8. TÝDEN BOHYNĚ VNITŘNÍ HARMONIE

1. MANTRA HARMONIE

- „JÁ JSEM V HARMONII SAMA SE SEBOU I S OKOLNÍM SVĚTEM.“

- Zavřete oči a představte si, že kolem vás proudí jemné, klidné světlo v barvách duhy. S každým nádechem vás toto světlo naplňuje lehkostí a rovnováhou.

2. MEDITACE HARMONIE

- Posaďte se pohodlně a zaměřte se na svůj dech.
- Představte si, že vaše tělo je jako řeka, ve které vše proudí přirozeně a bez překážek.
- Dovolte si být plně přítomná v tomto pocitu lehkosti a klidu.

3. PROPOJENÍ HARMONIE S TĚLEM

- Věnujte 5 minut vědomému pohybu – protáhněte se, vnímejte každý sval a jeho uvolnění.
- Řekněte si:

„MÉ TĚLO, MYSL A DUŠE JSOU VŽDY V ROVNOVÁZE. MILUJI SVÉ TĚLO.“

Zapište si své pocity, buďte pravdivé sami k sobě, pokud něco na svém těle nepřijímáte. Odpusťte si to.

4. CVIČENÍ S ELEMENTEM ZEMĚ

- Procházejte se v přírodě a vnímejte krásu kolem. Krásu stromů, kmenů, keřů, větví, jak jsou rozmanité.
- Vnímejte stabilitu a podporu, kterou vám země poskytuje, a představte si, že tato energie harmonie přírody proudí do vás.

5. PÍSEMNÉ CVIČENÍ: HARMONIE V MÉM ŽIVOTĚ

- Odpovězte na otázky:
- V jaké oblasti svého života vnímám harmonii?
- Co mi přináší pocit klidu, harmonie a rovnováhy?
- Jak mohu každý den podpořit svou vnitřní harmonii?

6. AFIRMACE HARMONIE

- „JSEM KLIDNÁ A VYROVNANÁ. JÁ PŘIJÍMÁM HARMONII JAKO MŮJ PŘIROZENÝ STAV.“
- „HARMONIE JE MÝM PŘIROZENÝM STAVEM.“

7. SDÍLENÍ HARMONIE

- Podělte se ve skupině o techniku nebo návyk, který vám osobně pomáhá udržovat rovnováhu a vnímat vnitřní harmonický soulad.