9. TÝDEN BOHYNĚ CELISTVOSTI

1. MANTRA CELISTVOSTI

- „JSEM CELISTVÁ. VŠECHNY ČÁSTI MĚ TVOŘÍ DOKONALÝ CELEK.“

- Zavřete oči a představte si, že všechny fragmenty a části vás samých se spojují v jeden zářící obraz.

2. MEDITACE CELISTVOSTI

- Zavřete oči a představte si sloupec bílého zářivého světla, jak všechny oblasti života – minulost, přítomnost i budoucnost – harmonicky propojuje.

- Vnímejte, jak vás toto spojení naplňuje klidem a jak je důležité cítit se hezky v tento přítomný okamžik, a jak váš momentální prožitek, pocit vytváří vaši klidnou budoucnost.

3. PROPOJENÍ CELISTVOSTI S TĚLEM

- Posaďte se s rovnými zády a obejměte se rukama.

- Řekněte si:

„PŘIJÍMÁM SAMA SEBE A VŠECHNY SVÉ ČÁSTI S LÁSKOU. MILUJI SAMA SEBE.“

4. CVIČENÍ S ELEMENTEM OHNĚ

- Zapalte svíčku a představte si, že její plamen symbolizuje vaši celistvost.

- Pozorujte, jak vás plamen spojuje a sjednocuje.

5. PÍSEMNÉ CVIČENÍ: CELISTVOST VE MNĚ

- Odpovězte na otázky:
- Jaké části ve mě tvoří mou celistvou bytost?
- Co na sobě přijímám s lehkostí?
- Jak mohu více přijímat sama sebe? Které části potřebují mou podporu, útěchu a objetí?

6. AFIRMACE CELISTVOSTI

- „PŘIJÍMÁM VŠECHNY ČÁSTI SVÉ BYTOSTI.“
- „JSEM CELISTVÁ A PROPOJENÁ SE SEBOU I S VESMÍREM.“

7. SDÍLENÍ CELISTVOSTI

- Sdílejte uvědomění, které vám pomáhá přijmout sama sebe jako celek včetně stinných stránek, které vznikly na vaši ochranu.