

Moc Vás zdravím,

**"Jak se cítíte po minulém rituálu, kdy jsme s vděčností uzavřeli rok 2021?"**

**"Mohli byste s námi posdílet – a třeba určitě inspirovat i ostatní?"**

**"Píšete si deník vděčnosti?"**

Když už jsme dokázali s vděčností uzavřít loňský rok pojďme se zaměřit na letošní rok, ve kterém nám zůstala pouze vděčnost, radost a vše, co jsme si sepsali v minulé meditaci na papír...a nejen to...

Máme-li vizi/plán/záměr, lépe dokážeme zacílit pozornost...a kam dáváme pozornost, to roste.

## **Práce se zá-měrem/vizí pro rok 2022**

**"Jaké je vaše přání? vize? cíl? záměr pro letošní rok?"**

**"Nevíte? nevádí...společně si jej projdeme"**

- 1. krok je zjistit, co si přejete. Jakmile to máte jasně definované, je čas zavřít oči a podívat se, co se bude dít, když už to máte.
- 2. krok: Napište si své přání, cíl, záměr, který si přejete (napište si jej v přítomném čase a bez negací např. "Jsem zdravý. Jsem šťastný. Obklopuji se lidmi, kterých si vážím a kteří si váží mě." apod....)
- vložte k tomu třeba fotku nějaký symbol, větu, citát, afirmaci. zkrátka cokoli co s vámi bude rezonovat...
- 3. krok: Sepište si, co tím přáním/snem/záměrem získáte = alias vaše PROČ ANO (tím zjistíte, proč si to přejete) = VAŠE MOTIVACE a pečlivě si vše sepsané schovejte...třeba do deníku...
- 4. krok: zavřete si poté oči a představte si, jaké to je, když už se vaše přání stalo?
- 5. krok: sepište si, co vidíte, slyšíte, co cítíte ve své představě?
- 6. krok: pak si napište možné překážky pro splnění tohoto přání/snu...o co možná přijdete, když si plníte tento sen/přání?
- a pak to celé nechte jít...pusťte se toho...nelpěte na tom....a zaměřte pozornost na frekvenční vyladění s vaším záměrem

**tzn. je čas zvedat si vibraci, ať se „vvyvibrujete“ ke svému přání/snu! Pokud vnímáte pocit radosti, když by vaše přání už bylo, je potřeba dělat si radost každý den:)**

**Pak jste ve vibrační shodě se svým přáním:)**

Mám pro vás 3 tipy pro udržení si vibrací v dennodenním životě:

### **1. HLÍDEJTE SI SVÉ PROSTŘEDÍ**

- zamýšlejte se nad tím:

*"Jaký byl náš den?"*

*"S kým jsme se potkali?"*

*"Kolik toho bylo přes den pozitivního a kolik naopak negativního?"*

- pokud jsme měli kolem sebe nějaké toxické prostředí – podmínky, tak naše výsledná vibrace

se skládá právě z toho prostředí, ve kterém jsme se pohybovali a na základě efektu sněhové koule se tak nabaluje negativita – a ve výsledku to funguje tak, že nás to potom zpomaluje ve frekvenční shodě s naším přáním.

- nebojte se toho, při jednodenním pobytu v negativním prostoru si svoje vlastní vibrace jen tak nesnížíte...je to míněno při dlouhodobějším stavu...

## 2. HLÍDEJTE SI SVÉ NEGACE

- pokud například řekneme „*nechci, nevidím, netoužím, nepotřebuji...atd..*“ - tak si udělejme třeba jeden dřep, protože díky tomu si zase uvědomíme, to, co říkáme...

"Volíme slova vědomě?"

"Uvědomujeme si každé slovo, které přes den řekneme?"

A pokud ne... tak to vnímejme...je dobré si říct, co chci místo toho

"*Místo toho si přeji.*" a navíc ta druhá strana bude vědět, co chceme (včetně Ve-smíru:)

- budeme-li pořád hovořit o tom, co nechceme, tak se nedivme, že to přitahujeme

**= je to tak, že na co myslíme, jak mluvíme, jak se chováme, jak jednáme, tak to roste.**

Pokud bojuji s něčím venku, tak ten boj zase přitahujeme.

## 3. TIP – NALAĎME SE RÁNO NA TO, CO SI PŘEJEME

- ráno hned jak vstaneme, tak většina dne bude ve vibraci na co se napojíme ráno

- dynamická vděčnost a naladění se na pozitivní vibrace = o to více pří-jemného nám toho přijde přes den

-př. ranní rituál (nějaký rituál jaký právě teď zavedeme??)

Praktické cvičení pro zvednutí si vlastních vibrací:) = RA-DOST

"Máte něco, co jste nikdy neudělali?"

"Na co máte chuť, že chcete zažít?"

"Něco, co opravdu uvnitř sebe máte?"

= díky tomu úplně změníte svou vibraci...

- máte-li nějakou nemoc a chcete se z toho vyléčit, tak je třeba udělat něco, co jste nikdy před tím neudělali...cokoliv – třeba něco vytvořit...

Přeji vám, ať se daří a věřím, že si letos splníte váš záměr/cíl/přání/sen.

NAMASTE, Veronika