

Pracovní listy k akčním krokům 4. týdne:

Fáze Matky



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

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

Jak vnímáš svou schopnost empatie? Jsi schopná naslouchat druhým lidem bez hodnocení, soudů nebo opovržení?

Co uděláš, když si všimneš, že jsi se dostala za hranici svých sil v této fázi, např:

nasloucháš příliš druhým lidem a vyčerpává Tě to / neuděláš si na sebe čas ani prostor, třeba proto, že to považuješ za zbytečné / nemáš vytýčené hranice / dovolíš druhým, aby Tvé hranice překračovali / jiné limity podle svého pozorování (zapiš si je)

V jaké slabině 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 Matky? 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 se ráda zeptala do živého vysílání?

Jak jsi se cítila s mindfulness meditací s vůní pro tento týden - *setkání s vnitřní zahradou*?

Podílej svá vlastní uvědomění:
