čokolády.

Rituál bude vypadat asi takto – připravíš si kakao/čokoládu, pustíš si nahrávku, zapálíš svíčku, na kamínek si kápneš olejíček a začneš oblast třetího oka masírovat, u toho budeš pohled směřovat do plamene svíčky, na jazyk dáš rozpustit kousek čokolády nebo se napiješ kakaa. Postupně oči zavřeš a budeš vnímat všemi svými smysly kromě zraku – v tu chvíli zapneš zrak vnitřní. A necháš se unášet přítomným okamžikem.

Toto cvičení dělej vždy v plné střízlivosti!

**Můj prožitek:**

# Mozkovna: Propojení hemisfér

Protože jsme se přesunuli do oblasti hlavy a otevřeli oblast "Mozkovna", čekají na Tebe tyto 3 zábavná praktická cvičení na propojení obou hemisfér. Když spolu naše hemisféry dobře spolupracují, dostáváme se do harmonie a zlepšují se naše kognitivní schopnosti. Lépe se nám pak učí, přemýšlí, vymýšlí...i zapojuje intuice do praktického života. Všechna tato cvičení najdeš v krátkém videu ve členské sekci.

## Křížové cvičení

Ve stoje střídavě zvedáš pokrčené nohy a dotýká se vždy levý loket s pravým kolenem a pravý loket s levým kolenem.

## Malování ležaté osmičky do vzduchu

Vsedě nebo když stojíš napřáhni rovně ruku před sebe v úrovni hlavy a maluj symbol nekonečna – ležatou osmičku. Začni ve středu osmičky a pokračuj směrem nahoru. Svou ruku sleduj. Poté ruce vystřídej. Opakuj 3x za sebou pro každou ruku a pak ruce spoj a opět 3x opakuj.

## Malování obrázku oběma rukama

Vezmi si pastelky nebo fixy dvou barev a maluj vedle sebe dva stejné obrázky oběma rukama najednou. Můžeš začít jednoduchým kruhem a pak si zkus namalovat třetí oko – oko v trojúhelníku.

**Přeji příjemnou zábavu. :-)**

# Světelný telefon: Telepatie

## I. Telepatické propojení

Pomysli na někoho, s kým jsi nebyla v poslední době v kontaktu. A s kým v nejbližších dnech ani žádný kontakt neočekáváš. Může to být třeba někdo z rodiny, dřívější kamarádek... Zavři oči a mysli na tohoto člověka, kterého máš ráda. Myšlenku můžeš doplnit představou, jak spolu mluvíte, jak telefonujete nebo chatujete.

Potom to vypušť z hlavy a občas si na tu osobu můžeš vzpomenout. Ale pozor, nelpi na tom, že se musí ozvat! Pokud bys na tom lpěla, zablokovala bys tok energie. Toto je celková výzva našich světelných úkolů. :-)

Daný člověk se Ti pravděpodobně do několika dnů ozve. Pokud se tomu tak nestane, nevěš hlavu, třeba se ozve někdo jiný a Ty přijdeš na to, jak to spolu souvisí. Nebo budeš mít neočekávaně mnoho telefonátů nebo zpráv, i to je znamení, že Ti to zafungovalo.

**Osoba:**

**Zážitek:**

## II. Všíímavost

Všímej si svých telepatických prožitků a pár si jich zapiš do svého Deníku Světlonošky. Ať už jde o výše zmíněné telefonáty, zprávy nebo třeba, že "náhodně" potkáš daného člověka poté, co sis na něj po delší době vzpomněla či známé "čtení myšlenek". Všímej si také svého telepatického napojení v interakci s dalšími bytostmi, třeba v našem kruhu. :-)

**Zážitky:**

# Symboly ∞

V tomto cvičení piš, maluj, maluj intuitivně, podívej se svým třetím okem...cokoli Tě napadne.

## I. Symboly v mém životě

Vší máš si symbolů ve svém životě? Jaké **symboly** v současné době vídáš (kolem sebe i vnitřním zrakem)? A co mohou znamenat?

## II. Můj oblíbený symbol

Máš nějaký oblíbený symbol? Namaluj si jej. Co tento symbol symbolizuje a co znamená přímo pro Tebe? Jaký k němu máš vztah? Sepiš/namaluj vše, co Tě k tomu napadne.

# *Synchronismus a synchronicity*★★

Všímáš si ve svém životě synchronicit?

Vnímáš tajemné proudění, coincidence, shody "náhod" ve Tvém životě, které Tě vedou a dějí se pro Tvé dobro?

Všímej si tento týden synchronicit a nehledej v tom vědu, jde často o tzv. "šťastné náhody", které dokáží změnit směr Tvého dne a nebo i života. :-)

A zapiš si nějakou zajímavou, která Tě potkala.

**Mé prožitky:**

## Pohlédni do sebe!

Toto cvičení si udělej pouze, pokud se na to cítíš a nepociťuješ vnitřní obavy či strach, že ho dělat nemáš – následuj svou intuici.

Před cvičením si udělej OCHRANU!

V klidu a o samotě si ničím nerušená stoupni před čisté zrcadlo (nebo se před něj posad' se vzpřímenou páteří). A pohlédni si hluboce do očí. Svůj pohled zaměř na své třetí oko – místo mezi obočím. Už s ním nikam neuhýbej, ani nezavírej oči a dívej se na sebe. Po pár minutách uzříš svou pravou tvář. Doslova nahlédneš do sebe a spatříš dosud nepoznané – pohlédneš na sebe svým magickým okem Čarodějky. Stát se může mnoho, nelekej se. Toto cvičení se dělá až po dobu 1-3 hodin a vyžaduje velikou koncentraci a důvěru. Začít můžeš na několika minutách a postupně trénovat.

Jakmile vnitřní pocit nahlásí, že je čas přestat, cvičení ukonči, není třeba se přemáhat. A zapiš si, co jsi viděla, jak ses viděla, co se dělo...

**TIP:** Cvičení můžeš doplnit otázkou "Zrcadlo, zrcadlo, co vidět mám, ukaž mi pravdu a odhal klam..."

**Můj prožitek:**



## Indigová mantra



### *MÉ vnitřní VEDENÍ, děkuji Ti !*

Poděkuj za spojení se svou INTUICÍ, poděkuj za své vnitřní vedení (i vědění), které Ti vždy ukazuje cestu Tvého nejvyššího dobra.

Poděkuj své duši, jak s Tebou komunikuje a krásně Tě vede životem. Poděkuj i Pochybníčkovi, za to, že díky němu vlastně víš, kde je ukryté bohatství, protože Tě odrazuje od toho, tam jít. Poděkuj svému mozku, jak úžasně pracuje a jak se skrze něj můžeš projevovat a učit. Poděkuj svým očím, všem třem za vše, co mohou vidět, za vše, co Ti je dovoleno nahlédnout.

To všechno jsi TY – poděkuj SOBĚ!

Poté se podívej do zrcadla, pohlad' se s láskou po čele a řekni si nahlas "Já jsem!".

