

# PRACOVNÍ LISTY

## 1. BONUS - MEDITACE OCEÁN

## CVIČENÍ - ODPLAVENÍ NEPOTŘEBNÉHO Z TĚLA

Přečti si pozorně otázku, pak chvíli zavři oči a uvědom si své pocity. Dopřej si čas, nespěchej. Nechej svůj pocit v těle uzrát.

Ber to jako hru, u které se o sobě můžeš hodně dozvědět.

Napiš si, co tě trápí, z čeho je ti smutno nebo tě bolí na těle. Myšlenky, které ti berou energii, pocit strachu, zloby, závislosti, závislosti, studu, provinění. Vše, co ti leží v těle a zatěžuje tě.

Zkus to psát s co nejkldnější pocitem, jako kdyby ses vracela ke kapitolám z tvého života už bez bouřlivých emocí, propadů, s přijetím. Plač, pokud potřebuješ, ale nezůstávej v emoci příliš dlouho. Uvědom si ji, napiš a následně to díky meditaci OCEÁN pusť po vlnách...

[illegible]

Nastal čas některé životní zkoušky, emoce a pocity pustit po vodě, odevzdat moři, nechat je odplavit z těla. Poděkuj za zkušenosti, které tě obohatily, posunuly tě na tvé životní cestě, ale teď je čas vykročit vpřed do čistoty, radosti a sebepřijetí. Vše co bylo, bylo, teď je TEĎ a není třeba se vracet k minulosti s bolavým pocitem. Vše, co jsi zažila bylo potřeba zažít.

Tento seznam doporučuji po dokončení meditace zničit. Pustit po vodě, spálit, roztrhat, atd. Už si ho znova nečti.