

Arhetipul Amanta

Sugestii de practică pentru dezvoltarea armonioasă a acestui arhetip în ființa noastră



Acest arhetip este asociat cu femeia total dezinhibată, cu o energie erotică magnetică și capacitatea de a iubi intens și fără măsură. Are nevoia lăuntrică de intimitate sufletească profundă cu celelalte ființe și/sau cu ființa iubită.

Manifestă empatie, comunicând dincolo de cuvinte iar limbajul plăcerii, prin trezirea simțurilor, este modalitatea predominantă de a experimenta și de a comunica intim cu ceilalți. Are capacitatea de a trăi în momentul prezent și de a savura plăcerile elevate ale vieții. Trăiește erosul într-o manieră intensă dezvăluindu-i astfel dimensiunea sacră a amorului.

1

OBSERVARE

Mă observ cât manifest în lumină acest arhetip, umbrele, tendințele, factorii declanșatori

2

DECIZIE

Decid ce calități specifice acestui arhetip doresc să dezvolt sau să amplific

3

ACȚIUNE

Acționez cu aspirație și credință în timp ce urmăresc să asimilez energia Arhetipului iubitei

Idee Forță:



Savurez plină de încântare starea de intimitate, bazată pe iubire reciprocă

Calități specifice:



disponibilitate amoroasă, sensibilitate, senzualitate

Influența elementului subtil Apa:



fluiditate, ia forma vasului, receptivitate

Auto Sugestie

Sunt conectată profund la energia Erosului Pur, radiez iubire Divină, senzualitate rafinată și feminitate debordantă.



Experimentez plăcerea prin toate simțurile mele astfel devenind din ce în ce mai liberă, spontană și entuziastă.

Sunt încrezătoare în erotismul meu și liberă să manifest iubirea care curge prin mine, renunțând cu ușurință la idei preconcepute și crezuri limitatoare.

Mă bucur de intimitate sufletească bazată pe iubire reciprocă iar cu ajutorul energiei Erosului Pur îmi rafinez atitudinea, gesturile și modul cum interacționez intim cu iubitul.

Aplicații practice:

Vom urmări să dezvoltăm, să armonizăm și să amplificăm trăsăturile principale ale acestui arhetip: senzualitate rafinată, transfigurare, putere feminină, libertate în manifestare, dezinvoltură, inițiativă erotică, jucăușenie, capacitatea de a iubi intens și de abandon în timpul amorului. Amplificarea în ființa noastră a calităților și virtuților acestui arhetip ne va ajuta să devenim conștiente de energia sublimă a Erosului Pur în viața noastră, de puterea noastră feminină manifestată armonios și de prospețimea cu care putem trăi în relația de cuplu (pe termen lung).

1. **Meditație** specifică pentru a intra în rezonanță cu energia Arhetipului Amanta.
2. Alege una sau mai multe dintre calitățile enumerate mai sus și urmărește în mod activ să o dezvolti sau să o manifesti până când devine parte din ceea ce ești. Împărtășește cu prietenele tale și fii curioasă cum manifestă ele acest arhetip. Experimentează, lasă la o parte prejudecățile și joacă-te.
3. **Cultivă romantismul.** Planifică o cină romantică pentru iubitul tău, pentru soțul tău, pentru un prieten bun sau pentru tine. Îmbracă-te frumos, astfel încât să te simți atrăgătoare (nu neapărat comodă). Joacă-te cu lumini, lumânări, flori, mirosuri, muzică și orice consideri că poate crea o atmosferă intimă. Bucură-te de întregul proces rămânând centrată în inimă.
4. **Dansează.** Poți începe prin a dansa în fața oglinzii, să îți dansezi ție, iubitului sau cuiva drag. Lasă spontaneitatea și senzualitatea să dea naștere unor mișcări feminine, libere și pline de sens, în acest fel realizând un dans menit să trezească sufletul.

5. **Cultivă o stare de erotism pur.** Admiră artă erotică (fotografie, pictură, sculptură), citește poezii erotice și ascultă muzica în care este prezent acest element al erosului pur.
6. **Ia-ți timp și contemplă asupra lecțiilor frumoase pe care le-ai învățat alături de iubitul tău în relația de cuplu.** Notează-le pe o hârtie, împachetează frumos și citește-o iubitului. Dacă nu ești într-o relație, contemplă asupra lecțiilor pe care le-ai învățat în trecut.
7. **Cunoaște-ți corpul.** Învăță despre îngrijirea sănătoasă și profundă a corpului tău, cunoaște-ți zonele sensibile. Testează cum e să fii goală și naturală. Experimentează nuditatea, treci dincolo de primele senzații de rușine și acceptă-te așa cum ești și fără haine. Lubește-te așa goală.
8. **Învăță să te relaxezi cu adevărat.** Începe zilnic cu exerciții scurte de respirație, poți face relaxarea completă și amintește-ți că mintea noastră este principalul consumator de energie. Urmărește să îți liniștești mintea cu ajutorul respirației, contemplării unui peisaj sau audierii unei melodii. De asemenea, fă pauze scurte de-a lungul zilei să verifici dacă ești 'în corpul tău', dacă ești conștientă de ce se petrece în tine, respiră și relaxează zonele pe care le găsești tensionate.
9. **Bucură-te, zâmbește și dezvoltă-ți un simț al umorului elevat.**
10. **Jocuri în intimitate.** Studiază câteva lucruri esențiale în ceea ce privește amorul.
11. **Învăță să faci un masaj și oferă iubitului tău sau unei persoane dragi un masaj, într-o atmosferă relaxantă și fii prezentă pe tot parcursul sesiunii oferind iubirea și grija ta.**
12. **Ține un Jurnal** în care să notezi trăirile tale, realizările și momentele magice pe care le experimentezi de-a lungul acestei luni.