

WOW
žena AKADEMIJA



JA SAM SVJETLOST

MODUL 7 - DIO I.

VJEŽBA

MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA

U video lekciji proći ćeš proces stvaranja svoje vremenske linije koja je bitna za nastavak vježbe. Također u istoj vježbi kreirati ćeš svoj ambijent - prostor sadašnjeg trenutka - to može biti bilo koje mjesto na svijetu, prostorija, čamac, kućica na drvetu... Prepusti se mašti i stvori svoj ambijent sadašnjeg trenutka koji ti pruža osjećaj potpunog mira, tišinu, opuštenost i stanje visoke vibracije.

Tokom dana kada osjetiš da ti um nije u sadašnjem trenutku samo se mentalno stavi u svoj ambijent i očisti, pospremi sve iz prošlosti i budućnosti što se nalazi u njemu, a nije im mjesto tamo.

Aktivnosti & recepti za sedmu čakru

Ovaj tjedan prakticiraj aktivnosti i recepte koji aktiviraju Sahasrara čakru.

IAZOV: Podijeli sa svojim krugom WOW žena u Facebook grupi koju aktivnost si radila u obliku teksta, fotke ili videa i svoje iskustvo o tome.



UČENJE

Budući da se u Sahasrari nalazi naš neograničeni potencijal, na aktivaciju istog djelujemo kroz učenje novog znanja i vještina jer tada nam se bude neuroni u mozgu.

Razmisli koja je tvoja strast, koje svoje vještine i talente bi voljela izraziti i kreni se educirati u toj oblasti. Nauči nešto novo ovaj tjedan i uživaj u učenju. I jedan dodatni savjet, kreni učiti nakon prakse meditacije jer tada ćeš lakše upijati novo znanje ;)

"NOSI MI SE BIJELA BOJA"

...te je boje Sahasrara moja :) Bijela u sebi sadrži sve boje jer smatra se da zapravo Sahasrara u sebi sadrži spektar svih boja.

Bijela je boja uzvišene svijesti, djeluje umirujuće, pročišćava i zato ovaj tjedan nosi što više odjeće u ovoj boji kako bi ti svijest bila na uzvišenoj vibraciji ove čakre.





AROMATERAPIJA

Eterična ulja koji djeluju na Sahasraru su: lavanda, ruža, vetiver, cedar, bosiljak. Eterična ulja možeš koristiti u aroma lampi, difuzeru ili ih nakapati na tkaninu ili glineni tanjurić i stavi negdje u svoj interijer.

SVI SMO JEDNO - POMOZI NEKOME

Neka ti ovaj tjedan bude naglasak na širenju pozitivne energije, pomaganju drugima, humanitarnim projektima. Na tebi je da poslušáš svoje srce i odabereš način koji je u skladu s tobom. Možeš pomagati na razne načine, najbitnija je tvoja namjera. Kada pročistimo i uzdignemo svoj svijest, na nama je odgovornost da pomognemo i drugima da razumije svoju neograničenost i spoznaju svoje mogućnosti. Napiši neku motivirajuću objavu, ispričaj svojim bliskim osobama neko svoje pozitivno iskustvo rada na sebi. Nema ništa ljepšeg od osjećaja da si nekome upalio svjetlo na putu do spoznaje sebe.

Možeš organizirati ili biti dio neke humanitarne akcije prikupljanja potrebnih stvari za beskućnike, djecu bez roditelja, samohrane majke... I slobodno mi javi ako pokreneš neki projekt rado ću se priključiti.



Tvoj plan za tjedan 7

Vježbe koje će ti ovaj tjedan pomoći ukloniti blokade i
aktivirati sedmu čakru

DNEVNA PRAKSA

- ENERGETSKE VJEŽBE "Uklanjanje blokada Svadistane" - svaku ponoviti 11x
- DUBOKO DISANJE - 5 minuta
- ANULOMA VILOMA - 5 minuta
- KAPALABATI - 7 minuta
- SVJESNO JEDENJE - zahvalnost i pratiti dnevnik s kojom emocijom jedeš
- AŠVINI BANDA - 54 puta
- MEDITACIJA ZA SEDMU ČAKRU - 1x dnevno
- PLES - barem 3 min dnevno
- VJEŽBA JELEN - 1 x dnevno
- VJEŽBA PUŠTANJE KORIJENJA - 2 min dnevno
- PROVEDI BAREM 10 minuta U PRIRODI
- DNEVNIK ZAHVALNOSTI - napiši 10 stvari/pojava na kojima si zahvalna
- **practiciraj MOĆ SADAŠNJEG TRENUTKA**

TJEDNA PRAKSA (uz dnevnu)

- praticiraj aktivnosti za Sahasraru -
humanitarnost, aromaterapija,
prehrana, učenje...