



Světelná cesta portálem a rituál

SÍLA (z) KOŘENŮ

Stanislava Sóham, Síla (z) kořenů 2024



*Milá ženo, milý muži,
vítám tě v časoprostoru **portálu předků**
a **rituálu SMÍŘENÍ**.*

*Přeji ti plnost prožitku osvobození, úlevy
a expanze vnitřní síly i následně hladké ukotvení
do tvé reality.*

*Tyto pracovní listy ti nabízejí možnost integrovat
prožitky do denního života teď i po nějakém čase.*

*Listy mohou sloužit jako deník,
svědek tvé postupné proměny i kotva ve slovech.*

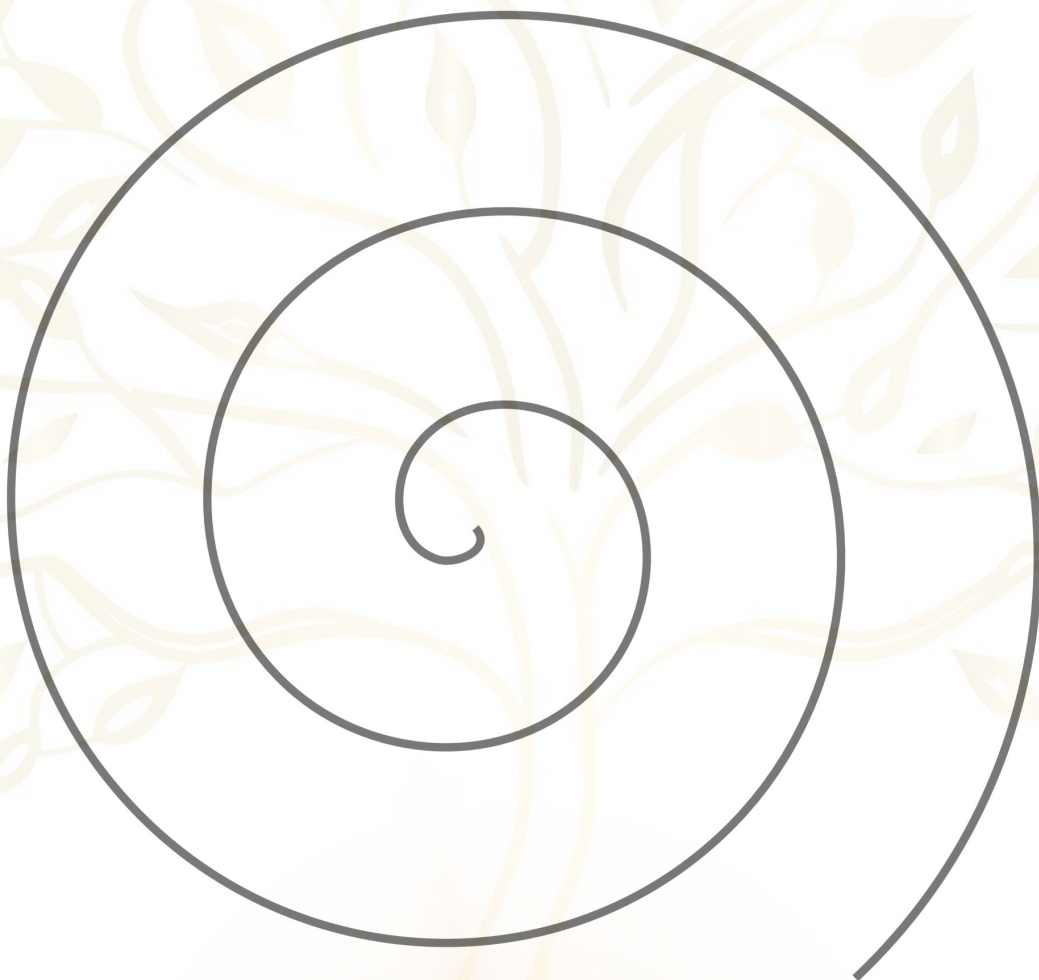
***Přeji ti nádherné propojení
s portálem a sebou sama.***

*S úctou
Sóham*



PŘÍPRAVA

1. Vytvoř si pro sebe chvíli nerušeného času, nalaď se na svůj dech a začni do spirály psát směrem zvenčí dovnitř vše, co teď běží tvou hlavou, co prožíváš, cítíš... Bez cenzury.





Pojď provést revizi svých vztahů:

2. A teď se nalaď na své srdce a nechej z něj vyjít na papír **emoce, pocity... zmar, lítost, křivda, bolest, zrada... vše, co bolelo a trápilo, tlačilo a tížilo. Bez cenzury. V souvislosti s tvými rodovými liniemi, předky i ostatními lidmi.**

S kým ses nestihl/a rozloučit? Komu nedokážeš odpustit? Od koho vnímáš pocity...? Kde ve vztazích je napětí? Kde je husté „ticho“?





3. Jakmile dopíšeš, spirály se zápisky roztrhej, spal, zbav se jich. Nečti je znovu.

A pojd' do pohybu. Pust' si hudbu - třeba tuhle:

<https://www.youtube.com/watch?v=5AeJn2uSlAg>

A vytřepávej z těla všechny emoce, které už neslouží tvému růstu a
spokojenému životu, radosti.

Pokud se objeví jemnější emoce, dovol tělu cítit a hýbat se podle
toho, jak potřebuje. Můžeš si pustit třeba tohle:

<https://www.youtube.com/watch?v=oC-dNgypA5M>

Úleva?

Můžeš si pustit ještě svou oblíbenou píseň, skladbu k doladění
celého procesu.

Obejmi se, pohlad' se. Postarej se o sebe s laskavostí.

A ještě chvíli vnímej UVOLNĚNÉ MÍSTO v sobě.

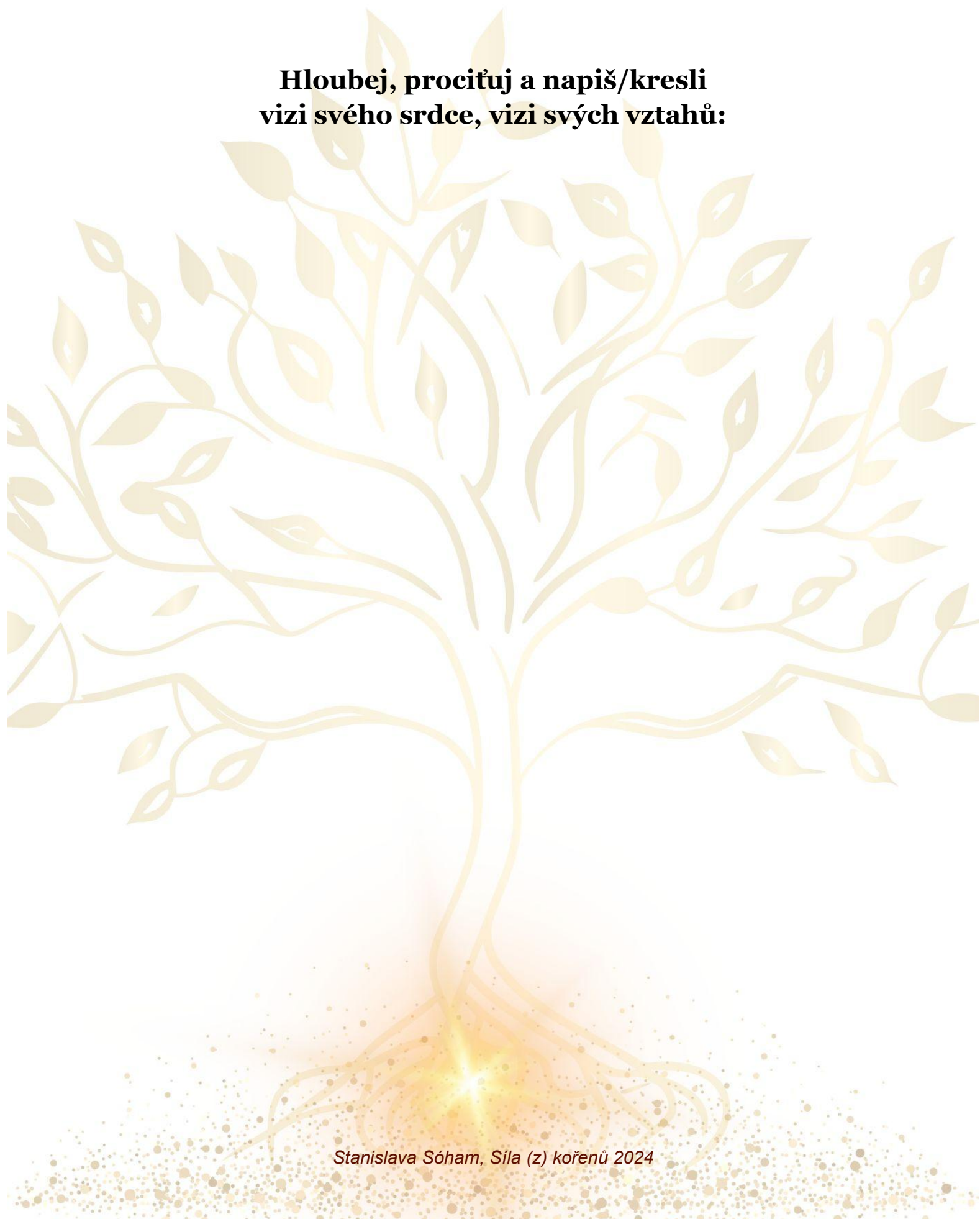
Čím je zaplníš?

Po čem toužíš?

Jak chceš žít?



**Hloubej, pročiťuj a napiš/kresli
vizi svého srdce, vizi svých vztahů:**



Stanislava Sóham, Síla (z) kořenů 2024



INTEGRACE

*Poznač si postřehy, vjemy a prožitky ze **světelné cesty portálem předků**. Každý detail má pro tebe zprávu. A je možné, že během snů v následujících nocích nebo formou znamení během dne obdržíš další souvislosti či informace.*

Pamatuj:
Každá emoce, pocit, obraz, zvuk... které vnímáš,
jsou správně.

Nezapomeň na **UZEMNĚNÍ**.

- Po světelné cestě portálem zadupej několikrát pevně nohama do země,
- protáhni tělo,
- napij se čisté vody,
- zopakuj kousek básně či písničky, aby se mysl vrátila do své obvyklé polohy.

Použij jakoukoli uzemňovací techniku, která ti pomáhá.



PORTÁL PŘEDKŮ

*Na tomto místě je prostor pro tvé postřehy, vjemy, vhledy,
obrazy, dojmy, poselství...*

*Nabízím ti návodné otázky, poznač si všechny detaily,
souvislosti, klíčová slova... je v nich zpráva od tvého Vyššího Já.*

Jak vypadá krajina tvého srdce?

Jak se tady cítíš?

Jaké pocity, emoce, vjemy ti přicházejí při setkání
se Stromem Života a jeho Strážcem?

Popiš svůj průchod portálem do jiné dimenze.
Jaké obrazy, pocity, zvuky, teplotní rozdíly, změna
hustoty... vnímáš?



Co jsi prožíval/a při setkání se **svými předky**?
Jaké pocity, emoce, myšlenky, smyslové vjemy?

Jaký vzkaz pro tebe měli tví předkové?

Co je JINAK? Poznač i sebemenší detaily:

Jak jsi v těle vnímal/a **SMÍŘENÍ** a sílu **KOŘENŮ**?
Teplo, chlad, horkost, tíha, lehkost, těžké nohy, záda...???

Jak můžeš prakticky a ihned projevit tuto **SÍLU** a úlevu v
reálném životě? *Najdi nejméně 1 oblast, 1 maličkost, 1 drobný krok:*

*Tak se staň.
A pojď to žít.
S úctou Sóham*