12. TÝDEN BOHYNĚ NEVINNOSTI

1. MANTRA NEVINNOSTI

- „NAVRACÍM SE K ČISTOTĚ, LEHKOSTI A NEVINNOSTI“
- „PŘIJÍMÁM DAR NEVINNOSTI, KTERÁ BYLA DLOUHO SKRYTA“
- „JÁ VÍTÁM VŠECHNY DARY VNITNŘÍ BOHYNĚ DO SVÉHO ŽIVOTA“

2. MEDITACE NEVINNOSTI

- Zavřete oči a představte si, že jste dítě, které znovu objevuje svět s úžasem a radostí a obejměte ho.

3. PROPOJENÍ NEVINNOSTI S TĚLEM

- Lehněte si a vnímejte své tělo a spojení s okolním světem. Dovolte si prožít pocit lehkosti a svobody.

4. CVIČENÍ S ELEMENTEM VZDUCHU

- Zavřete oči a nechte vánek pohladit vaši krásnou tvář a s každým nádechem vnášejte vděčnost, svěžest a lehkost do vašeho života.

5. PSACÍ CVIČENÍ: NEVINNOST VE MNĚ

- Odpovězte:
- Co mi přináší pocit lehkosti, nevinnosti, radosti a hravosti? Kde se tak cítím a s kým?
- Jak mohu vnést více takových prožitků do svého života?

6. AFIRMACE NEVINNOSTI

- „DOVOLUJI SI BÝT AUTENTICKÁ, ODVÁŽNÁ I ZRANITELNÁ, JÁ JSEM UZNÁVANÁ, RESPEKTOVÁNA, PŘIJÍMÁNA, OBDIVOVÁNA A MILOVÁNA“
- „JÁ JSEM MILUJÍCÍ, HRAVÁ A ZVÍDAVÁ, TĚŠÍM SE KAM MNE MOJE MOUDROST POVEDE“
- „JÁ ŽIJI S RADOSTÍ, LÁSKOU A LEHKOSTÍ A VŠE SE MI DAŘÍ“
- „MŮJ ŽIVOT JE NAPLNĚN RADOSTÍ, ŠTĚSTÍM, KLIDEM A MÍREM“
- „ŽIVOT MI PŘINÁŠÍ LEHKOST, HRAVOST, SPONTÁNNOST, PŘÍLEŽITOSTI PRO TVOŘIVOST A FINANČNÍ PROSPERITU“

7. SDÍLENÍ NEVINNOSTI

- Sdílejte ve skupině okamžiky, které vám přinesly pocity čistoty, nevinnosti a zvídavost.