



Já jsem PRAVDA



Úplňkový rituálek 16.5.2022 ★★

Tímto rituálkem odstartuješ téma tohoto týdne **“Já jsem pravda!”**
Využiješ sílu Úplňku a nahlas si odříkáš modlitbu, ve které zaktivuješ svou vnitřní pravdu.

A protože už jsme u vyšších center a sfér a právě teď se velmi napojuješ na své Vyšší Já a tedy vnitřní vedení, kontext rituálku a jeho konkrétní provedení si sama vymyslíš – pošeptá ti ho Tvůj vnitřní hlas. Naslouchej mu.

Sílo Úplňku, prosím Tě, podpoř mě v mém záměru.

*“Dovoluji si naslouchat, dovoluji si promlouvat.
Právě teď a už navždy vyjadřuji pravdu a jsem upřímná
k ostatním i k sobě,
pravdu vysílám a pravdu přijímám
na tomto místě a v této době.*

*Volím pravdu. Volím pravdu. Volím pravdu.
Zcela svobodně se tomuto procesu odevzdávám.
Svou vlastní vnitřní pravdou se stávám.
A vše, kým jsem, a co ve světě sdílím,
je v souladu se mnou a mým vnitřním vedením.*

*Pravdu nechávám zaznít skrze svůj hlas.
Pro sebe. Pro pro vás. Pro nás.*

A tak se staň!”

Komunikátorka

Tento týden trénuješ umění komunikace a také zdravé asertivity. Nejsi tichým dítětem, jsi komunikátorem. Vykomunikuj si vše, co potřebuješ, vyjádři svou vnitřní pravdu!

Jaké to bylo?

Zážitek, ve kterém jsem dokázala lépe komunikovat:

Je něco, co je nevyřčeno, co mě dusí a musí to ven?

S tím souvisí následující cvičení "komunikační situace", tedy situace v každodenním životě, kdy budeš vědomě svou komunikaci vnímat a zdokonalovat. -> -> ->

Komunikační situace

I.

Zvědom si nyní situaci, kdy Tě někdo urážel nebo dělal nejapné vtípky a urážky probíhaly třeba i na oko v legraci. Uměla ses sebe zastat? Ozvala ses nahlas? Nebo jsi mlčela a nechala snižovat svoji hodnotu? Jak jsi se cítila, jaké jsi měla pocity v krku? Bylo tam stažení? Knedlík? Nebo jsi se suverénně zastala sama sebe? Umíš se takovým lidem postavit?

Opakuje se Ti taková situace pravidelně? ano ne

SITUACE:

MOJE REAKCE:

JAK SE CHCI ZACHOVAT PŘÍŠTĚ:

II.

Mlčíš občas, když máš co říct? Vybav si nyní takovou situaci, ve které jsi se chtěla projevit, ale zůstala jsi zticha.

SITUACE:

MOJE EMOCE:

JAK SE CHCI ZACHOVAT PŘÍŠTĚ:

III.

Umíš říkat ne? Nebo se snažíš zavděčovat ostatním? Zvědom si nyní situaci, ve které jsi řekla Ano, zatímco Tvá duše, intuice, srdce, vyšší vedení, křičelo NE! Může se jednat o jakoukoli situaci, ve které jsi nezůstala autentická, sama sebou a šla jsi "přes sebe" ze strachu nebo neschopnosti říci ne.

SITUACE:

MOJE REAKCE:

MOJE EMOCE:

JAK SE CHCI ZACHOVAT PŘÍŠTĚ:

IV.

Zakrýváš někdy s určitými lidmi nebo v určitých situacích svou vnitřní pravdu?

SITUACE:

MOJE REAKCE:

MOJE EMOCE:

JAK SE CHCI ZACHOVAT PŘÍŠTĚ:

Když sis nyní tyto situace vybavila a sepsala, zavři si oči, prodýchej to, s nádechem přichází světlo, s výdechem odchází jakákoli negativní emoce, která se Ti se situací pojí, nádech léčí, s výdechem to vypouštíš, odpouštíš si a nyní se vědomě rozhodni, jak budeš jednat příště, situaci, včetně své reakce, si můžeš vizualizovat.

Trénink v terénu

Nyní Tě podobná situace pravděpodobně potká jako zkouška. Napiš si ke každé situaci (I.-IV.) z předchozích stran, o čem se jednalo, a jak jsi se zachovala.

I. NOVÁ SITUACE:

MÁ REAKCE:

MÉ EMOCE:

Jak jsem to zvládla?



II. NOVÁ SITUACE:

MÁ REAKCE:

MÉ EMOCE:

Jak jsem to zvládla?



III. NOVÁ SITUACE:

MÁ REAKCE:

MÉ EMOCE:

Jak jsem to zvládla?



IV. NOVÁ SITUACE:

MÁ REAKCE:

MÉ EMOCE:

Jak jsem to zvládla?



Shrnutí a pocítění změny:

Pochvala sobě:

Barevná voda

Nabij si tento týden vodu. Naplň sklenici nebo džbánec vodou a omotej světle modrým nebo tyrkysovým šátkem (nebo barevným filtrem) a dej na chvíli na slunce (cca 1 hodina). Můžeš využít také průsvitnou skleněnou lahev. Voda přijme vibraci barvy, která pak bude působit v jemnohmotném těle a léčit krční čakru. Voda Tě vyživí, je to úžasný zůsob zalévání.

Modrá voda má zklidňující účinek, pij ji tedy spíše odpoledne nebo večer.

Toto můžeš vyzkoušet i s medem. Skleničku s medem zakryj modrým šátkem a nech, ať med barvu absorbuje. Pak si ho můžeš přidat do čaje nebo vody.

TIP: Tento šátek můžeš také nosit kolem krku, vzít si ho ven, k meditaci, rituálku nebo dechovému cvičení.

TIP II: Při nabíjení vody můžeš pracovat také s aktivačním obrázkem nebo květem života.

Světelná afirmační nahrávka

Zde je prostor pro zapsání Tvých osobních afirmací pro Tvoji světelnou nahrávku.

TIP: Používej pozitivní znění bez parazitních slov, přítomné lazení.

Komunikace s PRŮVODCEM

Kdo je mým duchovním průvodcem:

JMÉNO:

JAK VYPADÁ:

DÁREK:

VZKAZ:

O ČEM JSME HOVOŘILI:

JAKÉ BYLY MÉ POCITY:

Další poznámky:

Má vnitřní PRAVDO, děkuji Ti!

Poděkuj za spojení se svou vnitřní skutečností, poděkuj za svou vnitřní pravdu a schopnost upřímné komunikace. Poděkuj, že se můžeš vyjadřovat, poděkuj svým ústům a svému hrdlu za jeho hlas, poděkuj svým uším za to, že můžeš poslouchat hudbu všech sfér. A

poděkuj za dar pravdy v sobě. Za kvalitu, kterou přináší Tobě i všem kolem. A nyní si uvědom, že Tvá pravda jsi TY – a poděkuj

SOBĚ!

Poté se podívej do zrcadla a řekni si nahlas:

"Já jsem oPRAVDová, já jsem PRAVDA!".

