3. TÝDEN BOHYNĚ VNITŘNÍ HOJNOSTI

1. MANTRA VNITŘNÍ HOJNOSTI

- Zavřete oči a představte si, že kolem vás proudí zlaté světlo hojnosti.
- Opakujte si:

„JSEM NAPLNĚNÁ HOJNOSTÍ. VŠE, CO POTŘEBUJI, MÁM JIŽ V SOBĚ.“

2. MEDITACE HOJNOSTI

- Zavřete oči a představte si, že stojíte pod vodopádem hojnosti.
- Sledujte, jak proud vody přináší dostatek do každé oblasti vašeho života.

3. PROPOJENÍ HOJNOSTI S TĚLEM

- Položte ruce na oblast břicha a vnímejte vděčnost za svůj život.
- Řekněte si:

„V MÉM TĚLE JE ZDROJ HOJNOSTI.“

4. CVIČENÍ S ELEMENTEM ZEMĚ

- Najděte si místo, kde můžete stát bosky na zemi.
- Vnímejte, jak země podporuje váš pocit dostatku a stability.

5. CVIČENÍ PRO SEBEDOTAZOVÁNÍ: HOJNOST V MÉM ŽIVOTĚ

- Zeptejte se sebe:
- Co pro mě znamená hojnost?
- Kde v životě již prožívám hojnost?
- Jak mohu přivést více hojnosti do svého života?

6. AFIRMACE HOJNOSTI

- „Jsem otevřená přijímání hojnosti.“
- „Můj život je plný dostatku.“

7. SDÍLENÍ HOJNOSTI

- Podělte se s někým o to, co již máte, vždy můžete dát vřelý úsměv nebo objetí, sdílejte vděčnost za hojnost ve svém životě.