



WORKBOOK SESSION 2

Milovaná Štěpánko,

vítám tě do této další vrstvy naší společné cesty.

Tvoje tělo a duše právě prochází intenzivní transformací po festivalovém prožitku. Proud energie, vzrušení, nové pocity – to vše je znamením, že se probouzíš, otevíráš a učíš se plně cítit své tělo.

Tvé nádherné oslavy:

- Že dokážeš cítit svou sexuální energii a proudění v těle.
- Že si dovoluješ prožít radost, vzrušení i lehkost.
- Že se učíš být přítomná a vnímavá k sobě i svému tělu.

TUTO COACHING SESSION:

Tato coaching session byla věnovaná tvému ukotvení a uzemnění po festivalu. Sama sis pojmenovala otisky ve tvém těle a společně jsme je integrovaly, v jemosti...

Reflexe po festivalu

- Jak se moje tělo cítí teď, po festivalu?
- Kde proudí energie, kde je stažená?
- Jaké pocity se objevují – radost, lehkost, napětí, vztek, vzrušení?
- Co si mohu dovolit uvolnit, nechat jít?
- Co chci uchovat, posílit, integrovat do každodenního života?

Cvičení pro ukotvení:

- Najdi klidný prostor, kde můžeš být sama a bezpečně.
- Zastav se, zavři oči a zhluboka dýchej.
- Posad' se nebo lehni a věnuj pozornost nohám, pánvi a kontaktu se zemí.
- Vizualizuj, jak se energie z těla pomalu rozlévá dolů do země, ukotvuje tě.
- Puť, co je přebytečné – napětí, přehnané vzrušení, smutek, vztek.

Tvá mantra

„Mé tělo je můj domov. Mé emoce jsou mé světlo.

V bezpečí se mohu otevírat, cítit a být sama sebou.“

*Jsi nádherná vibrující bytost! Mnam!
S láskou, Michaela*