4. TÝDEN BOHYNĚ MOUDROSTI

1. MANTRA MOUDROSTI

„MŮJ ZDROJ MOUDROSTI MĚ VEDE VŽDY SPRÁVNÝM SMĚREM. JÁ DŮVĚŘUJI SVÉMU NITRU.“

2. MEDITACE MOUDROSTI

- Zavřete oči a představte si, že v sobě máte starý strom s hlubokými kořeny.
- Každým nádechem přijímáte moudrost, kterou vám tento strom předává. Jak se cítíte? Zapište si to.

3. PROPOJENÍ MOUDROSTI S TĚLEM

- Zeptejte se svého těla:

„Jakou moudrost mi dnes můžeš předat?“

- Vnímejte odpověď skrze pocity a zapište si je.

4. CVIČENÍ S ELEMENTEM VZDUCHU

- Postavte se venku, zavřete oči a vnímejte vzduch v podobě větru na své kůži.
- Přemýšlejte o tom, jak vás každý dech propojuje s moudrostí světa.

5. PÍSEMNÉ CVIČENÍ: MOUDROST V MÉM ŽIVOTĚ

- Pište volně o otázkách:
- Kdo je pro vás vzorem moudrosti ve vašem okolí? Pro koho jste vy vzorem moudrosti?
- Jak mohu více naslouchat své moudré intuici?

6. AFIRMACE MOUDROSTI

- „MÁM V SOBĚ NEKONEČNOU MOUDROST.“
- „DŮVĚŘUJI SVÉ INTUICI A ROZHODNUTÍM.“

7. SDÍLENÍ MOUDROSTI

- Sdílejte s ostatními váš příběh nebo zkušenost s lekcí, která vám přinesla důležité vhledy moudrosti.