6. TÝDEN BOHYNĚ VNITŘNÍ RADOSTI

1. MANTRA RADOSTI

- „Radost je mou přirozeností. Tvořím život plný radosti, lásky, hojnosti a štěstí.“
- Představte si, že kolem vás tančí jiskry radosti, které vás naplňují světlem.

2. MEDITACE RADOSTI

- Zavřete oči a vzpomeňte si na okamžik, kdy jste se cítila skutečně šťastná.
- Prožijte tento pocit znovu naplno a dovolte si ho přenést do přítomnosti.

3. PROPOJENÍ RADOSTI S TĚLEM

- Radost vyjádřená tancem – nechte své tělo pohybovat se volně a spontánně. Poslouchejte hudbu a zpívejte s úsměvem a radostí, protože to všechno si dovolit můžete!
- Řekněte si:

„MŮJ POHYB JE OSLAVOU ŽIVOTA. JÁ PŘIJÍMÁM HRAVOST DO SVÉHO ŽIVOTA“

4. CVIČENÍ S ELEMENTEM VODY

- Ponořte ruce do tekoucí vody (například v potoce nebo umyvadle) a vnímejte, jak vás proud vody jemně hladí a naplňuje lehkostí a radostí. Usmějte se, je to krásné…a váš úsměv také!

5. PÍSEMNÉ CVIČENÍ: RADOST V MÉM ŽIVOTĚ

- Zeptejte se:
- Co mi přináší radost?
- Jak mohu každý den prožívat více radosti, a co pro to mohu udělat?
- Kdy jsem naposledy cítila radost? A zapište si to…

6. AFIRMACE RADOSTI

- „Radost proudí mým životem každý den.“
- „Štěstí je volbou, kterou si vybírám. Já jsem šťastná, tak to je a vždy bude.

7. SDÍLENÍ RADOSTI

- Udělejte něco, co přinese radost nejen vám, ale i vašemu okolí – například milé gesto.