

Pracovní listy

Rituál odvahy

Práce se strachem – tématické cvičení k 4. meditačnímu týdnu.

Zadání: úkolem je najít všechny vaše strachy a všechny spouštěče strachů. Vem si tužku a a papír, zamysli se nad otázkami a odpověz na ně. Potom si udělej meditaci k najetí svého duchovního zvířete a rituál odvahy.

1. Jaké máš strachy? Pojmenuj všechny strachy, které máš, malé i velké.

například: mám strach ze samoty, mám strach z opuštění, mám strach ze zkoušky, mám strach mluvit před lidmi, mám strach opustit partnera, mám strach, že si nenajdu nového partnera, mám strach, že nebudu mít peníze, mám strach někomu něco upřímně sdělit, mám strach se svěřit, mám strach, že mi někdo ublíží, mám strach, že přijdu o práci, mám strach si říct o větší výplatu, mám strach.....doplň si sám



2. Najdi spouštěče svých strachů? Minimálně těch největších, podle toho, kolik si vypíšete strachů, ale aspoň pět.

například: mám strach ze samoty - spouštěč strachu je, partner jede na víkend pryč,
mám strach mluvit před lidmi - spouštěč strachu pozvánka na večírek, kde nikoho neznám,
mám strach, že si nenajdu partnera - spouštěč nízké sebevědomí, nevěřím si,
mám strach si říct o víc peněz v práci - spouštěč vyhodí mě, bojím se šéfa atd.

3. Vizualizuj si spouštěče kladně

Své spouštěče si představ, že je přijímáš a že se s nimi umíš vypořádat, reaguješ na ně klidně a že dopadnou dobře.

například: partner jede na víkend pryč - vizualizace může být: partner nejede nikam sám, jezdí pouze se mnou nebo partner jede pryč a já si užiju super skvělý čas s kamarádkami,

pozvánka na večírek, kde nikoho neznám - vizualizace: večírek si skvěle užívám a bavím se s novými lidmi a jde mi to dobře,

vyhodí mě z práce, bojím se šéfa - vizualizace: jdu za šéfem a lidsky mu to říkám, dopadne to tak i tak dobře nebo šéf mně přidává plat

Zadání: najdi své duchovní zvíře pomocí meditace a udělej si závěrečný rituál odvahy.

Najdi své duchovní zvíře

Nalezení svého duchovního zvířete může radikálně změnit váš život mnoha pozitivními způsoby. Práce s energií vašeho duchovního průvodce v podobě zvířete může přispět ke zlepšení mentálních, fyzických, emocionálních a duchovních schopností.

Vaše duchovní zvíře není od vás oddělené. Jeho energie a duch je nyní a vždy byl součástí vás - vaší základní povahy. Dá se říct, že v některých ohledech jste vy sami vlastním duchovním zvířetem

Naše duchovní zvíře se objevuje v době, kdy je potřebujeme, ale ve skutečnosti je to naše vlastní duše, která volá zvířecí království o pomoc. Zvířecí duchové slyší ty prosby a shromažďují se kolem nás, aby nabídli ochranu, naději, uzdravení a moudrost.

Nalezení svého zvířete vám pomůže objevit:

- Odvahu opustit nefungující vztahy, požádat o zvýšení, jít na vysokou školu.
- Schopnost efektivněji komunikovat nebo upřímně pravdivě mluvit o vašich potřebách .
- Cestu k naladění se do svého intuitivního já.
- Sílu k tomu, abyste kopli depresi nebo závislost pryč ze svého života a našli svou radost.
- Moudrost a umění dělat těžká rozhodnutí.



- Vaše 6 smysly mohou být ostřejší, když začnete používat přirozené instinkty vedoucí k vědomému myšlení.

Věda nám dává důkazy, že shody DNA lze nalézt mezi lidmi a mnoha jinými zvířaty - dokonce i rostlinami. To znamená, že živé věci jsou nekonečně propletené.

Původní Američané - Indiáni nazývají tento vztah "Wakan" a "Wakan Tanka". Pro indiány má všechno svého vlastního ducha (Wakan), a všichni a všechno má stejnou duchovní podstatu (Wakan Tanka). To je důvod, proč domorodí Američané označují zvířata jako "národy lidí".

Pro toto spojení, když vaše duše vyše S.O.S. všechny ostatní živé věci slyší signál. Nazývá se to Non-Local Universal Mind - univerzální mysl. Takže, když potřebujete pomoc nebo vedení, všechna zvířata slyší vaše srdce a objeví se příslušné bytosti v pravý čas.

Jak najít své duchovní zvíře:

Věnujte pozornost tomu, jaké zvířata se vám stále zobrazují v písních, obrázcích, filmech, knihách, rozhovorech atd. Věřte, že pokud se objevuje něco vícekrát, snaží se vám určitým způsobem pomoci. Totéž můžeme vnímat v našich snech. Pokud jste odhodláni najít své pravé duchovní zvíře, zprostředkování může poskytnout některé překvapení. Snažte se o to, abyste byli otevřeni, a věřte, že ti správní průvodci duchů zvířat se vám představí.

Nebojte se toho, že se může objevit nemocné nebo zraněné zvíře. Nezapomeňte, že vaše duchovní zvíře je průvodce, který se objeví, když ho nejvíce potřebujete.

Meditace k nalezení duchovního zvířete:

Před rituálem se ještě ponoř do krátké meditace a najdi svého duchovního průvodce životem, své duchovní zvíře, které ti pomůže překonávat tvé strachy a kterého můžeš mít na celý život anebo jej vždy zavolat znovu.

Vypni všechna elektronická zařízení a ujisti se, že nemůžeš být rušen.

Vytvoř si své posvátné místo. Můžeš požádat všechny čtyři strany o připojení (východ, jih, západ a sever) Popros Matku Země a Otce Nebes, aby se také k tobě připojili.

Posaď se nebo polož do pozice, která udržuje rovná záda. To pomáhá energii Chi a průtoku nepřetržitě.

Používáš-li zvuk, zapni si vodní fontánu, přírodní zvuky CD, hudba atd.

Relaxuj a dýchej. Nechej své tělo uvolnit od veškeré napětí, které začíná přímo nad horní částí tvé hlavy - a pomalu se pohybuj směrem dolů k nohám, až odteče veškerá negativita a stres přes tvoje nohy a do Matky Země. Když se cítíš připraven, otevři dveře do zvířecího světa, buď tak, že skočíš z výšky a dopadneš do světa zvířat nebo se potopíš a skočíš z lodi nebo otevřeš dveře a vejdeš, cokoli symbolického k přechodu.

Vyzvi své duchovní zvíře, aby přišlo. Nezapomeň na to, že se zvíře nemusí okamžitě objevit. V tuto chvíli je zapotřebí důvěry. Prohlídni si nový svět, chvíli si tam sedni a čekej, jaké zvíře k tobě přichází.

Až se objeví zvíře, přivítej ho a poděkuj mu za příchod.

Zeptej se zvířete, zda je tvým zvířecím vůdcem? Pokud ano, zeptej se, jaké zprávy pro tebe má. Vyslyš všechny zprávy i ty, které je těžké přijmout. Když domluví zeptej se zvířete, zda mu můžeš nějak pomoci na oplátku a poslouvej. Pokud jste si vše řekli, poděkuj mu, že jsi ho objevil a že jsi rád s ním ve spojení.

Jestli jsi skončil a jsi spokojený, vrať se zpátky do fyzického světa.

Všem poděkuj a uvolni jejich energii.

Rituál odvahy:

Potřebuješ: papír, tužku - pastelky, zapalovač, svíčky, hudební pomůcku (bubínek, paličky, zvoneček, triangl, atd. - libovolná)

Všechny strachy, které jste si napsali a objevili přepište na zvláštní papír. Můžeš si své strachy napsat barevně, svůj papír vymalovat, nazdobit - záleží na tvé kreativitě.

Poskládej papír, zmuchlej nebo natrhej na malé kousky - opět záleží na tobě.

Pokud provádíš rituál doma zapal si svíčku nebo několik svíček. Venku můžeš využít prostor zahrady a udělat si ohýnek.

Nalad' se příjemnou hudbou, písní - nejlépe co zazpíváš nebo zahraješ ty sám.

Můžeš zpívat i v průběhu spalování, můžeš i tančit nebo jakkoliv se pohybovat, cokoli je ti příjemné. Je to tvůj rituál, tak si ho vymazli.

Všechny kousičky tohoto papíru spal s pomocí tvého duchovního zvířete. Můžeš naráz nebo postupně a prones u toho v mysli nebo nahlas svou mantru: Když ucítím někdy strach i přesto to udělám. Spaluji a zbavuji se veškerých svých strachů. Vítám svoji sílu a odvalu.