

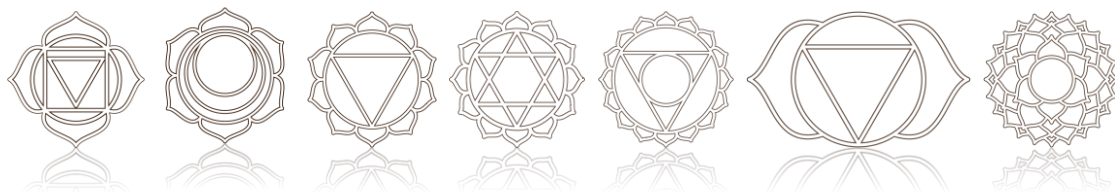
7 ЧАКРИ В 7 СЕДМИЦИ

7 седмици | 7 стъпки | 7 врати към теб самата

Програма за личностно изследване, баланс и вътрешно пътуване

„Всичко, което търсиш, вече е в теб.“

вдъхновено от Джеляледдин Руми, персийски поет и мистик



ДОБРЕ ДОШЛА, В 7 ЧАКРИ В 7 СЕДМИЦИ!

7 седмици | 7стъпки | 7 врати към теб самата

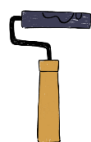
Това е твое вътрешно пътуване – леко, нежно и истинско.

Ще преминем заедно през 7 теми, свързани с твоето тяло, емоции, мисли, избори и вътрешен център.



Какво ще откриеш тук

- Описание на всяка чакра с нейния смисъл и символика
- Практики за писане, усещане, създаване и присъствие
- Вдъхновяващи мисли за всеки ден от седмицата
- Пространство за твоята лична истина
- „Карта на моите 7 чакри“ за финално творческо обобщение



Как да използваш този ресурс

- Работи с **една чакра всяка седмица** – или в твой собствен ритъм.
- Прочети статиите в **моя блог в категорията – 7 чакри**, като *допълнителен ресурс*.
- Използвай *планер „Компас на мисълта“* за да запишеш, нарисуваш или да организираш дейностите.
- Добави 7 чакри комплект листовки за енергиен баланс – ще подкрепят практиката си с визуален символ, утвърждения и знание за кристали.
- Използвай **тапет за телефон за всяка една чакра** за допълнителен фокус върху своите намерения.



Не забравяй през тези седмици, че

Няма правилен начин да преживееш това.

Има само твоят начин да реализираш това пътуване.

И това е достатъчно.



СЕДМИЦА 1: МУЛАДХАРА – ЗАЗЕМЯВАНЕ И СИГУРНОСТ

Цвят: червен | Елемент: земя | Локация: основа на гръбнака

Аз се грижа за себе си. Аз съм силна и стабилна. В безопасност съм тук и сега.

Основни насоки

Нужда: Физическо оцеляване, стабилност, принадлежност

Его-базирани нужди: Контрол, натрупване, страх от липса

Здравословни, душевни ценности: Доверие, свързаност с тялото и земята

Ценности: Сигурност, устойчивост, стабилност, грижа за себе си

Нежни стъпки за свързване с практиката за седмицата:



Писане в дневник/ планер (използвай страниците от „Компас на мисълта“)

Избери един въпрос и пиши по него всяка сутрин в дневника/ планера.

Пиши откровено, с отворено сърце за себе си и към себе си **(4-5 минути)**

- Какво ми носи усещане за стабилност?
- Какво означава за мен „да се чувствам у дома“ – вътре в себе си?
- Как се грижа за тялото си в момента – и какво бих искала да променя с любов?



Изследване на ежедневието

- Обърни внимание как започваш деня: с бързане или със заземяващ ритуал?
- Проследи кои навици ти дават усещане за стабилност – сутрин, храна, движение, време за себе си.
- Направи списък на **3 неща**, които можеш да направиш тази седмица, за да укрепиш своята „вътрешна основа“.



Тялото и движение

- Разходи се боса по трева, по пясък или вкъщи. Усети пода под стъпалата си.
- **Йога пози (5 минути):** Планина (Тадасана), Венец (Маласана), Войн II (Виравхадрасана II)
- **Дихателна практика с визуализация в червен цвят (1-2 минути):** Насочи вниманието си върху разположението на чакрата в тялото. **Коренната чакра** се намира в основата на гръбнака, в опашната кост. Представи си червена сфера, която *пулсира нежно* и меко в червено там. Светлината и се разстила от центъра на сферата към цялото тяло. Разпръсква лъчиста енергия, *зареждайки всяка клетка в твоето тяло с устойчивост, стабилност и сигурност*. Дишай бавно, спокойно и равномерно. С всяко вдишване - сферата се уголемява, изпълва се с енергия и живо-творяща топлина. С всяко издишване - енергия и светлина се разстилат меко върху цялото тяло. Енергията се изкачва бавно и затоплящо от основата на гръбнака до върха на главата. Усещаш нежно и приятно затопляне. Всяка клетка в твоето тяло е изпълнена с червена светлина.



Сетивно преживяване

- Яж червени храни - ягоди, домати, череши. Бавно, с внимание върху вкуса.
- Пригответи си храна с намерение: „Аз се грижа за себе си. Аз съм стабилна и силна.“



Творческа практика

- Нарисувай или създай колаж на тема „Моят вътрешен дом“
- Направи си символично кътче у дома с предмети, които ти носят опора.



Слушане и наблюдение

- Слушай музика с дълбок ритъм (перкусии, барабани)
- Остани **5 минути в тишина**, с внимание към тялото си – от стъпалата нагоре

СЕДМИЦА 2: СВАДИЩАНА – ПОТОК И УДОВОЛСТВИЕ

Цвят: оранжев | Елемент: вода | Разположение: три пръста под пъпа

Позволявам си да чувствам, да се движа, да създавам. Свързана съм с потока на живота.

Основни насоки

Нужда: емоционална връзка, удоволствие, изразяване

Его-базирани нужди: зависимост, срам, прекалено търсене на удоволствие

Здравословни, душевни ценности: свободно преживяване, радост, спонтанност

Ценности: удоволствие, виталност, игривост, креативност, чувственост

Нежни стъпки за свързване с практиката за седмицата:



Писане в дневник/ планер (използвай страниците от „Компас на мисълта“)

Избери един въпрос и пиши по него всяка сутрин в дневника/ планера.

Пиши откровено, с отворено сърце за себе си и към себе си **(4-5 минути)**

- Как разпознавам моментите, в които се чувствам свободна и лека?
- Позволявам ли си удоволствие без вина или обяснение?
- Кога се усещам като поток – без усилие, без очакване?



Изследване на ежедневието

- Наблюдавай как тялото ти реагира на удоволствие – открито ли го приема или го отхвърля?
- Направи списък с малки удоволствия, които можеш да си подариш през седмицата – като жест на грижа към себе си.



Тялото и движение

- Танцувай, без да следваш стъпки – просто се движи по музика, както идва отвътре
- Пробвай въртеливи движения на таза, люлеене, поклащане – плавни движения на тялото в тази област. Насочи усещанията си навътре, към центъра на своята креативност. Бъди като вълна.

- Подари си време за свързване с телесните усещания: къде има удоволствие, къде – напрежение?
- **Йога пози (5 минути):** Поза Богиня (Утката Конасана), Пеперуда (Бадха Конасана), Поза Триъгълник (Утхита Триконасана)
- **Дихателна практика с визуализация в оранжев цвят (1-2 минути):** Насочи вниманието си върху разположението на чакрата в тялото. **Сакралната чакра** се намира на два пръста под пъпа, по дължината на гръбнака. Представи си оранжева сфера, която *пулсира нежно* и меко в оранжево там. Светлината и се разстила от центъра на сферата към цялото тяло. Разпръсква лъчиста енергия *зареждайки всяка клетка в твоето тяло с вдъхновение и творческа енергия*. Дишай бавно, спокойно и равномерно. С всяко вдишване - сферата се уголемява, изпълва се с енергия и живо-творяща топлина. С всяко издишване - енергия и светлина се разстилат меко върху цялото тяло. Енергията се изкачва бавно и затоплящо от основата на гръбнака до върха на главата. Усещаш нежно и приятно затопляне. Всяка клетка в тялото е изпълнена с оранжева светлина.



Сетивно преживяване

- Хапни нещо сочно, сладко и меко – портокал, манго, папая или пъпеш
- Окуси водата си с плодови или цветни есенции – пий с внимание
- Използвай в пространството където работиш аромат, който събужда сетивата ти – например иланг-иланг, ванилия, роза



Творческа практика

- Нарисувай как изглежда удоволствието за теб – нека бъде форма, цвят или символ
- Създай с ръцете си – готви, меси, изработи нещо с глина или прежда
- Направи си на страниците за творчество в дневника/ планера „радостен колаж“ с цветни изрезки, думи и форми и твои рисунки



Слушане и наблюдение

- Слушай музика, която ти носи удоволствие – без да я анализираш
- Погледай течаща вода: река, душ, дъжд – и си представи, че си в поток
- Бъди в тишина поне 3 минути и насочи вниманието си към усещанията в корема

СЕДМИЦА 3: МАНИПУРА – СИЛА И УВЕРЕНОСТ

Цвят: жълт | **Елемент:** огън | **Разположение:** слънчев сплит (областта на стомаха)

Свързвам се със силата в себе си. Избирам да действам със смелост и яснота.

Основни насоки

Нужда: самоуважение, лична ефективност, усещане за контрол

Его-базирани нужди: стремеж към надмощие, само-саботаж, страх от провал

Здравословни, душевни ценности: увереност, вътрешна сила, яснота, самоуправление

Ценности: отговорност, решителност, действие, лична посока, свобода на избора

Нежни стъпки за свързване с практиката за седмицата:



Писане в дневник/ планер (използвай страниците от „Компас на мисълта“)

Избери един въпрос и пиши по него всяка сутрин в дневника/ планера.

Пиши откровено, с отворено сърце за себе си и към себе си **(4-5 минути)**



- Кога усещам вътрешна сила?
- Как изглежда увереността ми, когато я проявявам автентично?
- Кои действия тази седмица могат да бъдат израз на грижа към себе си?



Изследване на ежедневието

- Обърни внимание **как вземаш решения** – от страх или от яснота?
- Направи **списък с 3 действия, които отлагаш**, и избери едно, което можеш да направиш

още тази седмица



Тялото и движение

- Позволи си спонтанно движение – остави тялото да се движи без контрол, водено от ритъм или вътрешен импулс
- **Направи ТЕС практика** (техника за емоционална свобода) - потупвай внимателно с върха на пръстите зоната над стомаха. Повтаряй си утвърждение, мислено или на глас: „Силата е в мен. Избирам да действам уверено“.

- **Йога пози (5 минути):** Поза Лодка (Парипурна Навасана), Позна Дъска (Кумбхакасана), Позна Лък (Дханурасана)
- **Дихателна практика с визуализация в жълт цвят (1-2 минути):** Насочи вниманието си върху разположение на чакрата в тялото. **Манипура чакра** се намира над пъпа, под ребрата и гръдния кош. Представи си златисто -жълта сфера, която *грее и пулсира* нежно и меко в жълт цвят там. Светлината и се разстила от центъра на сферата към цялото тяло. Разпръсква лъчиста енергия *зареждайки всяка клетка в твоето тяло с радост, увереност и виталност*. Дишай бавно, спокойно и равномерно. С всяко вдишване - сферата се уголемява, изпълва се с енергия и живо-творяща топлина. С всяко издишване - енергията и светлината се разстилат меко върху цялото тяло. Енергията се изкачва бавно и затоплящо от основата на гръбнака до върха на главата. Усещаш нежно и приятно затопляне. Всяка клетка в тялото е изпълнена със златисто-жълта светлина.



Сетивно преживяване

- Хапни нещо свежо, жълто и леко пикантно – лимон, джинджифил, куркума
- Пий топла вода с лимон – за прочистване и събуждане
- Запали си свещ с аромат на канела или цитрус



Творческа практика

- Нарисувай как изглежда твоята личната сила/ дарба – нека бъде форма, цвят или символ
- Създай си малък ритуал – напиши си обещание към себе си
- Направи си на страниците за творчество в дневника/ планера – изображение на твоето „вътрешно Слънце“ дай си абсолютна свобода да го оформиш както ти харесва – колаж, рисунка, щампа в топли, огнени цветове



Слушане и наблюдение

- Слушай мотивираща музика с ритъм и интензитет
- Наблюдавай огън, пламък или залез – свържи се с огнената си същност
- Затвори очи и си представи, че в слънчевия ти сплит греє със стабилна жълто-златиста светлина, която те стопля, енергизира и поражда в теб усещане за радост и увереност

СЕДМИЦА 4: АНАХАТА – ЛЮБОВ И ПРИЕМАНЕ

Цвят: зелен | Елемент: въздух | Разположение: център на гърдния кош (сърцето)

Отварям сърцето си към себе си и към света. Давам и получавам любов с лекота.

Основни насоки

Нужда: свързаност, принадлежност, любов

Его-базирани нужди: страх от отхвърляне, затваряне, липса на доверие, дистанцираност

Здравословни, душевни ценности: състрадание, прошка, емпатия, приемане

Ценности: любов, свързаност, откритост, благодарност, доброта

Нежни стъпки за свързване с практиката за седмицата:



Писане в дневник/ планер (използвай страниците от „Компас на мисълта“)

Избери един въпрос и пиши по него всяка сутрин в дневника/ планера.

Пиши откровено, с отворено сърце за себе си и към себе си **(4-5 минути)**



- Какво означава за мен да обичам себе си – безусловно?
- Какво в мен иска да бъде прието и прегърнато с нежност?
- Кога в живота си усещам благодарност – дори и за малките неща?



Изследване на ежедневието

- Приемаш ли с лекота жестове на внимание, благодарност и обич?
- Има ли нещо, което искаш да простиш – на себе си или на друг – за да се върнеш към

вътрешен мир?



Тялото и движение

- Прегърни се нежно – постави дланите на ръце на гърдите си и остани в тишина
- Направи **дихателна практиката (1-3 минути) „Сърдечно дишане“** – вдишай с мисълта „приемам“ и с усещане за лекота, издишай с мисълта „пускам“ и усещане за чистота и

свежест. Дъха се движи в тялото леко и плавно. Изкачва се нагоре в тялото с лекота и се спуска надолу без страх и напрежение.

- **Йога пози (5 минути):** Поза Кобра (Бхуджангасана), Танцуващият Шива (Натараджасана), Поза Камила (Устрасана)
- **Дихателна практика с визуализация в зелен цвят (1-2 минути):** Насочи вниманието си върху разположението на чакрата в тялото. **Анахата чакра** се намира в центъра на гръдния кош, като орган е сърце. Представи си смарагдово зелена сфера, която *свети и пулсира* в наситено зелен цвят там. Светлината и се разстила от центъра на сферата към цялото тяло. Разпръсква лъчиста енергия *зареждайки всяка клетка в твоето тяло с любов, състрадание и съпричастност*. Дишай бавно, спокойно и равномерно. С всяко вдишване - сферата се уголемява, изпълва се с енергия и топлина. С всяко издишване - енергия и светлина се разстилат меко върху цялото тяло. Енергията се изкачва бавно и затоплящо от основата на гръбнака до върха на главата. Приятна топлина обгръща тялото. Всяка клетка в тялото е изпълнена с смарагдово зелена светлина.



Сетивно преживяване

- Направи си чай с цветове от рози, маточина или лайка – усети топлината в сърцето
- Разходи се сред зеленина или посади семена на цветя, които да отгледаш. Усети връзката с живота през твоето тяло и действия. Наблюдавай как се чувстваш.
- Избери свещ или пръчици с аромат на роза, здравец или жасмин за своето пространство за релаксация и почивка



Творческа практика

- Напиши писмо до себе си с признание – „Благодаря ти, че...“
- Създай си малък олтар или кът в който всичко поставено от теб да присъства излъчвайки хармония, мекота и грижа към твоята нежна същност. Дай спокойствие, приеми себе си подбирайки символи, думи, цветове, аромати, кристали
- Нарисувай как изглежда обичта за теб – форма, цвят, символ, настроение...



Слушане и наблюдение

- Слушай музика, която те отпуска – нежна, сърдечна, лирична
- Съзерцавай небето – широко, отворено, без граници
- Практикувай дълбоко, равномерно дишане с внимание в сърдечната област. Позволи на ритъма на дъха да успокои ума и да отвори сърцето.

СЕДМИЦА 5: ВИШУДХА – ИЗРАЗЯВАНЕ И ИСТИНА

Цвят: светлосин | Елемент: етер (пространство) | Разположение: гърлото

Изразявам се с лекота и честност. Гласът ми е отражение на вътрешната ми истина.

Основни насоки

Нужда: себеизразяване, слушане, автентична комуникация

Его-базирани нужди: премълчаване на мнение, страх от реакция, страх от отхвърляне

Здравословни, душевни ценности: яснота, искреност, слушане със сърце

Ценности: автентичност, откритост, уважение към собствения глас, истинност

Нежни стъпки за свързване с практиката за седмицата:



Писане в дневник/планер (използвай страниците от „Компас на мисълта“)

Избери един въпрос и пиши по него всяка сутрин в дневника/планера.

Пиши откровено, с отворено сърце за себе си и към себе си **(4-5 минути)**



- Какво се опитвам да не изрека – дори пред себе си?
- Коя част от мен има нужда да бъде чута с разбиране, а не с преценка?
- Ако си позволя да говоря с честност и спокойствие – какво бих изразила най-напред?



Изследване на ежедневието

- Наблюдавай как говориш – на себе си, на другите. Има ли разлика?
- Днес си подари тишина не като отдръпване, а като място за вътрешно слушане

Тялото и движение



- Използвай гласа си – пей, мантрувай или говори на себе си с обич
- **Направи ТЕС практика** (техника за емоционална свобода): Потупвай нежно точките по лицето и тялото, като си повтаряш утвърждение мислено или на глас: „Гласът ми има значение. Избирам да говоря с яснота.“

- **Йога пози (5 минути):** Поза Лъв (Симхасана), Поза Рало (Симхасана), Поза Свещ (Сарвангасана)
- **Дихателна практика с визуализация в небесно син цвят (1-2 минути):** Насочи вниманието си върху разположението на чакрата в тялото. **Вишудха чакра** се намира в областта на гърлото и щитовидната жлеза. Представи си небесно синя сфера, която *свети и пулсира* в искрящо син цвят там. Светлината и се разстила от центъра на сферата към цялото тяло. Разпръсква лъчиста енергия *зареждайки всяка клетка в твоето тяло с чистота, яснота, ведрината и откритост*. Дишай бавно, спокойно и равномерно. С всяко вдишване - сферата се уголемява, изпълва се с енергия и топлина. С всяко издишване - енергия и светлина се разстилат меко върху цялото тяло. Енергията се изкачва бавно и затоплящо от основата на гръбнака до върха на главата. Усещаш нежно и приятно затопляне. Всяка клетка в тялото е изпълнена с небесно синя светлина, като синева.



Сетивно преживяване

- Направи си вода с лимон и джанджифил – усети свежестта в гърлото
- Етерични масла и аромати за яснота и увереност в гласа: мента, градински чай, евкалипт
- Опитай да говориш на себе си с нежности сигурност: *„В безопасност съм, когато изразявам гледната си точка“*



Творческа практика

- Напиши писмо без адресат – изрази своите спотаени, премълчани емоции и чувства
- Запиши гласово съобщение със послание към себе си. Обърни внимание на дълбочината и тембъра на гласа си. Какви оттенъци чуваш?
- Направи малка карта от думи, които ти дават сила – изрежи, залепи, съчетай в колаж



Слушане и наблюдение

- Слушай музика, която носи силен заряд за теб, разпознавайки автентичността на изпълнителя
- Помисли за небето като метафора на твоя вътрешен свят – просторен, приветлив отворен, въздушен и лек
- Послушай тялото си: има ли звук, който иска да излезе от теб?

СЕДМИЦА 6: АГНИЯ – ИНТУИЦИЯ И ЯСНОТА

Цвят: индигово синьо | Елемент: светлина (ум и яснота) | Разположение: междувежие

Обръщам се навътре. Виждам ясно. Доверявам се на вътрешната си мъдрост.

Основни насоки

Нужда: яснота, смисъл, разбиране

Его-базирани нужди: обърканост, илюзия, съмнение

Здравословни, душевни ценности: интуиция, вътрешно знание, наблюдение

Ценности: ясно виждане, прозрение, доверие в себе си, осъзнатост

Нежни стъпки за свързване с практиката за седмицата:



Писане в дневник/ планер (използвай страниците от „Компас на мисълта“)

Избери един въпрос и пиши по него всяка сутрин в дневника/ планера.

Пиши откровено, с отворено сърце за себе си и към себе си (4-5 минути)



- Кое вътрешно знание тихо шепне в мен, но не винаги слушам?
- Как изглежда моята интуиция – с какъв глас, с какви знаци се проявява?
- Какво ми се разкрива, когато погледна отвъд очевидното?



Изследване на ежедневието

- Когато правиш избор, усещаш ли напрежение между логиката и вътрешното чувство? Кое обикновено води – мисълта или интуицията?
- Задай си въпрос, който е важен за теб – и остави отговора да се покаже в тишина, не чрез мислене, а чрез усещане.



Тялото и движение

- Изпълни **Тратака практика**: Седни спокойно и задръж погледа си върху пламъка на свещ или една точка – без да мигаши – докато усещаш фокуса да се задълбочава навътре.
- Направи **ТЕС практика** (техника за емоционална свобода): за освобождаване от съмненията в себе си – потупвай в центъра на челото, в областта между веждите като си повтаряш утвърждение мислено или на глас: „Мога да се доверя на вътрешния си глас.“

- **Йога пози (5 минути):** Детска поза (Утихита Баласана), Поза Диамант (Ваджрасана), Поза Лотос (Падмасана)
- **Дихателна практика с визуализация в индигово син цвят (1-2 минути):** Насочи вниманието си върху разположението на чакрата в тялото. **Агниа чакра** се намира в областта на челото, в пространството между веждите. Затвори очи и *наблюдавай екрана зад затворените ти очи*. Може да видиш различни картини, образи, думи. Не се обвързвай с тях. Не ги следвай. *Остави ги да преминават*. Представи си индигово синя сфера, която *свети и пулсира* в индигов цвят, там. Светлината и се разстила от центъра на сферата към цялото тяло. Разпръсква лъчиста енергия *зареждайки всяка клетка в твоето тяло с яснота, доверие във вътрешната сила и светлина, която носиш*. Дишай бавно, спокойно и равномерно. С всяко вдишване - сферата се уголемява, изпълва се с енергия и топлина. С всяко издишване - енергия и светлина се разстилат меко върху цялото тяло. Енергията се изкачва бавно и затоплящо от основата на гръбнака до върха на главата. Усещаш нежно и приятно затопляне. Всяка клетка в тялото е изпълнена с индигово синя светлина. *Усещаш се едно с светлината, едно с Вселената, едно със своята интуиция.*



Сетивно преживяване

- Подари си време без външна информация, т.нар. дигитален детокс (екрани, шум, новини)
- Яж лилави храни: боровинки, къпини, сини сливи
- Използвай в пространството си аромати като лавандула, сандалово дърво, розмарин – за концентрация и покой.



Творческа практика

- Изрази как усещаш интуицията си – с цвят, форма, символ или образ. Няма правилно – довери се на вътрешния си глас.
- Създай своя „карта на посланията“ – събери думи или фрази, които идват към теб интуитивно или по случайност. Позволи си да не търсиш смисъл веднага.
- Започни дневник на съвпаденията – отбелязвай събития, думи, срещи или знаци, които се повтарят. Какво искат да ти подскажат?



Слушане и наблюдение

- Слушай внимателно себе си, дори в мълчание.
- Остани в тишина с въпроса: „Какво знам, без да знам откъде го знам?“
- Затвори очи и насочи вниманието си към „вътрешния екран“ – пространството на съзнанието (читакъш). Просто наблюдавай какво се появява.

Читакъш е мястото зад затворените клепачи, където се появяват вътрешни образи, усещания, мисли или светлина. Това е пространството на наблюдение, което се разгръща, когато умът започне да се успокоява. В йога се свързва с **Агниа чакра** и практиката на вътрешно наблюдение.

СЕДМИЦА 7: САХАСРАРА – СВЪРЗАНОСТ И СМИСЪЛ

Цвят: виолетов/ бял | **Елемент:** съзнание/ чисто присъствие | **Разположение:** връх на главата, фонтанела

Отпускам контрола. Връщам се в тишината. Духовна връзка.

Основни насоки

Нужда: смисъл, принадлежност към нещо по-голямо, духовна връзка

Его-базирани нужди: усещане за изолация, липса на посока, загуба на смисъл

Здравословни, душевни ценности: доверие в живота, вътрешен мир, отвореност към неизвестното

Ценности: смирение, осъзнатост, свързаност, благодарност, приемане на всичко каквото е

Нежни стъпки за свързване с практиката за седмицата:



Писане в дневник/ планер (използвай страниците от „Компас на мисълта“)

Избери един въпрос и пиши по него всяка сутрин в дневника/ планера.

Пиши откровено, с отворено сърце за себе си и към себе си **(4-5 минути)**



- Кога усещам връзката си с нещо по-голямо от мен – природа, живот, тишина?
- Ако всичко е част от едно цяло – какво ми напомня, че и аз съм част от него?
- Как се свързвам с вътрешния ми покой?



Изследване на ежедневието

- Успяваш ли да забелязваш миговете, в които умът ти спира и всичко просто е?
- Наблюдавай какво се променя, когато не търсиш отговор, а присъстваш с доверие в ситуация.



Тялото и движение

- Седни в тишина – дори за 3 минути – и просто наблюдавай
- Изпълни **ТЕС практика** (техника за емоционална свобода): като потупваш с върха на пръстите зоната на гърдите (ключиците), слепоочията и върха на главата. Повтаряй си утвърждение мислено или на глас: „Част съм от цялото. Доверявам се на пътя си.“

- **Йога пози (5 минути):** Поза Дърво(Врикшасана), Поза за релаксация (Шавасана), Стойка на глава (Ширшасана)
- **Дихателна практика с визуализация в пурпурно лилав цвят (1-2 минути):** Насочи вниманието си върху разположението на чакрата в тялото. **Сахасрара чакра** се намира на върха на главата, в областта на фонтанелата. Затвори очи. Дишай бавно, спокойно и дълбоко. Представи си пурпурно лилава светлина със златист отблясък, която се спуска от високо и отдалечено пространство над теб. Светлината се спуска като трептящ воал от хиляди малки частици, които докосват първо върха на главата и постепенно цялото тяло. Светлината се разстила по цялото тяло *зареждайки всяка клетка в твоето тяло с чистота, божествена светлина и благодарност.* Дишай бавно, спокойно и равномерно. С всяко вдишване – тялото ти поема от лечебната и изпълнена с енергия божествена светлина. С всяко издишване - енергията и светлината се разстилат меко върху цялото тяло. Усещаш нежно и приятно затопляне на цялото тяло. Всяка клетка в тялото е изпълнена с пурпурна светлина. *Усещаш връзката ти с тази космическа енергия, чувстваш се свързана с нейния божествен източник. Изпитваш благодарност. Приемаш всичко в света, каквото е без критика и оценка.*



Сетивно преживяване

- Постой в състояние на мълчание, без да очакваш. Просто бъди.
- Яж нещо с благодарност и внимание – усещай даровете, които получаваш
- Използвай в пространството си аромати като лавандула, лотос смирна – за хармонизиране на пространството, свързаност и спокойствие



Творческа практика

- Нарисувай свой символ на свързаност – с Вселената, с вътрешната ти същност
- Напиши писмо към Висшата сила, каквато и да е тя за теб
- Създай собствена молитва или утвърждение за доверие във връзката ти с Вселената



Слушане и наблюдение

- Седни в тишина и усети как всичко съществува без нужда от твоето действие. Довери се на този покой.
- Погледай небето – не за да видиш нещо, а за да си припомниш, че си част от нещо по-голямо.
- Остани с въпроса: „Коя съм аз, когато не се опитвам да бъда нещо?“

ЗАВЪРШВАНЕ И ЗАВРЪЩАНЕ КЪМ СЕБЕ СИ

7 седмици | 7 стъпки | 7 врати към теб самата

През изминалите седем седмици премина през усещания, избори, думи и тишина.

Може би не всичко ти се разкри веднага.

Може би някои теми тепърва ще заживеят в теб.

Това е напълно естествено.

Ти съзнателно избра да се обърнеш навътре.

Да чуваш. Да създаваш. Да чувстваш.

И да се довериш, че **всичко, което търсиш, вече е в теб.**

Покана за личен завършек на практиката:



Писане в дневник/ планер (използвай страниците от „Компас на мисълта“)

Избери един въпрос и пиши по него всяка сутрин в дневника/ планера.

Пиши откровено, с отворено сърце за себе си и към себе си **(4-5 минути)**

- Какво откри за себе си през тези 7 седмици?
- Работата с коя чакра усетих най-силно?
- Къде усещах движение, събуждане на енергията си?



Изследване на ежедневието

- Какво искам да продължа – като ритуал, навик, внимание?
- С коя дума бих описала това пътуване?





Творческа практика

Създай си своя персонална карта на чакрите –

„Карта на моите 7 чакри“

- Седем седмици. Седем отражения. Една цялостна А3.
- Нарисувай, изрежи или колажирай символи, знаци, думи за всяка чакра.
- Използвай **различни цветове свързани с енергията в чакрите и твоите усещания**.
- Позволи си тази *карта да бъде жива* – не идеална. *Твоята карта, твойт творчески израз на процеса.*
- Картата ще ти напомня, че вече си изминала този път. Както че винаги можеш да си избереш къде да се върнеш отново.



Ако искаш да продължиш...

Това преживяване беше само началото.

Ако усещаш нужда да задълбочиш своето изследване и наблюдение

- Продължи своята творческа практика със [Стартов комплект: Компас на мисълта](#)
- Работи по-дълбоко с всяка чакра чрез [7 чакри листовките за енергиен баланс](#)
- Чети и се вдъхновявай от [публикациите в блога](#), посветени на всяка чакра
- Разгледай предложенията за **рисуване, водене на дневник, изразяване с цветове и думи**

Благодаря ти, че избра да пътуваш със себе си.

Ако искаш да споделиш как ти е било, ще се радвам да ми напишеш, отбележиш или просто да ми „дадеш сигнал“, че това пътуване е било ценно за теб.

Пътуването към себе си не е бягство. То е завръщане.