

MARCELA MAGDALÉNA

„Tělo je chrám, v němž se modlí duše.“

*Marcela Magdaléna*

Tělo si pamatuje všechno - nádechy, doteky, i chvíle, kdy jsme zapomněli dýchat.

Naslouchej mu s jemností, protože právě ono tě vede zpět k pravdě. Přilož dlaně na srdce, dýchej a řekni mu: děkuji, že mě neseš.

BONUSOVÉ MEDITACE.CZ

## *21 dní Zázračné přítomnosti*

DENÍK PRO NÁVRAT K SOBĚ

Den 4 - Tělo

Záměr: Naslouchám svému tělu s respektem.

Otázka: Kde dnes cítím život nejvíce?

Afirmace: Mé tělo je chrám mé duše.

*Vlászce*