5. TÝDEN BOHYNĚ VNITŘNÍ VZNEŠENOSTI

1. MANTRA VZNEŠENOSTI

- „Jsem vznešená bytost. Má hodnota je nekonečná.“
- Představte si sebe jako královnu či bohyni – vnímejte a vyzařujete sílu, eleganci a klid.

2. KRÁTKÁ MEDITACE VZNEŠENOSTI

- Zavřete oči a představte si, že stojíte na vrcholu hory s nádherným výhledem.
- Vnímejte, jak se celá vaše bytost naplňuje pocitem vznešenosti a propojení s vesmírem.

3. PROPOJENÍ VZNEŠENOSTI S TĚLEM

- Posaďte se s rovnými zády a vzpřímenou hlavou, položte ruce na srdce usmějte se a nadechněte se energie vašeho úsměvu. A řekněte nahlas:

„MÉ TĚLO JE CHRÁM. JÁ VYZAŘUJI VZNEŠENOST.“

4. CVIČENÍ S ELEMENTEM OHNĚ

- Zapalte svíčku a sledujte, jak plamen symbolizuje vaši vnitřní vznešenost.
- Přijměte sílu, kterou vám oheň předává.

5. PÍSEMNÉ CVIČENÍ: MOJE VZNEŠENOST

- Odpovězte si na otázky:
- Jaká je má jedinečná hodnota? V čem jsem jedinečná?
- Co na sobě nejvíce obdivuji?
- Jak mohu vyzařovat svou vznešenost každý den?

6. AFIRMACE VZNEŠENOSTI

- „JSEM HODNÁ LÁSKY, ÚCTY A OBDIVU.“
- „MÁ VZNEŠENOST JE MÝM PŘIROZENÝM STAVEM.“

7. SDÍLENÍ VZNEŠENOSTI

- Sdílejte ve skupině, co na sobě oceňujete a zamyslete se, co vaši blízcí obdivují na vás.