

SKOLA-REIKI.CZ

NÁVRAT
Duše

PĚTIDENNÍ TRANSFORMAČNÍ PLÁN PRO NÁVRAT ZTRACENÉ ČÁSTI DUŠE

Návrat Duše

DEN 1. / Naladění / /

Volám části své Duše, které mě milují
a jsou připraveny se vrátit.

Jak se dnes cítíš, v těle i na Duši?

Cítíš, že Ti něco chybí? Pokud ano – kde, jak?

Jaká kvalita nebo energie Ti v životě nejvíce schází (radost, klid, hlas, důvěra...)?

Kdy naposledy jsi cítil/a, že jsi opravdu celá/ý?

„Volám části své Duše, které mě milují a jsou připraveny se vrátit. Tady je pro ně bezpečno.“

Zápisky

Den:

Měsíc:

Rok:

Která část Tvého vnitřního světa bývá často potichu, a přitom by si zasloužila být slyšet? Jaké kvality Duše nebo části sebe cítíš plně přítomné? Co už v sobě neseš vědomě a s láskou? Zapiš nebo nebo zakresli symboly, slova, barvy či jména těchto aspektů (například radost, hlas, pokora, odvaha, mé malé Já, ...)

Návrat Duše

Co bylo zapomenuto,
touží být obejmuto a přijato.

Kdy jsi se naposledy necítil/a bezpečně být tím, kým jsi?

Existuje věk nebo období Tvého života, které se Ti těžko vybavuje?

Máš pocit, že jsi musel/a kvůli něčemu či někomu “něco ze sebe odložit?”

Co Ti zrcadlí Tvé současné stíny - strachy, které se opakují, věci, které Ti druzí “spouštějí”, emoce, kterým se vyhýbáš?

„S odvahou se dívám na to, co bylo potlačeno. Mé světlo nese soucit.“

Zápisky

Den:

Měsíc:

Rok:

Kdy se cítíš opravdu živá/ý? A kdy jako by Tě svět tlumil? Jaké aspekty Duše se začínají ozývat? Co se v Tobě jemně probouzí? Cítíš, že něco čeká za rohem, ale ještě to tu zcela není? Můžeš si zapsat jen náznaky, pocity, obrazy, které se Ti vynořují.

Návrat Duše

Zvu Tě zpět. Tady je bezpečno.
Tady je místo, kde Tě miluji, i když
jsem Tě dlouho neviděl/a.

Co bys chtěl/a říct části sebe, která odešla?

Co by od Tebe tato část potřebovala slyšet?

Jaké místo ve svém životě bys jí chtěl/a nabídnout?

Co cítíš, když si představíš, že se vracíš?

“S láskou Ti otevírám dveře, jsem tu pro Tebe - srdcem, tělem i vědomím.”

Zápisky

Den:

Měsíc:

Rok:

Jak by vypadal Tvůj život, kdyby tato část Duše, která se ozývá, nebyla ztracená? Na jaké části sebe teprve čekáš s otevřenou náručí? Zapiš si přání, symboly, afirmace (například čistá síla, smích, energie těla, důvěra ve vztahy, ...)

Návrat Duše

Dovoluji si být celá/ý.
Jsem tady. Jsem přítomná/ý. Vracím se k sobě.

Vnímáš dnes něco jinak než před několika dny?

Máš pocit, že se k Tobě něco navrátilo? Pokud ano, co to je?

Jak bys tuto část mohl/a symbolicky přivítat?

Co si přeješ této části říct?

“Jsem ráda, že jsi zpátky. Chci Tě znovu poznat. Už se nemusíš skrývat. Už nemusíš být pryč.”

Zápisky

Den:

Měsíc:

Rok:

Máš potřebu něco propustit, abys mohl/a být celá/ý?

Návrat Duše

Nesu své světlo domů.
Zůstaň. Každá část mě je vítaná.

Jak dnes vnímáš sebe samu/ého jinak, než před několika dny?

Kde ve svém životě chceš tuto část skutečně žít?

Jaký slib chceš této části dát?

Co si přeješ této části říct?

“Děkuji Ti, že ses vrátila.”

Zápisky

Den:

Měsíc:

Rok:

Co Ti navracená část šeptá jako svůj první vzkaz? Co dnes uděláš nebo změníš, abys ctil/a její přítomnost?
Jak se změnila Tvá vnitřní krajina, od prvního dne až sem?

Zápis

Den:

Měsíc:

Rok:

Zápis

Den:

Měsíc:

Rok:

Zápis

Den:

Měsíc:

Rok:
