



JAK PROJEVIT SVÉ EMOCE

Pokud jsi emoční, napjatá, frustrovaná a zvyšuješ **přirozenou reakci tvého těla je, že začne tuhnout** objeví se svalové napětí, v tvém hlase je ostrost. Přestáváš dýchat **jsi nepřístupná**

V takových chvílích bys měla ve svém těle **vědomě tvořit víc prostoru a uvolnění.**

To znamená, že se snažíš **uvolnit oblast břicha, srdce a hrdla. změkčit hlas** Tím neříkám, že bys měla být milá a hodná. Můžeš dál zuřit a vztekat se. Ale v uvolnění to má úplně jinou kvalitu. Najednou **namísto odpuzující energie objeví přitažlivost.**

Možná zjistíš, že jsi zranitelnější. A že se najednou na místo křiku a nadávání rozpláčeš. Je to tím, že se dostáváš do hlubších vrstev sama sebe. Blíž k tomu, co opravdu cítíš.

Přeješ si jít ještě dál? by se Ti povedlo tyto tipy a mnohem více uvést do praxe, a začít žít naplněný intimní život?

Zvu Tě do kurzu **LÁSKA JE TVŮJ ZDROJ** kde je o EMOCÍCH a POCITECH celá jedna kapitola, kde se podíváme na teorii, praxi a projdeš si meditaci.