

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

~INTUITIVNÍ VNÍMÁNÍ ROSTLIN~

ROZVÍJENÍ VNITŘNÍHO CÍTĚNÍ I KLIDU

vnímání emocí, myšlenek

Pro intuitivní vnímání rostlin a propojení s přírodou je nápomocné vnitřní uvolnění, cítění vnitřního souladu - vnímání svých vlastních emocí, myšlenek - nezastavovat je, ani je nepopírat.

Rozlišit, co se opravdu nyní děje (mám z něčeho strach, mám hlad, je mi chladno?) a uznat, že to cítíte, nechat to projít. Pokud však víte, že je potřeba s tím, něco teď hned udělat a je ve vašich možnostech to nyní udělat, udělejte to.

Pokud vnímáte, že je to mimo dosah toho, co s tím můžete reálně udělat, dovolte si to odložit, propustit (alespoň pro tuto chvíli).



známý časo-prostor

Pokud vám vnímání emocí i myšlenek přijde nyní chaotické a je toho prostě teď zrovna moc, můžete zkusit si pro sebe vytvořit takový bezpečný časo-prostor :). To znamená, že si na sebe vyhradíte ideálně “ničím neomezený” čas, například si dovolíte být celé dopoledne doma nebo kdekoli ve městě, ale bez jakéhokoliv cíle a účelu (bez domácích prací, nakupování, setkání s přáteli atp.). Pozorujte jen, co máte chuť dělat, jaká místa navštívit. Bez plánu.

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

~INTUITIVNÍ VNÍMÁNÍ ROSTLIN~

ROZVÍJENÍ VNITŘNÍHO CÍTĚNÍ I KLIDU

*dobrodružná
procházka bez cíle*

Zkuste se někdy vydat sami na procházku do přírody, kdy nebudete poznávat, sbírat byliny a ani se nebudete propojovat s rostlinami. Zkuste jít do vám neznámého prostředí, někam dál než obvykle chodíte a pokud se odvážíte, vyražte bez telefonu.

Taková procházka často pomáhá s vlastní sebedůvěrou, zvyšuje pozornost a vnitřní cítění - budete mít oči i uši na štopkách :)

*péče o sebe, čas pro sebe*

Dopřejte si čas pro svoje radosti, touhy i rituály. Nemusí jít vůbec o nic "nákladného", ani složitého. Často ty nejjednodušší věci jsou pro nás tolik výživné.

Můžete si dopřát chvílku meditace, dojít si na masáž, dát si teplou vanu, pár minut vůbec nic nedělat, být chvílku o samotě, nebýt chvíli pro ostatní dostupný/á - vědomě ♥