
5. posvátná noc

Jsem Arayia.

Možná skutečná žena z hloubky času... možná bytost, která kráčí těsně vedle Tebe v některé z paralelních realit. Když mě oslovíš a nastavíš konečky svých prstů, můžeš ucítit můj dotek. Jsem tu, abych Ti pomohla poznat Tebe samotnou.

Je tu 5. posvátná noc.

Ach, jak se na tenhle den těším.

Dnes Ti chci představit toho **nejúžasnějšího člověka ve Tvém životě**. Věrného přítele, který Tě nikdy neopustí.

Když si položíš levou ruku na své pravé rameno a svou pravou ruku na levé rameno, tak toho člověka právě teď objímáš.

V mém světě uctívám 5. posvátnou noc takto:

Ráno se vykoupu, ošetřím svoje tělo vzácnými oleji. Vezmu si šaty, ve kterých se cítím nejlépe a nejkrásněji. Usedám před zrcadlo a dívám se sama sobě do očí. Pohladím se po tváři, po čele... Usměju se na sebe.

Omluvím se sama sobě za věci, které jsem si vyčítala. Oslovím sama sebe jménem a **poděkuji si**. Za vše, co jsem v minulém roce pro sebe vykonala. Za to, jaká jsem byla, co všechno jsem zvládla.

Celý den slavím přátelství se sebou. Přebírám se svými vlastnostmi a činy končícího roku, jako bych se marnivě přebírala hromadou pestrých stuh. Kterou budu ve svých vlasech nosit příští rok? A která už mě nebaví a nechci ji?

Celý den o sebe pečuji, mluvím se sebou, zastavuji se nad tím co cítím.

Když se večer pomalu nořím do spánku, zvu si ty nejkrásnější sny, které mi ukážou co víc ještě sama sobě můžu dát.

I Ty se dnes spoj sama se sebou a **uzavři se sebou nové přátelství**.

Můžeš si pomoci tím, že si **napišeš dopis** - jako bys psala starému známému. V dopise se mu omluv za to, že jsi se k němu někdy možná chovala nespravedlivě. Že jsi k němu byla často třeba příliš kritická. Možná jsi jím někdy opovrhovala, styděla se za něj.

Zamysli se s laskavostí, ale upřímně nad tím, jak se sama k sobě chováš. Chovala by ses tak k nejlepšímu příteli / přítelkyni?

V dopise můžeš uzavřít starou etapu nahlížení na sebe a otevřít novou. Napiš svému "známému" co bys s ním příští rok chtěla zažít, co čeho se společně pustíte.

Vezmi si čistý list papíru nebo novou stránku v zápisníku a pusť se do toho teď hned.

Začni oslovením, napiš co Tě ve vztahu k sobě mrzí a nakonec jak to chceš nově.

Věř mi, že laskavost a upřímnost k sobě jsou neocenitelné hodnoty, které Ti pomůžou s lehkostí se přenést rokem, který se už pomalu otevírá. Pojd' mu naproti tím, že si urovnáš vztah se sebou samotnou.

Arayia