

### Jak používat tuto CD:

**První sezení**  
Každé první sezení je dobré poslechnout si i samotnou meditaci a přání, jak jsou na CD, tedy až první dva páty stop. Po skončení každé meditace jsou 4 minuty ticha, aby posluchač měl čas v klidu vypravit přehřátost.

**Dispozice**  
Dispozice pro sezení si děláte vždy rychlou meditací, je totiž čas, že meditace vyžaduje klidnější vnitřní procesy. Je proto vhodné dopřít si své tělo. Vzhledem k první meditaci (Světlo papoušek) kterou lze kombinovat s jakoukoliv jinou meditací a v tomto případě tedy vnitřní práci dříve meditací dělat. Dále není dobré bezprostředně po meditaci masovat jiné části pracovního cyklu nebo přemýšlet. Nechte si prostor pro případný odpočinek.

**Opakované používání CD**  
Máte-li za sebou první sezení se všemi pěti meditacemi, můžete již s touto prací opakovaně dle vlastního výběru, například na víkend, meditovat, i na kteroukoli meditaci máte „chuť“, nebo vzhledem k přirozenosti meditací podle potřeby a aktuálního stavu, na kterou pracovat.

**Pro pokročilé**  
Přes meditaci (Světlo a hluboké) lze vnitřní práci i na této setkání sehnat. V tomto případě si můžete v této meditaci „dodat“ druhou „část“ - Inak vše zůstává stejné. K namítované meditaci přistupujte velmi empaticky a jen tehdy, pokud k tomu máte vnitřní důvod.



## Niterná setkání

### Popis:

Niterná setkání jsou souborem pěti řízených meditací s hudebním podkladem pro každého, kdo touží na sobě samém pracovat.

Prostřednictvím tohoto CD se můžete nechat vést do vnitřních rovin vlastní Duše, setkat se s důležitými částmi svého "Já" a uzdravit je.

CD vychází z mé desetileté praxe, kdy jsem vedla jednotlivé účastníky svých seminářů do meditace.

Z celého srdce Vám přeji hluboké zážitky s meditacemi

Ranka

### Parametry:

Niterná setkání

Meditační zvukové (audio) CD

Celkový čas 64:20 min.

Nahráno ve studiu Prodigy v roce 2009.

Klasická plastová krabička

### Dostupnost:

**skladem**

### Cena:

**180,- Kč**

Objednat zboží můžete dvěma způsoby:

Telefonicky: +420 **603 518 357** nebo +420 603 712 750

E-mailem: [obchod@ranka.cz](mailto:obchod@ranka.cz)

Platbu je možno provést předem na účet, nebo také zasíláme na dobírku. O koncové částce budete včas informováni telefonicky či e-mailem.

[www.RANKA.cz](http://www.RANKA.cz)