

MARCELA MAGDALÉNA

21 dní Zázračné přítomnosti

DENÍK PRO NÁVRAT K SOBĚ

Den 2 - Dech

Záměr: Dovoluji dechu, aby mě vedl.

Otázka: Jaký je dnes můj dech - lehký, těžký, klidný, zadržovaný?

Afirmace: Každý nádech je nový začátek.

Vlásce

„Když se nadechuješ, vdechuješ život. Když vydechuješ, vracíš ho světu.“

Marcela Magdaléna

Dech je brána mezi tělem a duší.

Každý nádech tě naplňuje novou možností, každý výdech tě čistí.
Dnes vnímej, jak tě tvůj dech s každým cyklem zklidňuje,
a přivádí blíž k přítomnosti.

BONUSOVÉ MEDITACE.CZ