11. TÝDEN BOHYNĚ SOUCITU

1. MANTRA SOUCITU

- „SOUCIT JE KLÍČEM K UZDRAVENÍ NÁS, VŠECH VZTAHŮ I SVĚTA. JÁ S LÁSKOU OTEVÍRÁM SVÉ SRDCE SOBĚ I DRUHÝM.“

2. MEDITACE SOUCITU

- Zavřete oči a představte si, že vaše srdce vyzařuje zlaté zářivé světlo lásky a soucitu, které obklopuje teplem a krásou vás i ostatní.

3. PROPOJENÍ SOUCITU S TĚLEM

- Položte ruce na srdce a řekněte si:

„JÁ MÁM SOUCIT SE SEBOU, SE SVÝMI „JÁ“. DOVOLUJI SI UZDRAVIT SOUCITEM SAMA SEBE A OSTATNÍ KOLEM.“

4. CVIČENÍ S ELEMENTEM VODY

- Pusťte na sebe jemný proud vody a vnímejte, jak vás hladí po těle a odplavuje vše, co vás tíží, a naplňuje vás soucitem.

5. PÍSEMNÉ CVIČENÍ: SOUCIT V MÉM ŽIVOTĚ

- Odpovězte:
- Kde mohu projevit více soucitu k sobě? Kterým částem ve mně?
- Jak mohu přinést více soucitu do svých vztahů? Do kterých?

6. AFIRMACE SOUCITU

- „MŮJ SOUCIT LÉČÍ MĚ I MÉ OKOLÍ.“
- „JÁ JSEM ZDROJEM LÁSKY, SOUCITU A ODPUŠTĚNÍ.“

7. SDÍLENÍ SOUCITU

- Podělte se ve skupině o příběh, kdy vás soucit pomohl uzdravit nebo inspiroval.