**P R A C O V N Ý L I S T**

♥ online kurz – VEDOMÉ DÝCHANIE ♥

### 7. LEKCIA – VEDOMÉ ČISTENIE a LIEČENIE TELA i DUŠE

## **ODBÚRANIE STRESU a BOLESTI = vnútorný pocit SLOBODY**

#### **Systém vedomého dýchania obnovuje rovnováhu celého organizmu a podporuje tok liečivých energií.**→ DOVOĽ im, aby krásne cez teba prúdili! Prevezmi moc nad DYCHOM a DOVOĽ si rozpustiť tú liečivú ENERGIU vo vnútri TEBA. Vizualizuj si, ako sa pomaly rozplýva a lieči celé tvoje TELO i DUŠU... ****Všímaj a uvedomuj si rozdiel medzi NÁDYCHOM a VÝDYCHOM... VEDOME vnímaj ten tok ENERGIE, ako prúdi...****

***→ TU SÚ TVOJE AKČNÉ ÚLOHY:*** (Pohodlne sa usaď a vypracuj si dané úlohy)

#### Úloha č. 1

#### Zameraj sa na svoj VÝDYCH... sústreď sa, ako si tým ukľudníš TELO a MYSEL.

#### Sprav teraz 10 maximálnych VÝDYCHOV... ale naozaj maximálnych a zameraj sa na to, ako zo SEBA vyfukuješ všetko zlé...

#### Úloha č. 2

#### ****Zavri oči, sprav opäť 10 nádychov a výdychov,  a zameraj na to, ako každým výdychom púšťaš zo seba napätie a STRES, ktoré ťa zožiera, postupne sa uvoľňuješ a  tvoje TELO i MYSEĽ sú kľudnejšie a zdravšie...****

#### Úloha č. 3

#### ****Zavri oči a skús si naozaj predstaviť celý proces, ako každým hlbokým výdychom púšťaš to napätie a STRES a získavaš vnútorný pocit SLOBODY... Využívaj Liečivú SILU LÁSKY, ktorá vojde do každej jednej bunky tvojho tela a krásne Ťa dobije, presvieti vyčistí a prelieči... A všetku špinu a odpad z HLAVY i TELA maximálnym výdychom vyfúkni preč.****

**Opíš svoje pocity,** ako si sa cítil, **keď si dovolil liečivej ENERGII, aby cez teba prúdila** ☺