HARMONIZAČNÍ MEDITACE SOULAD ČAKER

MEDITACE NA VŠECH SEDM ČAKER, PROPOJENÍ S ČAKROU DUŠE A DUCHA

ÚVOD DO MEDITACE

Vítám vás, milé ženy, na této cestě do svého nitra. Dnešní meditace vás povede k harmonizaci a propojení všech vašich energetických center – čaker. Společně budeme probouzet každé centrum pomocí dechu a světla, až se jejich energie spojí a rozvine v nádhernou harmonii.

Najděte si klidné místo, posaďte se nebo si lehněte do pohodlné polohy. Zavřete oči a dovolte si plně se uvolnit.

NÁDECHY BÍLÉHO SVĚTLA

Zhluboka se nadechněte nosem a vydechněte ústy. S každým nádechem si představte, že k vám proudí zářivé bílé světlo, čistá energie, která prozařuje celé vaše tělo.

Při nádechu toto světlo proudí od temene hlavy až ke kostrči. Při výdechu cítíte, jak odnáší veškeré napětí a bloky.

HARMONIZACE ČAKER

KOŘENOVÁ ČAKRA (ČERVENÁ)

Zaměřte se na oblast u základny vaší páteře. Představte si zde červené poupě. S každým nádechem a výdechem sledujte, jak poupě rozkvétá do nádherného červeného květu.

Nadechněte se bezpečí. Vydechněte strach.

SAKRÁLNÍ ČAKRA (ORANŽOVÁ)

Posuňte svou pozornost do oblasti podbřišku. Představte si zde oranžové poupě. Vnímejte, jak s každým dechem tento květ rozkvétá.

Nadechněte tvořivost. Vydechněte stagnaci.

SOLÁRNÍ ČAKRA (ŽLUTÁ)

Nyní se zaměřte na oblast solar plexu. Vidíte zde žluté poupě, které se s každým nádechem a výdechem proměňuje v zářící sluneční květ.

Nadechněte odvahu. Vydechněte pochybnosti.

SRDEČNÍ ČAKRA (ZELENÁ)

Zaměřte se na střed hrudníku. Vnímejte zelené poupě v oblasti vašeho srdce. Sledujte, jak rozkvétá do nádherného květu lásky a harmonie.

Nadechněte lásku. Vydechněte bolest.

KRČNÍ ČAKRA (MODRÁ)

Posuňte svou pozornost do oblasti hrdla. Představte si zde světle modré poupě, které se s každým nádechem rozvíjí do květu vyjadřujícího pravdu a svobodu.

Nadechněte pravdu. Vydechněte strach z projevu.

ČAKRA TŘETÍHO OKA (INDIGOVÁ)

Přeneste svou pozornost mezi obočí. Vidíte zde indigové poupě, které se postupně rozvíjí do květu jasného vnímání a intuice.

Nadechněte intuici. Vydechněte pochybnosti.

KORUNNÍ ČAKRA (FIALOVÁ)

Nakonec zaměřte svou pozornost na temeno hlavy. Představte si zde fialové poupě, které se s každým nádechem rozkvétá v zářící korunu spojení s univerzem.

Nadechněte moudrost. Vydechněte omezení.

PROPOJENÍ S ČAKROU DUŠE A DUCHA

8. ČAKRA – ČAKRA DUŠE (ZLATÁ)

Zaměřte se na prostor nad vaší hlavou, přibližně 30 centimetrů nad korunní čakrou. Představte si zde zlaté poupě. S každým dechem sledujte, jak se otevírá a září světlem. Toto je spojení s vaší duší, která obsahuje veškerou moudrost a plán vaší existence.

Nadechněte světlo duše. Vydechněte odpojení.

9. ČAKRA – ČAKRA DUCHA (BÍLÉ SVĚTLO)

Posuňte svou pozornost ještě výš, nad zlatou čakru. Vidíte zde nekonečné bílé světlo – vaši čakru Ducha. Představte si, jak se toto světlo rozprostírá do všech směrů a propojuje vás s vesmírem, jednotou a nejvyšší pravdou.

Nadechněte jednotu. Vydechněte oddělenost.

ZÁMĚR A AFIRMACE

Zaměřte se nyní na celé své tělo. Vnímejte, jak energie všech čaker proudí harmonicky a propojuje se ve vašem středu. Sledujte, jak vaše světlo září do celého světa.

ZÁMĚR:

„Spojuji se se svou vnitřní silou, moudrostí a harmonií. Přijímám svou jedinečnost a věřím ve své vedení.“

AFIRMACE:

- Jsem propojená se svou duší a vesmírem.
- Moje energie proudí volně a harmonicky.
- Přijímám sebe takovou, jaká jsem, a zářím do světa lásku a světlo.

ZAKONČENÍ MEDITACE

Pomalu začněte vracet svou pozornost zpět do místnosti. Pohněte prsty na rukou i na nohou, zhluboka se nadechněte a otevřete oči.

Přijměte tento okamžik jako čas klidu a spojení. Poděkujte sami sobě za to, že jste si věnovaly tento prostor pro harmonizaci a růst.

Užijte si nádherný zbytek dne. 🌟