

WOW
žena AKADEMIJA



JA SAM SVJETLOST

MODUL 7 - DIO II.

VJEŽBA OMKARA

Om je kraljevska mantra. Intonacijom ove mantre aktiviramo i pročišćavamo sve čakre i budimo sahasraru. Važno je da se pravilno izvodi jer jedino tada dolazi do buđenja energije.

Omkara je tehnika intoniranja mantre OM. Izvodi se tako da se sjedneš u udoban položaj, leđa, glava i vrat su ti ravni, zatvoriš oči, napravi par udaha i izdaha da se umiriš, zatim udahneš i s izdahom intoniraš OM na način da zamišljaš bijelu spiralu od muladare kako se penje to sahasrare uz intoniranje "O", a kada energija dođe u sahasraru tu intoniraš "MMMMMMM".

Omkara se izvodi 5,7,11, 21,54 ili 108 puta

COACHING

UVJERENJA O TVOM POTENCIJALU, DUHOVNOSTI, RAZVOJU

1. Što te sprječava da ostvariš svoje snove? Što stoji na putu između tebe i verzije tebe kakva želiš biti? Koja uvjerenja ti se javljaju? Vjeruješ li da možeš SVE? Vjeruješ li da ništa nije trajno, sve je promjena?

2. Zamisli sebe s 80 godina da i dalje živiš po tim uvjerenjima, što si sve propustila u životu i kakav si život živjela? Kako se osjećaš zbog toga?

COACHING

UVJERENJA O TVOM POTENCIJALU, DUHOVNOSTI, RAZVOJU

3. Kako bi glasila tvoja nova, podržavajuća uvjerenja?

4. Zamisli sada da su ova nova uvjerenja istina u tvom životu, što vidiš, čuješ i osjećaš? Sada se ponovno zamisli da imaš 80 godina, kakav si život živjela s novim uvjerenjima?

Tvoj plan za tjedan 7

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

DNEVNA PRAKSA

- **OMKARA - 5,7,11,21,54 ili 108x**
- **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)

- **practiciraj aktivnosti za Sahasraru - humanitarnost, aromaterapija, prehrana, učenje...**
- **istraži svoja uvjerenja o tvom potencijalu, tebi kao čovjeku**
- **svjesno mijenjaj fokus kada osjetiš brigu, teško se koncentrirati**