

~~PRIDNA  
PUNČKA~~

5 VAJ ZA ŽENSKO, KI SE  
JE NAVELIČALA  
UGAJATI



[www.hadarian-institute.com](http://www.hadarian-institute.com)

# KNJIGICA JE ZATE, ČE:



- pogosto požiraš besede, da ne bi koga ranila ali razburjala;
- te je strah, da ne boš sprejeta, če boš izrazila svojo resnico;
- se izogibaš konfliktom in raje molčiš;
- imaš občutek, da moraš delovati, tudi ko ti telo pravi "ne";
- ne znaš postavljati meja ali reči "ne" brez občutka krivde;
- te boli grlo, imaš napetosti v čeljusti ali cmok v grlu;
- si želiš delovati iz svoje moči in izražati svojo resnico.

DOVOLJ JE

## SAMO 5-10 MINUT DNEVNO:

- da spet občutiš sebe;
- da začutiš svojo notranjo moč in ji daš glas;
- da povežeš svoj center moči in delovanja (sončev pletež) s centrom izražanja in resnice (grlena čakra);
- da spoznaš, da lahko zavestno izbiraš, kdaj ugoditi iz srca in kdaj izbrati sebe.

Ko se uskladita in povežeta center moči in izražanja, se v tebi odpre kanal moči, avtentičnosti in notranje svobode.

Vaje izvajaj po lastnem občutku, kadar želiš.

# 1

## KRISTALI

so tvoji prijatelji

**Libijski tektit** ti pomaga povezati notranjo moč, voljo in odločnost z višjim vodstvom tvoje duše.

**Turkiz** mehča, pomirja in podpira jasno in avtentično izražanje.

Skupaj ustvarjata most med “vem, kaj hočem” in “upam si to povedati”.

### VAJA:

- Libijski tektit nosi v žepu, turkiz blizu grla, npr. kot ogrlico.
- Če čutiš dvom ali cmok v grlu, ju položi na telo (libijski tektit na trebuh in turkiz na grlo), zapri oči in začuti njuno povezavo (5-10 minut).

# 2

## KRIK OSVOBODITVE

dobesedno

Tvoj glas ni ustvarjen le za nasmeh in  
"vse je v redu". Ustvarjen je tudi za:

"To me boli."

"Ne morem več."

"Dovolj je."

### **VAJA:**

Najdi varen prostor (avto, gozd, prazna hiša, blazina) in 10 MINUT kriči, tuli, rjovi. Krik naj prihaja iz trebuha. Dovolj glas temu, kar si dolgo časa zatirala v sebi.

# 3

## PISANJE BREZ CENZURE

brez filtrov, brez olepševanja

### **VAJA:**

Vzemi list papirja in pisalo. Zapri oči, položi dlan na trebuh in drugo na grlo

Vprašaj se: Kaj me boli? Kaj v meni kriči, pa nočem slišati?

5 MINUT piši, brutalno iskreno in ne bodi vljudna. 😬

Ko končaš, list na varen način zažgi ali ga raztrgaj.

# 4

## ZAPIS IZ SRCA

Odgovori na naslednja vprašanja:

1. Kaj bi povedala, če bi vedela, da drugi to zmore slišati, sprejeti in razumeti?
2. Kaj bi naredila, če to ne bi imelo nobenih neugodnih posledic zame?
3. Če bi mi bilo dovoljeno čutiti vse, kar čutim, brez sramu, brez potrebe po razlagi, kaj bi v tem trenutku priznala sebi?

# 5

## AFIRMACIJE

- Ni mi treba biti prijazna, da bi bila ljubljena.
- Izbiram sebe, tudi če to pomeni, da koga razočaram.
- Moja resnica je sveta in si zasluži biti izgovorjena.
- Imam pravico postaviti mejo, brez pojasnjevanja.
- Ne molčim, ko me boli.
- Kar čutim, šteje. Kar potrebujem, je moj temelj.

Afirmacijo ponovi zavestno in z namero vsaj 3-krat zapored, lahko tudi 21-krat, če želiš poglobiti učinek.

**V aprilu ti podarim** en obisk:

- KRISTALNE FREKVENČNE SOBE V RADENCIH (30 minut)

Za stik s sabo, sprostitev, uvide, napredne oblike manifestacije in razreševanje podzavestnih vzorcev.

Vibracije kristalov, frekvenc, svete geometrije ter energijskih tokov ti pomagajo sprostiti tisto, kar ti ne služi več ali te podprejo pri manifestaciji želenega.

Za termin mi piši do 30. 4. 2026:

**E-pošta: [natalija@hadarian-institute.com](mailto:natalija@hadarian-institute.com)**



## **POTREBUJEŠ POMOČ PRI razreševanju življenjskih izzivov?**

Priporočam:

- Branje dušnega zapisa ali
- Regresijo v pretekla življenja

Ponudbo in opis si lahko pogledaš na spletni strani ali mi pišeš:

**[www.hadarian-institute.com](http://www.hadarian-institute.com)**

**IG in FB : Natalija Muhič**

**E-pošta: [natalija@hadarian-institute.com](mailto:natalija@hadarian-institute.com)**

Hvala, ker si si vzela čas zase. Naj te ta knjižica spomni, da tvoje telo pozna pot, da tvoja duša želi spregovoriti in da si ti tista, ki ima vse niti v rokah.

Z ljubeznijo,

*Natalija Muhič*