



7. BRÁNA

Čarovlásky

7 MALÝCH KROKŮ

do světa velkých zázraků

Poproste někoho blízkého, ať vám s touto terapií pomůže.

Potřebujete, aby předčítal pokyny pokaždé, když postoupíte na další papír, abyste mohla mít zavřené oči a plně se soustředit na sebe sama.

1. Otevřít
2. Zakořenit
3. Propojit
4. Splynout
5. Oznámit
6. Rozšířit
7. Přijmout

Napište si 7 slov na 7 papírů, nejlépe na velikost A4.

Papíry si položte na zem tak, abyste mohla vždy udělat krok před sebe na nový papír. Jakmile na něj vstoupíte, vyslovte slovo, které je na něm napsané a naslouchejte pokynům.

Na každém z nich setrvejte tak dlouho, dokud si nenavodíte příslušný pocit.

Poté poděkujte a udělejte krok dopředu, na další papír. Pokud zvládnete, procházejte touto cestou vše se zavřenýma očima.

7 MALÝCH KROKŮ

do světa velkých zázraků

1) OTEVŘÍT

Představ si to, po čem toužíš. A teď si představ, že už to máš. Jaký je to pocit? Podívej se, jestli někde v těle necítíš nějakou rezistenci, odpor. Uvolni všechny myšlenky, které ti brání se této představě oddat. Všechny strachy, bolesti a obavy, které tě oddělují od pocitu, po kterém toužíš. Neexistuje nic, co by ti bránilo vydat se na cestu tam, kam chceš dojít. Neexistuje nic, co by ti bránilo být zdravá a šťastná. Můžeš zažívat hojnost, lásku, vášeň i klid. Můžeš být sama i žít ve vztazích. Můžeš změnit cokoli, co ti nevyhovuje. Otevři pomyslné dveře a dovol energii, ať zaplaví tvé tělo, mysl i duši.

2) ZAKOŘENIT

Nyní si představ, že se spojuješ s Matkou Zemí. Jako by ti z chodidel vyrůstaly kořeny a ty se stále hlouběji zapouštěly do země a dávaly ti potřebnou jistotu a stabilitu. Nabíráš sílu země a cítíš klid, který z ní k tobě proudí. Jsi silná a pevná jako svazek provázků, které tvoří nezničitelné lano. A zároveň jsi měkká, poddajná a přijímající jako půda. Jsi součástí velkého celku a jsi dokonalá právě tady a teď a přesně taková, jaká jsi. Jsi napojená na moudrost Země i Vesmíru. Jsi ve smíru, střed Vesmíru.

7 MALÝCH KROKŮ

do světa velkých zázraků

3) PROPOJIT

Teď se zhluboka nadechni a představ si, že jsi stromem, který skrze své kořeny nadechuje energii z Matky Země a skrze své větve pouští energii zpět, do celého Vesmíru. Nadechuj do svého středu a srdce lásku, která proudí ze země a vydechuj vděk, který spolu s láskou rozšiřuješ všude kolem sebe. Všechna síla, moudrost a láskyplnost zemské energie proudí do tebe a skrze tebe zase ven. Zhluboka dýchej a narovnej se, pokud chceš, roztáhni ruce. Prožij si to úžasné propojení. Ano, tohle všechno jsi ty, napojená, šťastná, silná a zároveň jemná.

4) SPLYNOUIT

Připrav se na splynutí s Božskou energií. Někdo tuto energii nazývá „stav théta“. Představuj si zlatý sloup světla, jakoby energetické pole, které do tebe proudí z nejbližšího konce Vesmíru a propojuje tě s ním. Proudí tebou shora dolů, až do hloubky planety Země. Představuj si také, jak se tvoje vědomí stává součástí tohoto pole a stoupá s tímto zlatým světlem směrem nahoru. Toto světlo prozařuje všechnu tmu, i ty nejtemnější kouty, které ti bránily napojit se na zdroj energie, na bílé světlo, které se ukrývá za sluneční soustavou a všemi dalekými galaxiemi. Pronikej dál a dál, až ty a vše okolo úplně splynete v jedno velké bílé světlo. Tak dlouho, hluboko i vysoko, dokud nebudeš přímo ve zdroji, dokud se nestaneš jeho součástí.

7 MALÝCH KROKŮ

do světa velkých zázraků

5) OZNÁMIT

Odevzdej vše, čeho se bojíš, s čím si nevíš rady a co dokážeš odpustit. Vyber si, jak svůj problém pojmenuješ a vyslov své oznámení. Řekni nahlas a pevně:

„Nevím jak ... (pojmenuj svůj problém, například: odpustit partnerovi, si přitáhnout hojnost, bezpodmínečně milovat, zhubnout, najít práci snů, zbavit se bolesti...), ale vím, že to dokážu a to mě naplňuje. ”

6) ROZŠÍŘIT

Stále ještě jsi napojena na zdroj a cítíš energii Vesmíru. Teď potřebuješ dovolit, aby se to, co si přeješ, nejen stalo, ale aby se to stalo ještě lépe, než si dokážeš představit. Představ si, že se stane všechno to, co si přeješ a po čem toužíš. Kolik lidí může čerpat z tvé hojnosti? Kolik dobrého můžeš světu dát, když budeš tou nejlepší verzí sebe sama? Odvaž se! Dovol si přemýšlet o sobě sama a svých plánech ve velkém. Pokračuj v představách, dokud neucítíš, že tvé hranice jsou úplně rozpuštěné a ty máš nekonečný potenciál.

7 MALÝCH KROKŮ

do světa velkých zázraků

7) PŘIJMOUT A PODĚKOVAT

Navod' si představu, že byl tvůj „požadavek“ splněn. Prožij si tu záplavu radosti ve svém srdci a v duchu prones: „Děkuji a tak se staň!“ Prociť obrovskou vděčnost a naplnění. Uvědom si, že tvoje mysl nepozná rozdíl mezi „fake it“ – tím, když předstíráš, a mezi „make it“ – tím, že se to děje. Všechna energie vznikající z pocitů se ukotvuje v těle. Energie vděčnosti ti proudí v těle jako životodárná krev. Prostupuje do každé buňky tvého těla, mění tvoje DNA. Má zlatou energii a čerpá stále ze zdroje, na který ses v této terapii napojila. Dopřej si čas, abys cítila, jak zlatá energie vyměňuje energii strachu a pochybností. Až budeš chtít, zhluboka se nadechni, ještě jednou poděkuj a začni se pomalu vracet do místnosti, ve které stojíš. Jakmile budeš připravená, otevři oči, posad' se a pokud chceš, sdílej se svým průvodcem/průvodkyní svoje prožitky.

Co dál?

Začni si hledat lidi se stejnými zájmy a s podobným nastavením, s takzvaně stejnou krevní skupinou. Buď tou, která začne inspirovat ostatní. Třeba jen tím, že najdeš skvělou lektorku či lektora a uspořádáš přednášku či ženský kruh na téma, které tě zajímá.

Začni chodit cvičit, kreslit, tančit, učit se cizí jazyk – je to jedno, prostě si najdi svůj „nový příběh“. Způsob života, jakým chceš žít a lidi, se kterými se budete vzájemně inspirovat a podporovat k naplnění tvých snů.