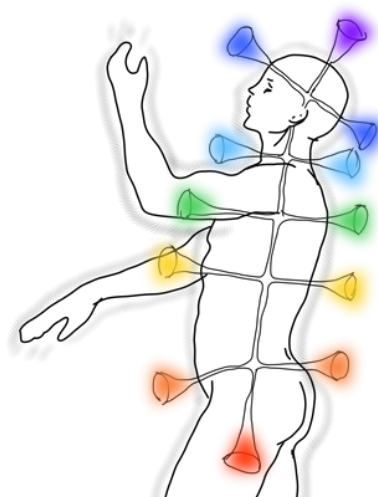


MINI PRZEWODNIK DO BALANSOWANIA CZAKR



NICOL WESOŁOWSKA

CEL WORKBOOKA



JAK MOŻEMY SOBIE POMÓC W ZBALANSOWANIU ENERGII ?

Celem tego workbooka jest dostarczenie narzędzi i wskazówek, które pomogą Ci zrozumieć i zbalansować energię w poszczególnych czakrach. Przeznaczony jest dla tych, którzy pragną harmonii i pełni zdrowia poprzez zrozumienie i praktykę pracy z czakrami.

CO TU ZNJADZIESZ ?

W tym workbooku znajdziesz bogate materiały pomagające zrozumieć i zbalansować energię w poszczególnych czakrach. Odkryjesz klarowne opisy ćwiczeń, wskazówki dotyczące zagadnień duchowych oraz inspirujące pomysły, jak kultywować energię każdej czakry. Dzięki pytaniom zwracającym uwagę, quizom oceniającym stan czakr oraz praktycznym ćwiczeniom, będziesz mógł/mogła głębiej wsłuchać się w swoją energię i budować świadome, harmonijne podejście do życia. Ten workbook jest drogowskazem dla tych, którzy pragną osiągnąć równowagę i zdrowie poprzez intencjonalną pracę z energetycznymi centrami ciała.



CZAKRY

PODSTAWA DUCHOWEJ HARMONII

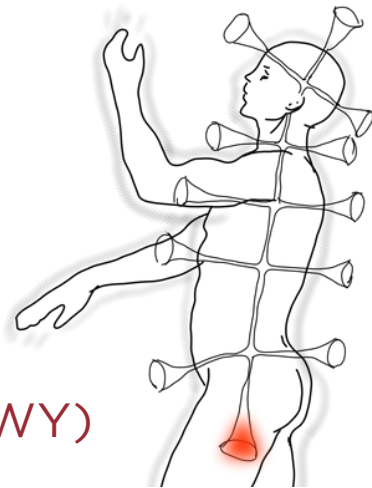
Czakry, pochodzące z sanskrytu, oznaczają "koło" lub "koło energii". Tradycja hinduska i buddyjska traktuje czakry jako wirujące punkty energetyczne, stanowiące klucz do zrozumienia naszego życia wewnętrznego i zewnętrznego. Choć termin ten dosłownie oznacza "koło", jest to symboliczne odniesienie do ruchu i przepływu energii w ciele. Każda z siedmiu głównych czakr ma swoją specyficzną lokalizację i symbolizuje różne aspekty naszego istnienia. Mimo że są nazywane "kołami", możemy je także postrzegać jako trójwymiarowe lejki, przenikające nasze ciało i energię, wpływając na naszą równowagę psychiczną i emocjonalną.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA HARMONIĘ

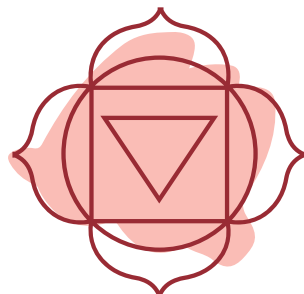
Współczesne podejście do czakr często skupia się na otwieraniu tych punktów energetycznych. Jednakże, tradycyjna filozofia zakłada, że chakry są otwarte i przepuszczają energię. Jednakże, w praktyce, mogą występować blokady, które ograniczają przepustowość energii w naszych "lejkach". Stąd tak dobrze znany chwyt marketingowy o "Otwieraniu Chakr". Dążenie do utrzymania równowagi czakr oznacza nie tylko zapewnienie, że są one otwarte, ale także dbanie o to, aby energia przepływała przez nie z harmonią. Dlatego ważne jest zrozumienie, że chociaż z natury chakry są punktami energetycznymi otwartymi, to utrzymanie ich równowagi to kluczowy element duchowego dobrostanu.

CZAKRY

MŪLĀDHĀRA (CZAKRA PODSTAWY)



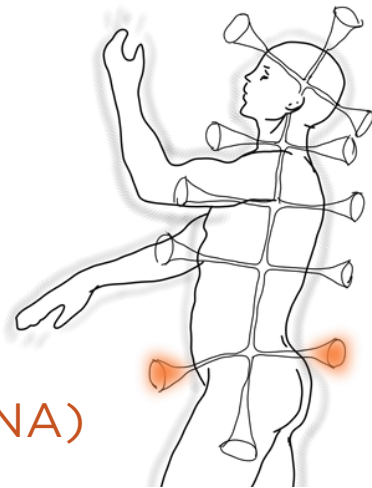
- **Lokalizacja:** Nasada kręgosłupa
- **Symbolika:** Bezpieczeństwo, fundament
- **Mantra:** Lam
- **Ciało:** Odpowiada za funkcjonowanie nerek, kręgosłupa, kości, jamek ciała
- **Emocje:** Bezpieczeństwo, stabilność emocjonalna
- **Duch:** Ziemski, ukierunkowany na życie codzienne



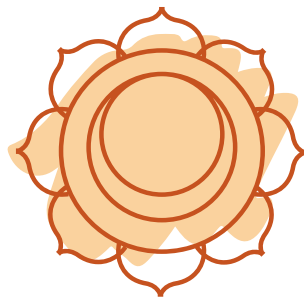
- Symptomy **Zaburzonego** Przepływu Energii:
 - Lęki związane z bezpieczeństwem materialnym
 - Problemy z kręgosłupem
 - Trudności w poczuciu stabilności
- Symptomy **Swobodnego** Przepływu Energii:
 - Ugruntowanie
 - Pewność siebie
 - Harmonia z otoczeniem

CZAKRY

SVĀDHIṢṬHĀNA (CZAKRA SAKRALNA)



- **Lokalizacja:** Okolice kości krzyżowej
- **Symbolika:** Kreatywność, zmysłowość
- **Mantra:** Vam
- **Ciało:** Odpowiada za funkcjonowanie narządów rozrodczych, układu moczowego
- **Emocje:** Kreatywność, zmysłowość, radość
- **Duch:** Inspiracja, rozwijanie pasji



- Symptomy **Zaburzonego** Przepływu Energii:
 - Kłopoty z płodnością
 - Brak kreatywności
 - Trudności w wyrażaniu uczuć
- Symptomy **Swobodnego** Przepływu Energii:
 - Kreatywność kwitnie
 - Zmysłowość i radość życia
 - Łatwość w wyrażaniu emocji

CZAKRY



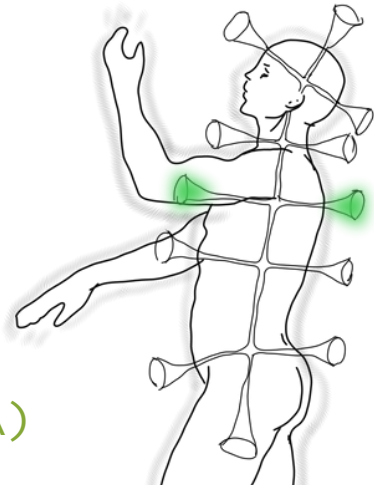
MAÑIPŪRA (CZAKRA SPLOTU SŁONECZNEGO)

- **Lokalizacja:** Okolice nad pępkiem, poniżej splotu słonecznego
- **Symbolika:** Wola, siła
- **Mantra:** Ram
- **Ciało:** Odpowiada za trawienie, nadnercza
- **Emocje:** Wola, siła, pewność siebie
- **Duch:** Rozwój osobisty, kontrola nad sobą, ego



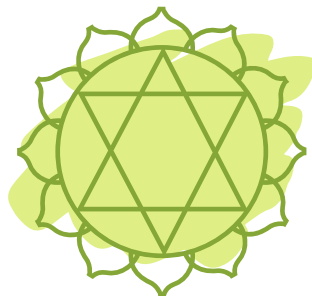
- Symptomy **Zaburzonego** Przepływu Energii:
 - Problemy z trawieniem
 - Brak pewności siebie
 - Trudności w podejmowaniu decyzji
- Symptomy **Swobodnego** Przepływu Energii:
 - Wzrost pewności siebie
 - Skoncentrowana wola działania
 - Harmonia w działaniu

CZAKRY



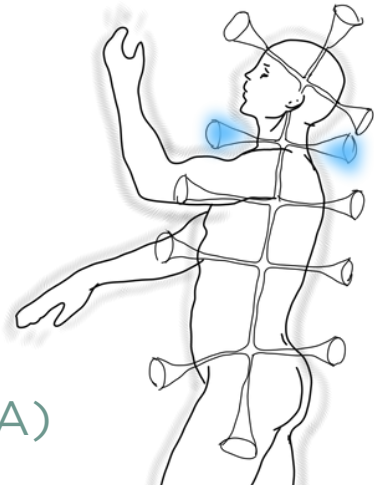
ANĀHATA (CZAKRA SERCA)

- **Lokalizacja:** Środek klatki piersiowej
- **Symbolika:** Miłość, współczucie
- **Mantra:** Yam
- **Ciało:** Odpowiada za funkcjonowanie serca, układu krążenia
- **Emocje:** Miłość, współczucie, równowaga
- **Duch:** Rozwinięte uczucie miłości do siebie i innych



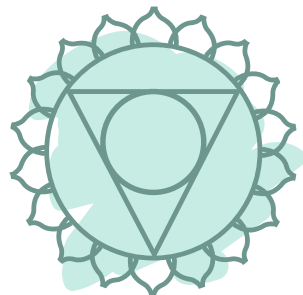
- Symptomy **Zaburzonego** Przepływu Energii:
 - Brak miłości do życia i wszechświata
 - Trudności w nawiązywaniu relacji
 - Brak współczucia
- Symptomy **Swobodnego** Przepływu Energii:
 - Otwarcie na miłość
 - Harmoniczne relacje z otoczeniem
 - Współczucie dla innych

CZAKRY



VIŠUDDHA (CZAKRA GARDŁA)

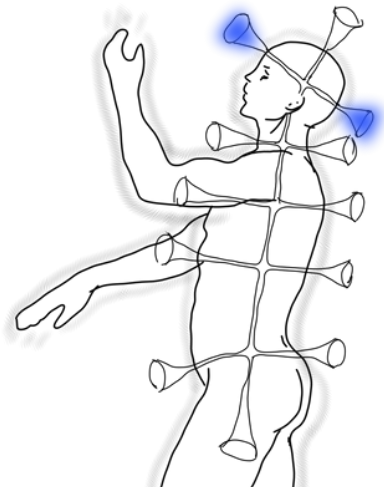
- **Lokalizacja:** Między gruczołem tarczycy, a krtanią
- **Symbolika:** Komunikacja, wyrażanie
- **Mantra:** Ham
- **Ciało:** Odpowiada za funkcjonowanie gardła, tarczycę
- **Emocje:** Wyrażanie siebie, komunikacja
- **Duch:** Równowaga w wyrażaniu myśli i emocji



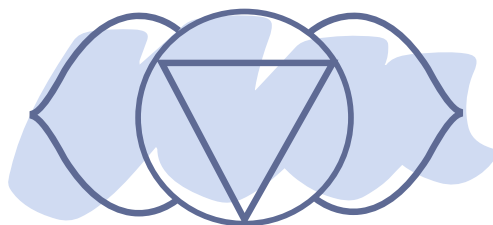
- **Symptomy Zaburzonego Przepływu Energii:**
 - Problemy z gardłem
 - Trudności w komunikacji
 - Nieśmiałość
- **Symptomy Swobodnego Przepływu Energii:**
 - Klarowna komunikacja
 - Świadome wyrażanie myśli
 - Umiejętność słuchania i zrozumienia innych

CZAKRY

ĀJÑĀ (TRZECIE OKO)

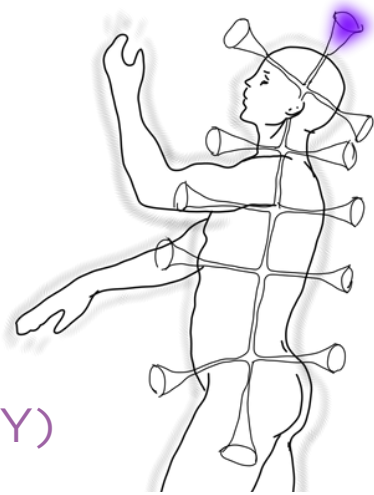


- **Lokalizacja:** Pomiędzy brwiami, wysokość jest indywidualna
- **Symbolika:** Intuicja, wyższa świadomość
- **Mantra:** Aum
- **Ciało:** Odpowiada za funkcje mózgu, układ nerwowy
- **Emocje:** Intuicja, wyższa percepcja
- **Duch:** Łączność z wyższą świadomością



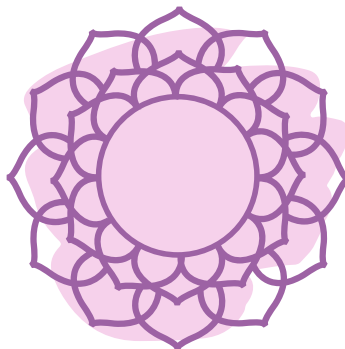
- Symptomy **Zaburzonego** Przepływu Energii:
 - Bóle głowy, migreny
 - Brak intuicji
 - Płynięcie z emocjami
- Symptomy **Swobodnego** Przepływu Energii:
 - Rozwinięta intuicja
 - Jasność umysłu
 - Harmonia z wyższą świadomością

CZAKRY



SAHASRĀRA (CZAKRA KORONY)

- **Lokalizacja:** Wierzchołek głowy
- **Symbolika:** Duchowość, jedność
- **Mantra:** Om
- **Ciało:** Odpowiada za cały układ nerwowy
- **Emocje:** Duchowość, jedność z uniwersum
- **Duch:** łączność z transcendencją



- Symptomy **Zaburzonego** Przepływu Energii:
 - Brak związku z duchowością
 - Problemy z koncentracją
 - Poczucie separacji
- Symptomy **Swobodnego** Przepływu Energii:
 - Duchowa równowaga
 - Jedność z uniwersum
 - Poczucie spokoju i pełni



ĆWICZENIA

MANTROWANIE DŹWIĘKÓW

Skoncentruj się na powtarzaniu mantry związanej z daną czakrą. Wypróbuj różne dźwięki i mantry. Po każdym dźwięku zatrzymaj się i zastanów, jakie odczucia towarzyszą danemu dźwiękowi.

*Gdzie w ciele odczuwasz rezonans dźwięku?
Czy jest to konkretne miejsce, czy może ogólna harmonia?*

*Które dźwięki są najprzyjemniejsze w odczuciu?
Jakie dźwięki stanowią wyzwanie w mantrowaniu?*



ĆWICZENIA

WIZUALIZACJA SYMBOLU

Zamknij oczy, skoncentruj się na oddechu, a następnie wyobraź sobie kolorowy, lśniący symbol każdej czakry. Przemieszczaj się od jednej do drugiej, dostrzegając ich piękno i energię. Wizualizuj, jak każdy symbol przenika Twoje ciało, harmonizując i wzmacniając energię w danej czakrze. Obserwuj, jak stają się one jednym z Tobą.

*Gdzie w ciele pojawiły się najjaśniejsze barwy?
Jakie były Twoje odczucia podczas podróży między czakrami?*

*Które symbole były najłatwiejsze do zwizualizowania?
Czy były symbole które nie przenikały z łatwością do ciała?*



ĆWICZENIA

SKANOWANIE CIAŁA UWAŻNOŚCIĄ

Zamknij oczy, skoncentruj się na oddechu i zacznij stopniowo przemieszczać uwagę od czubka głowy w dół ciała. Zauważ miejsca, w których czujesz szczególne ciepło, chłód, ciężar lub lekkość. Następnie skup się na poszczególnych czakrach, obserwując, czy w którymś miejscu odczuwasz blokadę, napięcie lub przepływ energii.

Czy pojawiły się jakiegokolwiek obszary, które wyróżniłeś/łaś jako szczególnie istotne? Dlaczego?

*Gdzie w ciele świadomość podróżowała najłatwiej?
Czy były miejsca które nie pozwalały na dostęp świadomości?*



QUIZ

OCENA CZAKR

Kiedy przechodzisz przez quiz, zastanów się nad każdym pytaniem i wybierz odpowiedź, która najbardziej odzwierciedla Twoje aktualne doświadczenia i odczucia.

Korona (Sahasrara):

- W jaki sposób opisałbyś swoje połączenie z wyższym sensem lub duchowością?
 - a) Silne i stałe
 - b) Zmiennie
 - c) Zatraskane i niepewne
 - d) Nie istnieje
- Jak często odczuwasz momenty głębokiej refleksji nad sensem życia?
 - a) Regularnie
 - b) Okresowo
 - c) Rzadko
 - d) Nigdy
- Czy łatwo znajdujesz spokój w medytacji lub chwilach samotności?
 - a) Zawsze
 - b) Czasami
 - c) Trudno
 - d) Nigdy
- Jak opisałbyś swoje poczucie sensu życia?
 - a) Jasne i pełne znaczenia
 - b) Zmiennie i niejasne
 - c) Przypomina chaotyczny szum
 - d) Nie zastanawiam się nad tym



QUIZ

OCENA CZAKR

Trzecie Oko (Ajna):

- Czy zdarza Ci się słyszeć swoją wewnętrzną intuicję?
 - a) Często i ufam jej
 - b) Okazjonalnie, ale waham się jej ufać
 - c) Rzadko i ignoruję ją
 - d) Nie słyszę wewnętrznej intuicji
- Jak łatwo podejmujesz decyzje oparte na intuicji?
 - a) Bardzo łatwo
 - b) Z trudnością
 - c) Podejrzliwie
 - d) Nie polegam na intuicji
- Jak opisujesz swoją zdolność do skupienia uwagi?
 - a) Silne i trwałe
 - b) Zmiennie, w zależności od sytuacji
 - c) Trudno mi się skoncentrować
 - d) Nie myślę o tym
- Czy masz tendencję do analizowania swoich snów?
 - a) Tak, regularnie
 - b) Czasami, gdy są szczególnie wyraziste
 - c) Rzadko, nie przypisuję im znaczenia
 - d) Nie pamiętam swoich snów

Gardło (Vishuddha):

- Jak otwarcie wyrażasz swoje myśli i uczucia w relacjach?
 - a) Zawsze jestem otwarty/a
 - b) Czasami, w zależności od sytuacji
 - c) Rzadko, czuję dyskomfort dzielenia się
 - d) Nie wyrażam się prawie wcale



QUIZ

OCENA CZAKR

- Czy czujesz, że masz swobodę wyrażania swojej prawdziwej tożsamości?
 - a) Tak, zawsze
 - b) Czasami, zależy od otoczenia
 - c) Rzadko, czuję presję bycia kimś innym
 - d) Nie zastanawiam się nad tym
- Jak często masz potrzebę wyrażenia swoich poglądów publicznie?
 - a) Regularnie
 - b) Okresowo
 - c) Rzadko, unikam tego
 - d) Nigdy
- Jak łatwo nawiązujesz nowe relacje oparte na otwartości komunikacji?
 - a) Bardzo łatwo
 - b) Z trudnością
 - c) Rzadko, czuję się niekomfortowo
 - d) Nie nawiązuję nowych relacji

Serce (Anahata):

- Jak oceniasz swoją zdolność do empatii?
 - a) Silną, zawsze rozumiem perspektywę innych
 - b) Średnią, czasami rozumiem, czasami nie
 - c) Słabą, trudno mi wczuć się w uczucia innych
 - d) Nie zauważam uczuć innych
- Jak otwarcie wyrażasz swoją miłość w relacjach?
 - a) Bardzo otwarcie
 - b) Ostrożnie, zależy od relacji
 - c) Rzadko, czuję dyskomfort w wyrażaniu uczuć
 - d) Nie wyrażam otwarcie swojej miłości



QUIZ

OCENA CZAKR

- Czy łatwo wybaczasz innym ich błędy?
 - a) Zawsze
 - b) Czasami, zależy od sytuacji
 - c) Rzadko, trzymam urazę
 - d) Nie potrafię wybaczyć
- Jak często doświadczasz uczucia wdzięczności?
 - a) Regularnie
 - b) Okresowo
 - c) Rzadko, skupiam się na niedostatkach
 - d) Nigdy

Brzuch (Manipura):

- Jak oceniasz swoją pewność siebie w podejmowaniu decyzji?
 - a) Silną, zawsze jestem pewny/a swoich wyborów
 - b) Średnią, waham się czasami
 - c) Słabą, trudno mi podjąć decyzję
 - d) Nie czuję potrzeby podejmowania decyzji
- Jak opisujesz swoją zdolność do działania i przełamywania przeszkód?
 - a) Silną, zawsze działam odważnie
 - b) Średnią, zależy od sytuacji
 - c) Słabą, unikam ryzyka
 - d) Nie działam, boję się zmian
- Czy zdarza Ci się odczuwać napięcie w okolicach żołądka?
 - a) Rzadko
 - b) Czasami, szczególnie podczas stresujących sytuacji
 - c) Często, odczuwam napięcie
 - d) Regularnie, towarzyszy mi to codziennie



QUIZ

OCENA CZAKR

- Jak opisujesz swoje relacje z władzą i kontrolą?
 - a) Pozytywnie, czuję się komfortowo z kontrolą
 - b) Obojętnie, nie zastanawiam się nad tym
 - c) Negatywnie, czuję się nieswojo w sytuacjach podległości
 - d) Nie myślę o tym

Sakralna (Swadhisthana):

- Jak opisujesz swoją zdolność do czerpania radości z życia?
 - a) Silną, zawsze doceniam małe przyjemności
 - b) Średnią, zależy od sytuacji
 - c) Słabą, rzadko odczuwam radość
 - d) Nie odczuwam radości
- Czy czujesz się komfortowo ze swoją seksualnością?
 - a) Tak, zawsze
 - b) Czasami, zależy od partnera/partnerki
 - c) Rzadko, czuję dyskomfort w wyrażaniu swojej seksualności
 - d) Unikam myślenia o swojej seksualności
- Jak opisujesz swoje twórcze zdolności?
 - a) Silne, zawsze jestem pełen/a pomysłów
 - b) Średnie, czasami mam kreatywne momenty
 - c) Słabe, trudno mi być twórczym/twórczą
 - d) Nie czuję potrzeby bycia twórczym/twórczą
- Czy łatwo nawiązujesz emocjonalne połączenia z innymi ludźmi?
 - a) Bardzo łatwo
 - b) Z trudnością
 - c) Rzadko, unikam bliskości emocjonalnej
 - d) Nie nawiązuję głębokich emocjonalnych połączeń



QUIZ

OCENA CZAKR

Korzeń (Muladhara):

- Jak oceniasz swoje poczucie bezpieczeństwa i stabilności w życiu?
 - a) Silne, zawsze czuję się bezpieczny/a
 - b) Średnie, waham się czasami
 - c) Słabe, często odczuwam niepewność
 - d) Nie zastanawiam się nad tym
- Czy masz tendencję do bać się zmiany i nowych sytuacji?
 - a) Nie, lubię zmiany
 - b) Czasami, zależy od sytuacji
 - c) Tak, boję się niepewności
 - d) Zawsze, unikam zmian
- Jak często odczuwasz potrzebę przywiązania do tradycji i korzeni?
 - a) Rzadko
 - b) Czasami, zależy od okoliczności
 - c) Często, czuję silne przywiązanie do tradycji
 - d) Zawsze, bez tradycji czuję się zagubiony/a
- Czy masz tendencję do odczuwania napięcia w okolicach krzyża?
 - a) Rzadko
 - b) Czasami, szczególnie podczas stresu
 - c) Często, odczuwam napięcie
 - d) Regularnie, towarzyszy mi to codziennie

Po wypełnieniu quizu, przeanalizuj swoje odpowiedzi. Które litery (a, b, c, d) przeważają? Wynik pomoże Ci zidentyfikować potencjalne obszary blokad energetycznych i wskazać, które czakry wymagają szczególnej uwagi.



QUIZ

OCENA CZAKR ODPOWIEDZI

1. **Korona (Sahasrara)**, najwięcej odpowiedzi:

- "a" - potencjalne blokady w czakrze korony.
- "b" - pewne wahania w połączeniu z duchowością.
- "c" - możliwe trudności w nawiązywaniu kontaktu z duchowością.
- "d" - brak dostrojenia do sfery duchowej.

2. **Trzecie Oko (Ajna)**, najwięcej odpowiedzi:

- "a" - otwarta intuicja i świadomość.
- "b" - momenty intuicji, ale z wahaniem.
- "c" - ograniczone zaufanie do wewnętrznej intuicji.
- "d" - brak dostrojenia do świadomości intuicyjnej.

3. **Gardło (Vishuddha)**, najwięcej odpowiedzi:

- "a" - swobodne i otwarte wyrażanie myśli.
- "b" - okresowe wyrażanie zależne od sytuacji.
- "c" - trudności w otwartym komunikowaniu się.
- "d" - trudności w nawiązywaniu relacji poprzez komunikację.

4. **Serce (Anahata)**, najwięcej odpowiedzi:

- "a" - silna empatia i otwarcie na miłość.
- "b" - średnia zdolność do wyrażania miłości.
- "c" - trudności w otwieraniu się emocjonalnie.
- "d" - brak zdolności do empatii i wyrażania uczuć.

5. **Brzuch (Manipura)**, najwięcej odpowiedzi:

- "a" - pewność siebie i odwaga w działaniu.
- "b" - wahania w pewności siebie, zależne od sytuacji.
- "c" - trudności w podejmowaniu decyzji i działaniu.
- "d" - brak potrzeby działania i podejmowania decyzji.

QUIZ

OCENA CZAKR ODPOWIEDZI

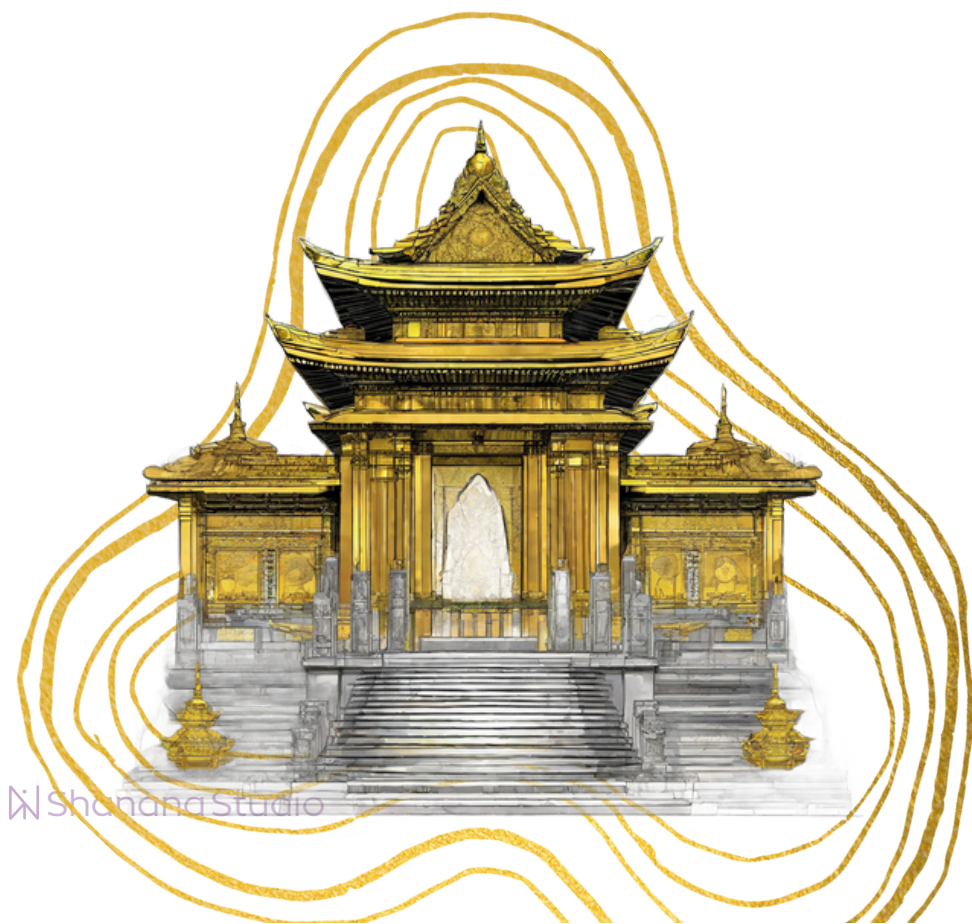
6. **Sakralna (Swadhisthana)**, najczęściej odpowiedzi:

- "a" - radość i pełne korzystanie z przyjemności życia.
- "b" - średnia zdolność do czerpania radości.
- "c" - trudności w odczuwaniu radości.
- "d" - brak doświadczania radości.

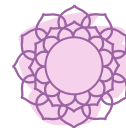
7. **Korzeń (Muladhara)**, najczęściej odpowiedzi:

- "a" - silne poczucie bezpieczeństwa i stabilności.
- "b" - średnie poczucie bezpieczeństwa, z wahaniem.
- "c" - trudności w poczuciu bezpieczeństwa.
- "d" - brak zainteresowania bezpieczeństwem i stabilnością.

Wyniki są sugestią i wskazują obszary, które mogą wymagać większej uwagi. Warto jednak pamiętać, że są to ogólne wskazówki, a interpretacja wyników zawsze powinna być subiektywna i oparta na indywidualnych doświadczeniach i kontekście życiowym.



PRACA Z CHAKRAMI



CZAKRA KORONY (SAHASRARA)

Ćwiczenia:

- *Medytacja na Koronę:* Codziennie poświęć czas na medytację, skupiając się na obszarze czakry korony. Wyobraź sobie płynącą jasnofioletową energię w tym miejscu.
- *Zauważanie Fioletu:* W trakcie codziennych aktywności zwracaj uwagę na kolor fioletowy w otoczeniu. Z każdym zauważeniem, skieruj oddech w kierunku korony, wzmacniając energię w tej części ciała.

Zagadnienia:

- *Rola Ducha:* Zastanów się, jakie dla Ciebie ma znaczenie duchowość i jakie masz wyobrażenie o wyższej mocy?
- *Inspirujące Filmy i Podcasty:* Odkrywaj różnorodne treści związane z duchowością, które mogą poszerzyć Twoją perspektywę.

Idee:

- *Czytanie Dzieł Duchowych:* Rozwijaj swoją duchową świadomość, sięgając po książki z dziedziny filozofii, duchowości czy mistyki.
- *Twórcze Wyrażanie Duchowości:* Znajdź swoją własną formę wyrażania duchowości, czy to przez sztukę, pisanie czy muzykę.

Zwracacz Uwagi:

- *Zadanie dla Ciebie:* "Zastanów się, jakie wartości i przekonania naprawdę kierują Twoim życiem."
- *Codzienny Rytuał Wdzięczności:* Znajdź chwilę każdego dnia, aby wyrazić wdzięczność za duchową świadomość i rozwój.

PRACA Z CHAKRAMI



CZAKRA TRZECIEGO OKA (AJNA)

Ćwiczenia:

- *Medytacja na Trzecie Oko:* Codziennie poświęć czas na medytację, skupiając się na obszarze czakry trzeciego oka. Wizualizuj pulsującą indygo energię, otwierając swoją intuicję.
- *Zapisz Intuicyjne Sny:* Rano zapisuj swoje sny, szczególnie te, które wydają się mieć znaczenie symboliczne.

Zagadnienia:

- *Rola Intuicji:* Zastanów się, w jaki sposób intuicja wpływa na Twoje decyzje i wybory życiowe.
- *Eksploracja Symboli:* Próbuj interpretować znaki i symbole pojawiające się w Twoim życiu.

Idee:

- *Czytanie o Rozwoju Intuicji:* Poszukaj książek, które pomogą Ci zrozumieć i rozwijać swoją intuicję.
- *Słuchanie Wewnętrznego Głosu:* Praktykuj słuchanie swojego wewnętrznego głosu w codziennych sytuacjach.

Zwracacz Uwagi:

- *Pytanie do Samopoznania:* "Jak mogę bardziej zaufać swojej intuicji w podejmowaniu decyzji?"
- *Intuicyjny Spacer:* Raz na jakiś czas, zrób spacer intuicyjnie podejmując decyzję o każdym zakręcie lub zmianie trasy, tak polegając na swojej intuicji, aby Cię prowadziła.

PRACA Z CHAKRAMI



CZAKRA GARDŁA (VISHUDDHA)

Ćwiczenia:

- *Medytacja na Gardło:* Codziennie poświęć czas na medytację, skupiając się na obszarze czakry gardła. Wizualizuj niebieską energię, wspierając swobodny przepływ komunikacji.
- *Ćwiczenie Głosu:* Regularnie wykonuj ćwiczenia wzmacniające głos, śpiewaj lub czytaj na głos. Skoncentruj się na głębokim oddychaniu i odczuwaniu rezonansu dźwięków w obszarze gardła.

Zagadnienia:

- *Jakość Komunikacji:* Przemyśl, jakie jest Twoje podejście do komunikacji z innymi i czy jesteś świadomy/a jakości swojego przekazu ?
- *Wyrażanie Emocji:* Zastanów się, czy otwarcie wyrażasz swoje emocje, zwłaszcza te związane z prawdą. Skup się na identyfikowaniu i wyrażaniu uczuć w bardziej świadomy sposób.

Idee:

- *Mówienie Publicznego:* Przyłącz się do kursu lub z grupą przyjaciół stwórz przestrzeń, by praktykować swobodne wypowiedzanie się przed innymi.
- *Eksploracja Twórczych Form Wyrażania:* Zajmij się sztuką, pisanem lub inną formą kreatywnego wyrażania.

Zwracacz Uwagi:

- *Słuchanie z Uważnością:* Zadanie sobie pytanie, czy naprawdę słuchasz drugiej osoby, czy jedynie czekasz na swoją kolej do wypowiedzenia się.
- *Codziennie Pozytywne Afirmacje:* Codziennie przed lustrem mów do swojego odbicia, wspierając i dopingując postaraj się o 3-5 pozytywnych zdań.

PRACA Z CHAKRAMI



CZAKRA SERCA (ANAHATA)

Ćwiczenia:

- *Medytacja Serca:* Codziennie praktykuj medytację skoncentrowaną na obszarze czakry serca. Wizualizuj zieloną energię wokół serca, promieniującą miłość i akceptację.
- *Praktyka Empatii:* Świadomie praktykuj empatię, stając w butach innych ludzi, aby lepiej zrozumieć ich perspektywę i uczucia.

Zagadnienia:

- *Miłość do Siebie i Innych:* Zastanów się, czy praktykujesz bezwarunkową miłość zarówno do siebie, jak i innych ?
- *Znaczenie Równowagi:* Rozważ, w jaki sposób utrzymujesz równowagę między dawaniem a przyjmowaniem miłości. Czy potrafisz równie dobrze akceptować miłość, jak i ją ofiarować?

Idee:

- *Samopomoc w Relacjach:* Rozwijaj swoje umiejętności interpersonalne, pomyśl jak świadomie budować zdrowe i satysfakcjonujące więzi.
- *Sztuka Tworzenia Działa Miłości:* Zaangażuj się w kreatywne wyrażanie miłości poprzez sztukę lub jakąkolwiek inną formę artystyczną. Stwórz coś, co przekazuje energię serca.

Zwracacz Uwagi:

- *Działania Wyrażające Miłość:* Jak codziennie wyrażasz miłość wobec siebie i innych ? Rozważ, czy Twoje działania kierują się miłością.
- *Codzienna Praktyka Wdzięczności:* Wprowadź codzienną praktykę wyrażania wdzięczności wobec życia, ludzi i doświadczeń. Skup się na pozytywnych aspektach, które przynoszą Ci radość i miłość.

PRACA Z CHAKRAMI



CZAKRA SŁOTU SŁONECZNEGO (MANIPŪRA)

Ćwiczenia:

- *Słoneczne Płomienie*: Podczas medytacji wizualizuj w obszarze brzucha płomienie o intensywnym żółtym kolorze. Wyobraź sobie, jak te płomienie wzmacniają Twoją pewność siebie.
- *Witalność dla Brzucha*: Wyobraź sobie, jak podczas wdechu energicznie napinasz mięśnie brzucha, a podczas wydechu rozluźniasz.

Zagadnienia:

- *Siła Osobista*: Zastanów się, w jakim stopniu ufać swojej własnej sile i mocy osobistej. Jakie są Twoje przekonania na temat własnej wartości?
- *Przemiana i Rozwój*: Refleksyjnie analizuj swoje podejście do zmiany i rozwoju osobistego. Czy boisz się przekraczać granice własnej strefy komfortu?

Idee:

- *Książki Motywacyjne*: Zanurz się w lekturze książek motywacyjnych, które inspirują do osiągnięcia celów i rozwijania się.
- *Trening Asertywności*: Znajdź działanie, które zamierzasz podjąć z asertywnością. To może być prośba o coś, wyrażenie niezgody lub ujawnienie swoich potrzeb. Świadomie podejź do tej sytuacji, mając na uwadze swoje granice.

Zwracacz Uwagi:

- *Dziennik Pewności Siebie*: Codziennie zapisuj trzy pozytywne cechy związane z pewnością siebie, które zauważyłeś u siebie w ciągu dnia.
- *Działanie Pomimo Strachu*: Postaw przed sobą zadanie podjęcia jednej akcji, która wymaga pewności siebie, pomimo początkowego strachu czy niepewności.

PRACA Z CHAKRAMI



CZAKRA SAKRALNA (SVADHISTHANA)

Ćwiczenia:

- *Księżycowa Medytacja:* Usiądź w wygodnej pozycji, skoncentruj się na oddechu i wyobraź sobie jasnopomarańczową energię przepływającą do okolicy pępka.
- *Mandala Kreatywności:* Stwórz własną mandalę, wykorzystując jasnopomarańczowe kolory i symbole, które kojarzą się z Twoją kreatywnością. To może być abstrakcyjne dzieło sztuki lub nawet prosty rysunek.

Zagadnienia:

- *Kreatywność w Codzienności:* Zastanów się, w jaki sposób możesz wprowadzić więcej kreatywności do swojego życia. To może być gotowanie, rysowanie, czy nawet innowacyjne podejście do rozwiązywania problemów.
- *Rola Seksualności:* Jakie uczucia i przekonania z nią związane chciałbyś/łabyś eksplorować lub zmienić?

Idee:

- *Dziennik Kreatywności:* Prowadź dziennik, w którym zapisujesz swoje pomysły i wyrażasz swoją kreatywność. Nie oceniaj, po prostu zapisuj to, co przychodzi do głowy.
- *Eksploracja Sztuki:* Znajdź formę sztuki, której dotąd nie próbowałeś/łaś. Może to być taniec lub gra na instrumencie. Pozwól sobie na swobodne wyrażanie.

Zwracacz Uwagi:

- *Uwrażliwienie na Twórcze Impulsy:* W ciągu dnia zwracaj uwagę na chwile, w których pojawiają się twórcze impulsy. To mogą być nagłe pomysły, które warto zanotować.
- *Eksploracja Swojej Seksualności:* Bądź otwarty/a na eksplorację swojej seksualności, z poszanowaniem swoich granic i wyrażając to, co dla Ciebie istotne.

PRACA Z CHAKRAMI



CZAKRA PODSTAWY (MULADHARA)

Ćwiczenia:

- *Medytacja Fundamentu*: Usiądź w wygodnej pozycji, skoncentruj się na obszarze czakry podstawy, wizualizując ją jako jasnoczerwone centrum energii. Skup się na umacnianiu fundamentów życia -korzeni Twojego istnienia.
- *Zakorzenie*: Stój bosy na trawie lub ziemi, skupiając się na kontakcie stóp z powierzchnią. Wyobraź sobie, jak energia z Ziemi przenika przez ciało, wzmacniając poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

Zagadnienia:

- *Fundamenty Życia*: Przemyśl, jakie są fundamenty Twojego życia. Co stanowi dla ciebie podstawę bezpieczeństwa i stabilności?
- *Związki Rodzinne*: Pozwól sobie na refleksję nad relacjami rodzinnymi, zwracając uwagę na ich wpływ na poczucie własnego bezpieczeństwa i swoich korzeni.

Idee:

- *Tworzenie Baz Danych*: Utwórz bazę danych swoich wartości, przekonań i celów, będącą fundamentem dla podejmowanych decyzji.
- *Łączenie z Przyrodą*: Spędzaj czas na zewnątrz, nawiązując kontakt z naturą, co pomaga w harmonizacji z energią otaczającego świata.

Zwracacz Uwagi:

- *Oddech Zakorzenia*: W trakcie codziennych aktywności zauważ oddech, skupiając się na nim przez chwilę. Przypomnij sobie o znaczeniu oddechu jako źródła życia, zakorzeniając się w tu i teraz.
- *Świadome Kroki*: Podczas spaceru bądź świadomy każdego kroku, jak łączysz się z energią ziemi. Zanurz się w chwili, uświadamiając sobie fundamenty, na których stoisz.



ZAKOŃCZENIE

PODSUMOWANIE WŁASNEJ PRACY

Prześledź swoje doświadczenia z korzystania z tego workbooka.

Czy zauważyłeś/łaś jakiegokolwiek pozytywne zmiany w swoim codziennym samopoczuciu?

Co było dla Ciebie największym wyzwaniem, a co przyniosło najwięcej uwolnienia?



ZAKOŃCZENIE

MOTYWACJA DO PRAKTYKI

Teraz, gdy zakończyłeś/łaś pracę z tym przewodnikiem, zastanów się, jak możesz kontynuować praktykę zbalansowania czakr w swoim codziennym życiu. Wybierz elementy, które chcesz integrować regularnie, aby utrzymać harmonię w swoim ciele.

*Moje nowe narzędzia,
praktyki i pomysły*

Jak często w tygodniu?

Dlaczego chcę kontynuować praktykę balansowania swoich czakr?

Jakie wyzwania mogą mnie czekać?

DZIĘKUJĘ

WDZIĘCZNOŚĆ ZA SAMOROZWÓJ

Dziękuję za podążanie duchową drogą z tym workbookiem. Życzę Tobie pełni zdrowia, harmonii i świadomości na każdym kroku. Z całego serca trzymam kciuki za kwitnienie w pełni radości i przyjemności.

Twoje doświadczenia są cenne, dlatego zapraszam Cię do skorzystania z podanych danych kontaktowych, aby podzielić się swoimi spostrzeżeniami. Możesz być inspiracją dla innych osób na ich duchowej drodze. W razie pytań lub potrzeby dodatkowego wsparcia, jestem dostępna o tutaj:



@nicolvska



www.shanana-studio.com



nicol.wesolowska@gmail.com

DZIĘKUJĘ



NICOL WESOŁOWSKA