

Pracovní listy k akčním krokům 3. týdne:

Fáze Panny



Co vnímám jako své Světlo - silnou stránku ve fázi Panny?

Proč jsem zrovna v této oblasti silná? Kde je zdroj mé síly?

Jak jsi na tom s rozvržením svých vlastních sil? Umíš reagovat na vlastní potřeby nebo spíše táhneš k přepálení tempa?

Jak reaguješ, pokud zavnímáš, že jsi přepálila tempo (nebo cokoliv jiného, co bylo v této fázi za hranicí - *např. nemožnost spolupracovat, menší zájem o rodinu a partnera...*)

V jakém stínu této fáze ses poznala? Proč?

Chceš na tomto svém stínu zapracovat? Co uděláš konkrétně pro to, aby jsi své vnitřní nastavení mohla změnit?

Jaké vůně Tě zaujaly pro světla Panny? Proč tomu tak - v čem ses poznala?

Jaké vůně by jsi mohla použít pro své stinné stránky? Proč?

Popřemýšlej, v jaké metodě by aromaterapie by Ti bylo nejpříjemněji? Zaškrtni si, co Tě nyní láká.

- inhalace - difuzér, aromalampa, inhalační tyčinka, aroma šperk
- kožní podání - masáž, potírání těla, osobní olejový parfém, aroma koupel
- vnitřní a bezpečné užití - hydroláty

Na co by see ráda zeptala do živého vysílání?

Jak jsi se cítila s mindfulness meditací s vůní pro tento týden - *uzemnění do vlastního středu*?

Podílej svá vlastní uvědomění:
