

## 1. Paprsky Lásky



# JÁ JSEM LÁSKA



## Dej svému životu zelenou

Tvá květinka roste a krásně zelená, proto se o slovo hlásí **zelená!**

Právě teď a tady dej svému životu zelenou!

Je na Tobě, jak interpretaci tohoto výroku pojmeš!

- Dovol si....
- Pusť to k sobě...
- Odbrzdi a jed'...
- Dodej si zelenou skrze oči, skrze stravu...
- Bud' více eko...
- Žij v souladu s přírodou...
- Rozhodni se pro lásku...
- Otevři své srdce...

## Melodie mého srdce ♥

Napiš si **seznam toho**, co rozvibruje struny Tvého srdce štěstím, co ho rozbuší v rytmus v vesmírné melodii, co ho nalazuje na tón lásky?

Co Ti dělá radost? Co Tě činí šťastnou? U čeho Tvé srdce skáče radostí? U čeho doslova tančí a plesá?

**Co ladí mé srdce na vesmírnou melodii lásky:**

# Paprsek lásky

## ZÁŘIVÝ USMĚV

Již máš za sebou kus cesty, je na čase zkoušet sílu svého světla v praxi. Usmívej se dnes na bytosti kolem sebe a pozoruj, co to s nimi udělá. Dej do svého úsměvu upřímnou energii a vyšli záměr lásky. Pohlad' paprskem svého srdce okolí. Věnuj ho i tomu nejzamračenějšímu člověku, kterého potkáš. I té protivné paní za přepážkou. Co Ty víš, co má za příběh. Jsi tady, abys jí udělala hezčí den.

## PROJEV LÁSKY

Vlídne slovo, vyjádření citu, pochvala, uznání, projevení radosti, poděkování, omluva, odpuštění... to všechno jsou projevy lásky k bližnímu. Říkej tyto dny od srdíčka, co cítíš a věnuj vlídne slovo všem krásným bytostem kolem Tebe. Tím vysíláš úžasný paprsek lásky. Paprsek, který se dotýká srdíčka bližního a třeba právě tento projev lásky pomůže tavit jeho brnění.

## DOBŘÍ SKUTEK

Daruj dobrý skutek. Udělej dnes pro někoho něco hezkého. LASKAVOST. Může to být maličkost. Řekni dnes někomu něco povzbudivého. Podrž někomu dveře. Dej malý dárek, klidně i nehmotný. Obohacuj svojí přítomností místa, kde se dnes ocitneš. Dělej to od srdce, protože chceš, ne protože musíš. Když dáváme dobro, šíříme světlo a lásku. A ta se potom také šíří dál. Pohladíš paprskem světla a ten druhý vyšle další paprsek někomu dalšímu. Opravdu, funguje to! Společně tvoříme hezčí svět.

## Jakou reakci způsobila tato lásky-plná akce?

**Můj zážitek:**

## Co mám na sobě ráda

Zkusit si takový brainstorming sebelásky a popiš tento papír: piš body, slova i věty, kresli obrázky, symboly všeho, co máš na sobě ráda. Nepřestávej, dokud nebude papír plný.

Nyní tento papír vezmi a přilož si ho na hrudník a obejmi ho a s ním i sebe, zavři oči a nech to proudit.

## Ruku na srdce

Často se říká “**ruku na srdce**”. V tomto cvičení spojíš tuto symboliku upřímnosti s léčivým dotykem. Jedná se o aktivaci srdce a můžeš si ji poupravit podle své intuice. Řiď se svým srdcem.

K aktivaci si můžeš zapálit svíčku a pust si připravenou hudbu. Přivolej **Anděla Lásky** a popros ho, ať Tě chrání a provede tímto rituálkem (stejně tak můžeš požádat další světelné bytosti). Poté si dej ruku na srdce a nahlas odříkej tuto uvolňující modlitbu. Prociť energii, která bude proudit ze Tvé ruky, vnímej pocity uvnitř srdíčka. Společně s ní má na Tvém srdci ruku Anděl a jeho léčivé světlo prostupuje Tebou samou. Jed to Tvých léčivých 15 minut.

*“Povoluji hradbu,  
tavím brnění,  
oddávám se procesu léčení,  
sundávám ochrany.  
Srdce mé taje,  
srdce se otevírá  
zatímco ve mně je  
upřímná víra  
a nekonečná kosmická síla.*

*Otevírám se lásce,  
otevírám se opravdovosti,  
mé srdce se čistí,  
v božské propojenosti.  
Mé srdce si zaslouží zářit ven,  
bořím všechny hradby.  
A svítím, tedy jsem!”*

**Tvé srdce se nyní léčí a otevírá a je v něm nekonečná síla...lásky.**

## Zloději síly: parazité a plevel

Čím více rosteme a více záříme, tím více hrozí, že se na nás může chtít někdo přicucnout a přiživit. Ten někdo může být hmotný i nehmotný a oba dva nás můžou pěkně vysávat a mnohdy nenápadně – jako klíště, které se vyživuje naší životní silou a tím roste! Zamysli se nad svou energií a nad tím, jestli není NĚKDO nebo NĚCO, kdo/co Tě vysává, kdo/co Ti bere energii? Tito škůdci, parazité a zloději mohou být opět vnější i vnitřní, něco na Tobě může být přicuclé, však něco Tě může vyžírat i zevnitř.

Zamysli se nad tím, jestli na Tobě někdo neparazituje. Jestli se na Tebe něco nebo někdo nepřicuclo/o a nevysává Ti Tvoji životní sílu - životadárnou krev jako komár nebo klíště. Neparazituje cosi na Tvé květině?

S tímto souvisí i následující cvičení “světelný kompost.”

## Světelný kompost

Udělej si chvilku pro sebe a porozhlédni se po své zahrádce. Co nebo kdo utlačuje Tvoji květinku? Kdo jí bere sílu? Kdo jí krade živiny. Co zpomaluje či tlumí její růst? Podívej se do hloubky. Na světle to může být cosi nenápadného, však pod povrchem se může skrývat hluboce zakořeněný systém, mnohem větší, než to, co jde viditelné. Zrekapituluj si to a sepiš.

Následně tento plevel, který Ti spíše škodí, začni plít. Vytrahávej ho i s kořeny, jdi do hloubky. Bude to námaha, já vím. Ale jedině tak se můžeš osvobodit a využívat své energie naplno.

### **Co mi krade moji energii a zabírá můj prostor?**

Všechno, co jsi nyní vytrhala, hod' na **světelný kompost**, transformuje se to tam ve světelný hnůj, Tvé vnitřní Slunce to rozloží, vše špatné se přetaví na dobré, a nakonec to Tvou rostlinku ještě vyživí jako blahodárné hnojivo, které využiješ pro svůj růst. Ano, vše zlé je pro něco dobré.

**TIP:** Pokud chceš a máš tu možnost, jdi na zahrádku a plej i fyzicky, je to úžasná uzemňovací technika. Až budeš vytrhávat plevel i s kořeny, představuj si u toho, jak vytrháváš své hluboce zakořeněné programy a strachy.

## Odpuštění: Pust' to a let'

Tento úkol vyžaduje odvahu a sílu. A já vím, že jí máš. Učíš se létat a to nejde se zátěží, kterou s sebou táhneš. Odlehči se, osvobod' se. Odpuš', vypuš', propuš'. A buď volná jako pták.

Je ve Tvém životě osoba, které cítíš, že chceš odpustit?

Jsi to Ty, kdo si chce odpustit? Proměnit nízkou vibraci viny ve vysokou vibraci lásky?

Zde máš ode mě kouzelnou formulku pro Tvůj rituálek odpuštění:

*\*Stejně tak si můžeš vymyslet vlastní modlitbu odpuštění, třeba už nějakou máš.  
Odpouštěcí rituál budeme dělat i společně ve světelném kruhu.*

*“Volám energie Archanděla Metatrona a Archanděla  
Michaela, prosím provázej mě.*

*Odpouštím Ti, ...(jméno)... absolutně a bezpodmínečně.*

*A odpouštím sobě*

*V jakémkoli prostoru i době*

*Odpouštím a vypouštím*

*Napříč časoprostorem*

*Ve všech dimenzích, ve kterých existuji.*

*Tady a teď a navždy miluji.*

*Je to tak a tak to je.*

*Jsem v jednotě se vším,*

*co mě obklopuje.*

*Síla z království Agharta*

*mě prostupuje.*

*Já jsem Ty a Ty jsi já.*

*Já jsem láska.”*



## *Prožitkový běh se srdcem na dlani*

Světelnou výživou pro Tvé srdíčko je zelená barva. Ideální harmonii najde tedy Tvé srdíčko v přírodě. Další živoucí výživou pro srdce je aktivní pohyb na čerstvém vzduchu, úplný zázrak je kardio v podobě BĚHU. Jdi si v tomto týdnu zaběhat. Pokud je to možné, běhej v přírodě, lesem, loukou, po parku.. A užij si běh prožitkový, vnímej všemi svými smysly. Všímej si znamení, vnímej průvodce, vdechuj krásu kolem Tebe, vysílej léčivé paprsky lásky lesnímu společenství, vnímej tajemný proud synchronismu. Tento běh bude zábava! Roztáhni křídla a leť.

**Užij si prožitkový běh se srdcem na dlani!**

**Můj prožitek, znamení, vzkazy, průvodci, emoce, synchronicity:**

## Zelená mantra

### MÉ SRDCE, děkuji Ti!

Poděkuj svému srdíčku za jeho tlukot, který je důkazem Tvé existence. Poděkuj mu za to, jak je zdravé, silné a živoucí, za to, jak posílá krev po celém Tvém těle a vyživuje jej životadárnou esencí, jak jej okysličuje, jak bez ustání pracuje a Ty jsi díky tomu tady, krásná, silná a plná života. Ano, poděkuj mu za život, který můžeš žít. Poděkuj za to, že v něm může sídlit ta nejmocnější Čarodějka ve Vesmíru – LÁSKA. Poděkuj mu za lásku, za soucit a odvalu. Za jeho hodnotu, kterou přináší světu, za jeho schopnost měnit vše, čeho se dotkne svým paprskem lásky. Poděkuj za to, že se nebojí být otevřené a přijímat i dávat bezpodmínečnou lásku.

Tak a teď si uvědom, že to srdce jsi TY – a poděkuj SOBĚ, že žiješ, dáváš a přijímáš lásku! Přilož si na něj ruce a řekni nahlas "Já jsem LÁSKA!". 😊