

5. krok

Technika tří srdcí

Tato antroposofická technika pracuje s třemi úrovněmi srdce pro hlubší rozlišení.

Aktivace vědomí tří srdcí

Opět si nejprve poslechněte Aktivační nahrávku a poté teprve udělejte tento krok.

Po poslechu, tedy po „aktivaci tří srdcí“ si projdi svoje záměry a touhy.

Posaď se s rovnou páteří a zavři oči

Představ si tři srdce:

- * **Fyzické srdce** (v hrudníku) - reprezentuje tvé fyzické potřeby a přežití
- * **Duševní srdce** (v oblasti hrudního koše) – energetické pole srdeční čakry, reprezentuje tvé emocionální potřeby a vztahy
- * **Duchovní srdce** (mimo fyzické tělo, ale je ve spojení – je to forma vědomí Lásky) - reprezentuje tvé vyšší já a duchovní poslání

Nyní nahlédni na svůj seznam přání, záměrů... a jeden po druhém „předlož“ postupně každému srdci a naslouchej jejich odpovědi:

- * **Fyzické srdce:** „*Jak tato touha slouží mému fyzickému blahu a blahobytu?*“
- * **Duševní srdce:** „*Jak tato touha naplňuje mé emocionální potřeby a vztahy?*“
- * **Duchovní srdce:** „*Jak tato touha slouží mému pravému poslání a duchovnímu růstu?*“

Skutečná **touha duše** bude rezonovat **se všemi třemi srdci**, zatímco touha ega obvykle rezonuje jen s jedním nebo dvěma.

To ovšem neznamena, že byste svůj záměr naplnit i touhu ega měli opustit, kdepak!!!

Jedná se akorát o důležité uvědomění. Naplnění záměrů ega má svoje místo ve vašem životě a může se proměnit i v touhu duše.

A nyní si vše zapište do tabulky.

Název záměru – <i>Touhou mé duše je...</i>	Pocity/část těla	Myšlenky	Odkud pochází obava	Fyzické srdce	Duševní srdce	Duchovní srdce