

Krok 1

Skenování touhy

Dovolte své mysli, aby se zklidnila.

Tentokrát budeme „pracovat“ se srdečním energetickým centrem a s oblastí 3. oka, které souvisí s vyšším Já.

Položte jednu ruku na **srdce** a druhou na **čelo**...

Řekněte si:

„Otevírám se moudrosti své duše.“

„Vytvářím prostor pro pravdu a jasnost.“

Skenování touhy – pocitové

Přečtěte si včerejší zápis svých záměrů (ze 7. kroku).

Zavřete oči a představte si, že se vaše **touha již naplnila, že je splněno**.

Projděte postupně jeden záměr po druhém a všimněte si, **jaké pocity** to vyvolává ve vašem těle, ve které části těla je cítíte a co cítíte:

* Lehkost – radost – klid – mír – hřejivý pocit ...

* Napětí – odpor – strach – úzkost – sevření ...

Vezměte si zápisník a ke každému záměru si запиšte jednotlivé tělesné pocity, i místo, kde přesně v těle je cítíte.

Negativní pocity запиšte červeně (nebo nějak odlište od pozitivních).

Název záměru – <i>Touhou mé duše je...</i>	Pocity/část těla					