2. TÝDEN BOHYNĚ S POCHODNÍ VNITŘNÍ PRAVDA

1. MANTRA VNITŘNÍ PRAVDY

- Najděte si klidné místo, kde vás nikdo nebude rušit.
- Pohodlně se posaďte, zavřete oči a zaměřte se na svůj dech.
- Představte si, že ve vašem srdci září světelný bod, který symbolizuje vaši vnitřní pravdu.
- S každým nádechem toto světlo sílí, prosvětluje vás a přináší jasnost a jistotu.
- Opakujte si v duchu nebo nahlas:

„DOVOLUJI SI PŘIJMOUT SVOU PRAVDU. MOJE PRAVDA JE MŮJ DAR.“

2. MEDITACE PRAVDY

- Posaďte se s rovnými zády a položte ruce na oblast srdce.
- Zavřete oči a představujte si, že stojíte před zrcadlem, které odráží vaši skutečnou podstatu.
- Sledujte svůj odraz a dovolte si vnímat všechny emoce, pocity a myšlenky, které se objeví.
- Položte si otázku: **„Jaká je má pravda v tuto chvíli?“**

Počkejte na odpověď, která přichází z vašeho nitra, bez posuzování.

3. PROPOJENÍ PRAVDY S TĚLEM

- Postavte se před zrcadlo, zavřete oči a chvíli vnímejte své tělo.
- Zeptejte se svého těla:

„Co mi chceš říct? Co bych měla vědět?

- Otevřete oči a podívejte se na sebe. Řekněte svému tělu nahlas:

„Vidím tě. Přijímám tě. Jsem pravdivá.“

4. CVIČENÍ S ELEMENTEM ZEMĚ

- Najděte venku klidné místo, kde se můžete dotknout země. Položte na ni ruce nebo bosé nohy.
- Představte si, že země pod vámi zná vaši pravdu a bezpodmínečně ji přijímá.
- Požádejte ji o podporu:

„Matko Země, pomoz mi přijmout svou pravdu s láskou a pokorou.“

5. PSACÍ CVIČENÍ: PRAVDA VE SLOVECH

- Vezměte si deník a odpovězte si na následující otázky:
- Co pro mě znamená být pravdivá vůči sobě?
- Jaké pravdy jsem v sobě dosud popírala?
- Jaký by byl můj život, kdybych žila ve své plné pravdě?
- Pište volně, bez hodnocení. Nechte své myšlenky plynout.

6. AFIRMACE PRAVDY

Každý den ráno nebo večer si opakujte:

- **„Pravda mě osvobozuje a naplňuje klidem.“**
- **„Naslouchám své vnitřní pravdě a přijímám ji s láskou.“**

7. SDÍLENÍ PRAVDY

- Najděte důvěryhodnou osobu nebo v bezpečném prostoru fb skupiny žen, kde můžete otevřeně sdílet svou pravdu.
- Sdílejte nebo si popovídejte si o tom, co pro vás pravda znamená a jak ji vnímáte ve svém životě.

Toto cvičení vám pomůže spojit se s vnitřní pravdou a přijmout ji jako základ pro hlubší osobní růst.