

JUDITA BERKOVÁ

PRACOVNÍ LISTY

*jóga sedmi
čaker*

JÓGA SEDMI ČAKER

1. MÚLÁDHÁRA ČAKRA (KOŘENOVÁ)

Barva: Červená | Element: Země | Umístění: Kostrč

SEBEHODNOCENÍ:

- JAK SE DNES CÍTÍM VE SVÉM TĚLE? (ŠKÁLA 1-10)
- KDE CÍTÍM NEJVÍCE STABILITY VE SVÉM ŽIVOTĚ?
- KDE POCIŤUJI NEDOSTATEK UKOTVENÍ?

DENNÍ PRAXE:

- ZAZNAMENEJ 3 MOMENTY, KDY JSI DNES CÍTLA SPOJENÍ SE ZEMÍ.
- JAK JSI DNES PEČOVALA O SVÉ FYZICKÉ TĚLO?

TRANSFORMAČNÍ OTÁZKY:

- CO PRO MNE ZNAMENÁ BEZPEČÍ?
- KDE VE SVÉM ŽIVOTĚ POTŘEBUJI VÍCE STABILITY?
- JAKÉ VZORCE PŘEŽÍVÁNÍ SI NESU Z DĚTSTVÍ?

RITUÁL UKOTVENÍ:

- PROSTOR PRO ZAZNAMENÁNÍ POCITŮ PO PRAXI MÚLÁDHÁRA MEDITACE A PRAXE.
- CO MI POMÁHÁ CÍTIT SE V BEZPEČÍ A UKOTVENĚ?

2. SVÁDHIŠTHÁNA ČAKRA (SAKRÁLNÍ)

Barva: Oranžová | Element: Voda | Umístění: Podbřišek

SEBEHODNOCENÍ:

- JAK VOLNĚ DNES PROUDÍ MÁ TVOŘIVÁ ENERGIE? (ŠKÁLA 1-10)
- KDE VE SVÉM TĚLE CÍTÍM NAPĚTÍ SOUVISEJÍCÍ S EMOCEMI?
- JAK SE DNES CÍTÍM VE VZTAHU KE SVÉ ŽENSKÉ ENERGII?

DENNÍ PRAXE:

- ZAZNAMENEJ MOMENT, KDY JSI DNES POCÍTLA RADOST
- JAK JSI DNES VYJÁDŘILA SVOU TVOŘIVOST?

TRANSFORMAČNÍ OTÁZKY:

- JAKÝ MÁM VZTAH KE SVÝM EMOCÍM?
- CO PRO MNE ZNAMENÁ POTĚŠENÍ A RADOST?
- KDE VE SVÉM ŽIVOTĚ POTŘEBUJI VÍCE TOKU A MÉNĚ KONTROLY?

RITUÁL TVOŘENÍ:

- PROSTOR PRO ZAZNAMENÁNÍ VIZÍ A SNŮ PO SAKRÁLNÍ MEDITACI
- JAKÉ TVOŘIVÉ IMPULZY PŘICHÁZEJÍ, KDYŽ UVOLNÍM KONTROLU?

3. MANIPÚRA ČAKRA (SOLAR PLEXUS)

Barva: Žlutá | Element: Oheň | Umístění: Solar plexus

SEBEHODNOCENÍ:

- JAK SILNĚ DNES CÍTÍM SVOU OSOBNÍ SÍLU?
(ŠKÁLA 1-10)
- KDE VE SVÉM ŽIVOTĚ PŘEBÍRÁM
ZODPOVĚDNOST?
- V JAKÝCH SITUACÍCH SE CÍTÍM
BEZMOCNÁ?

DENNÍ PRAXE:

- ZAZNAMENEJ MOMENT, KDY JSI DNES UČINILA VĚDOMÉ ROZHODNUTÍ
- JAK JSI DNES VYUŽILA SVOU VNITŘNÍ SÍLU?

TRANSFORMAČNÍ OTÁZKY:

- CO PRO MNE ZNAMENÁ MOC A SÍLA?
- KDE SE VE SVÉM ŽIVOTĚ PODCEŇUJI?
- JAKÉ MÁM VZORCE SEBESABOTÁŽE?

RITUÁL SÍLY:

- PROSTOR PRO FORMULACI ZÁMĚRŮ PO MANIPÚRA MEDITACI
- JAKÉ JE MÉ POSLÁNÍ V TOMTO ŽIVOTĚ?

4. ANÁHATA ČAKRA (SRDEČNÍ)

Barva: Zelená/Růžová | Element: Vzduch | Umístění: Hrudník

SEBEHODNOCENÍ:

- JAK OTEVŘENÉ JE DNES MÉ SRDCE? (ŠKÁLA 1-10)
- KDE VE SVÉM ŽIVOTĚ DÁVÁM LÁSKU?
- KDE VE SVÉM ŽIVOTĚ ZADRŽUJI LÁSKU?

DENNÍ PRAXE:

- ZAZNAMENEJ MOMENT SOUCITU, KTERÝ JSI DNES ZAŽILA
- JAK JSI DNES PROJEVILA LASKAVOST K SOBĚ SAMÉ?

TRANSFORMAČNÍ OTÁZKY:

- JAKÝ MÁM VZTAH K SOBĚ SAMÉ?
- KDE VE SVÉM ŽIVOTĚ POTŘEBUJI VÍCE SOUCITU?
- JAKÉ STARÉ RÁNY STÁLE NOSÍM VE SVÉM SRDCI?

RITUÁL SRDCE:

- PROSTOR PRO ZAZNAMENÁNÍ POCITŮ PO SRDEČNÍ MEDITACI
- KOMU NEBO ČEMU POTŘEBUJI ODPUSTIT?

5. VIŠUDDHA ČAKRA (KRČNÍ)

Barva: Světle modrá | Element: Éter | Umístění: Krk

SEBEHODNOCENÍ:

- JAK AUTENTICKY DNES VYJADŘUJI SVOU PRAVDU? (ŠKÁLA 1-10)
- KDE VE SVÉM ŽIVOTĚ SE BOJÍM PROMLUVIT?
- KDE VE SVÉM ŽIVOTĚ SE CÍTÍM VYSLYŠENA?

DENNÍ PRAXE:

- ZAZNAMENEJ MOMENT, KDY JSI DNES VYJÁDŘILA SVOU PRAVDU
- JAK JSI DNES NASLOUCHALA SVÉMU VNITŘNÍMU HLASU?

TRANSFORMAČNÍ OTÁZKY:

- JAKÝ MÁM VZTAH KE SVÉMU HLASU A VYJADŘOVÁNÍ?
- CO MI BRÁNÍ VYJÁDŘIT SVOU PRAVDU?
- JAKÉ JE MÉ NEJVYŠŠÍ VYJÁDŘENÍ VE SVĚTĚ?

RITUÁL HLASU:

- PROSTOR PRO ZAZNAMENÁNÍ VHLEDŮ PO VIŠUDDHA MEDITACI
- JAKÉ POSELSTVÍ CHCE BÝT SKRZE MNE VYSLOVENO?

6. ÁDŽŇÁ ČAKRA (TŘETÍ OKO)

Barva: Indigová | Element: Světlo | Umístění: Mezi obočím

SEBEHODNOCENÍ:

- JAK JASNÁ JE DNES MÁ INTUICE? (ŠKÁLA 1-10)
- KDE VE SVÉM ŽIVOTĚ SPOLÉHÁM NA SVOU INTUICI?
- KDE VE SVÉM ŽIVOTĚ SE PŘÍLIŠ SPOLÉHÁM NA INTELEKT?

DENNÍ PRAXE:

- ZAZNAMENEJ INTUITIVNÍ VHLED, KTERÝ JSI DNES MĚLA
- JAK JSI DNES KULTIVOVALA SVÉ VNITŘNÍ VIDĚNÍ?

TRANSFORMAČNÍ OTÁZKY:

- JAKÝ MÁM VZTAH KE SVÉ INTUICI?
- CO MI BRÁNÍ DŮVĚŘOVAT SVÝM VNITŘNÍM VHLEDŮM?
- JAKOU VIZI MÁM PRO SVŮJ ŽIVOT?

RITUÁL VHLEDU:

- PROSTOR PRO ZAZNAMENÁNÍ VIZÍ PO ÁDŽŇÁ MEDITACI
- JAKÝ JE MŮJ NEJVYŠŠÍ VHLED PRO SOUČASNOU ŽIVOTNÍ SITUACI?

7. SAHASRÁRA ČAKRA (KORUNNÍ)

Barva: Fialová/Bílá | Element: Vědomí | Umístění: Temeno hlavy

SEBEHODNOCENÍ:

- JAK SILNĚ DNES CÍTÍM SPOJENÍ S VYŠŠÍM VĚDOMÍM? (ŠKÁLA 1-10)
- KDE VE SVÉM ŽIVOTĚ CÍTÍM BOŽSKOU PŘÍTOMNOST?
- KDE VE SVÉM ŽIVOTĚ SE CÍTÍM ODDĚLENÁ?

DENNÍ PRAXE:

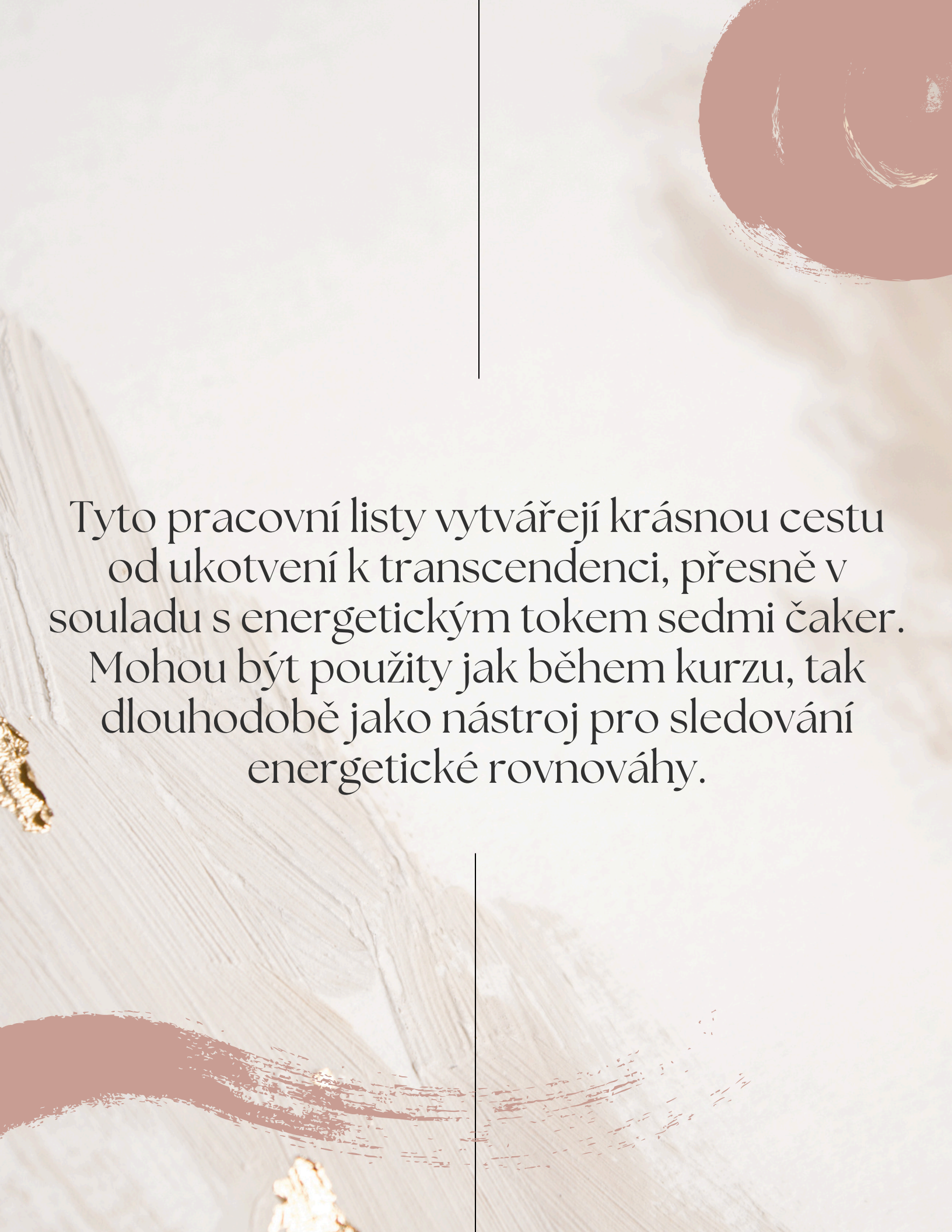
- ZAZNAMENEJ MOMENT, KDY JSI DNES CÍTLA JEDNOTU
- JAK JSI DNES KULTIVOVALA SVÉ DUCHOVNÍ SPOJENÍ?

TRANSFORMAČNÍ OTÁZKY:

- JAKÝ MÁM VZTAH K DUCHOVNO A SPIRITUALITĚ?
- CO PRO MNE ZNAMENÁ OSVÍCENÍ?
- JAK MOHU LÉPE INTEGROVAT VŠECH SEDM ČAKER DO HARMONICKÉHO CELKU?

RITUÁL JEDNOTY:

- PROSTOR PRO ZAZNAMENÁNÍ TRANSCENDENTÁLNÍCH ZKUŠENOSTÍ PO SAHASRÁRA MEDITACI
- JAKÝ JE MŮJ NEJVYŠŠÍ ÚČEL V TOMTO ŽIVOTĚ?



Tyto pracovní listy vytvářejí krásnou cestu
od ukotvení k transcendenci, přesně v
souladu s energetickým tokem sedmi čaker.
Mohou být použity jak během kurzu, tak
dlouhodobě jako nástroj pro sledování
energetické rovnováhy.