10. TÝDEN BOHYNĚ TVOŘIVOSTI

1. MANTRA TVOŘIVOSTI

- „TVOŘÍM S RADOSTÍ A LÁSKOU. MÁ TVOŘIVOST JE NEKONEČNÁ.“

- Představte si, že ve vašich rukách vzniká světlo, které tvoří a maluje váš nový život.

2. MEDITACE TVOŘIVOSTI

- Zavřete oči a představte si, že jste v ateliéru, kde máte neomezené možnosti tvořit.
- Prociťte, jaké to je tvořit volně a bez hranic. Užívejte si tuto chvíli.

3. PROPOJENÍ TVOŘIVOSTI S TĚLEM

- Věnujte čas tvoření, malování nebo kreslení rukama. Nechte se vést intuicí.
- Vnímejte, jak tvořivost, lehkost a radost proudí celým vaším tělem.

4. CVIČENÍ S ELEMENTEM VZDUCHU

- Zavřete oči a soustřeďte se na svůj dech.
- S každým nádechem vnímejte inspiraci a s každým výdechem propusťte pochybnosti.

5. PÍSEMNÉ CVIČENÍ: TVOŘIVOST VE MNĚ

- Zeptejte se:
- Jaké tvořivé nápady mě naplňují radostí?
- Jak mohu každý den projevit svou tvořivost?
- Jak vnímám a co mi přináší tvoření jako proces?

6. AFIRMACE TVOŘIVOSTI

- „JÁ JSEM ÚŽASNOU TVŮRKYNÍ SVÉHO ŽIVOTA.“
- „KAŽDÝ DEN MÁM MNOHO PŘÍLEŽITOSTÍ K TVORBĚ.“

7. SDÍLENÍ TVOŘIVOSTI

- Sdílejte svůj tvořivý projekt nebo nápad ve skupině. Pamatujte, že důležité jsou i malé krůčky, které vás mohou zavést k velkým krokům, když uvěříte své intuici.