



CESTA K SOBĚ

21denní e-mailová výzva pro ženy

*Vyživ svou sebeúctu,
posilni sebepřijetí
a rozzař svou sebelásku.*



*Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost.
Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná.
Já Jsem zářící žena.*

Stanislava Sóham - 21denní online výzva Cesta k sobě, www.sohamcestasvobody.cz

Milá krásná,

vítám tě na prahu sebeobjevné pouti do hlubin sebe samé.

Ty jsi cesta i cíl.

Ty jsi to, oč tu běží.

Užij si každý krok, každou nahrávku, každý řádek pracovního listu.

Proživej sebe naplno, jak možná ještě nikdy.

Dovol si cítit emoce - a dovol si, opravdu dovol vzít si pro sebe všechnen čas, který budeš chtít a potřebovat.

Jde o tebe.

O lásku.

Doporučuji jít den za dnem, vytrvat na pouti skutečně 21 dnů.

Vytváříš nový návyk, nové neuronové spoje v těle - všímat si sebe.

V jemnosti, přijetí, úctě...

A doporučuji denně nahlas vyslovit afirmaci.

Užij si...sebe.

S úctou

Sóham

Milá ženo,
vítám tě u 1. zastavení.

Otázka zní: **KDO JSEM? MOJE JMÉNO:** Napiš všechny pocity, nakresli znaky, použij barvy, které vystihují to, co cítíš při vyslovení svého jména, svých jmen, svých rolí a statusů.

KDO JSEM?
MOJE JMÉNO:

.....

.....

.....

.....

PODOBY MÝCH JMEN:

.....

.....

.....

Vybarvi pro sebe příjemnou barvou ty podoby, které chceš častěji slyšet, ve kterých je ti hezky.

KÝM JSEM JAKO ŽENA?

.....

.....

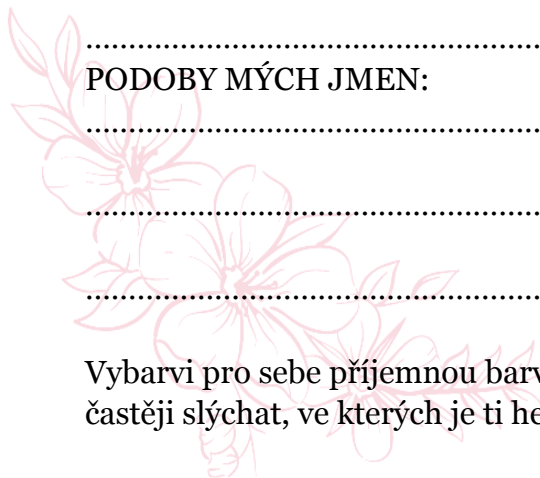
.....

.....

.....

.....

.....



Napiš alespoň **3 věci**, za které si dnes poděkuješ.
Co se ti povedlo? Za co jsi na sebe hrdá? V čem se projevila tvoje jedinečnost?

Poděkuj a oceň své tělo, duši i mysl:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Najdi v dnešním dnu **situaci, chvíli**, kterou jsi vnímala naplněnou **láskou**. Kdy jsi vnímala sebe jako lásku, kdy jsi cítila lásku v sobě. Popiš tento okamžik:

.....

.....

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,
vítám tě u 2. zastavení.

Dnešní téma zní:

JAK SAMA SEBE VNÍMÁM VŠEMI SMYSLY?

Jak sama sebe vidím? *Které části svého těla obdivuji, které skrývám? Jak vidím svůj obličej? Vlasy, nohy, ruce....? Jaké emoce se objevují? Jen pozoruj a zapisuj...*

.....

.....

.....

.....

.....

Jak sama sebe slyším? *Jaký zvuk má můj hlas? Jak na mě působí? Jaký pocit vyvolává zvuk mého hlasu?*

.....

.....

.....

.....

Jak sama sebe cítím? *Jakou vůni mám ráda? Co cítím, když přivoním k pokožce těla? Co mi to připomíná?*

.....

.....

.....

.....

.....

Jak sama sebe vnímám dotykem? *Jaké to je, když se dotknu svojí pokožky? Jaké emoce a pocity se objeví?*

.....

.....

.....

.....

Jakou chuť mám právě teď? *Jak chutnám právě v tomto okamžiku? Jakou chuť mám ráda, která mi nevyhovuje? Jak chutná moje kůže?*

.....

.....

.....

Můžeš nakreslit sebe samu, jak právě sebe vidíš.



Za co si dnes poděkuješ, milá ženo? Napiš alespoň 3 věci, **jevy, pocity, emoce**, kterými **oceníš** sebe - svoji krásu, jedinečnost, svoji láskyplnost:

.....

.....

.....

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,
vítám tě u 3. zastavení.

Dnešní téma zní: **KOŘENY**

Vzpomeň dnes na všechny své **předky**, muže a ženy,
kteří kráčeli životem po Zemi před tebou - a zapiš jejich
jména sem:

.....

.....

.....

.....

Koho dalšího si pamatuješ ze svých rodů, koho osobně
neznáš? *Nebo koho nepamatuješ, víš o něm a ráda bys
věděla víc?*

.....

.....

.....

.....

Které **vzpomínky** se vážou k tvým předkům? Jaké
pocity se objevují? *Dovol si zachytit všechny pocity,
emoce..., nehodnoť...* Jak se cítí tvoje tělo tváří v tvář všem
těm, kteří tu byli dříve? Jaké pocity vnímáš vůči svým
rodičům? Prarodičům?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Za které **dary** svého **rodu** cítíš **vděčnost**? Co neseš v sobě dál jako výsledek historie tvých rodů?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Za co si dnes **poděkuješ**, milá ženo? Napiš alespoň **3 věci, jevy, pocity, emoce, kterými oceníš sebe** - svoji krásu, jedinečnost, svoji láskyplnost:

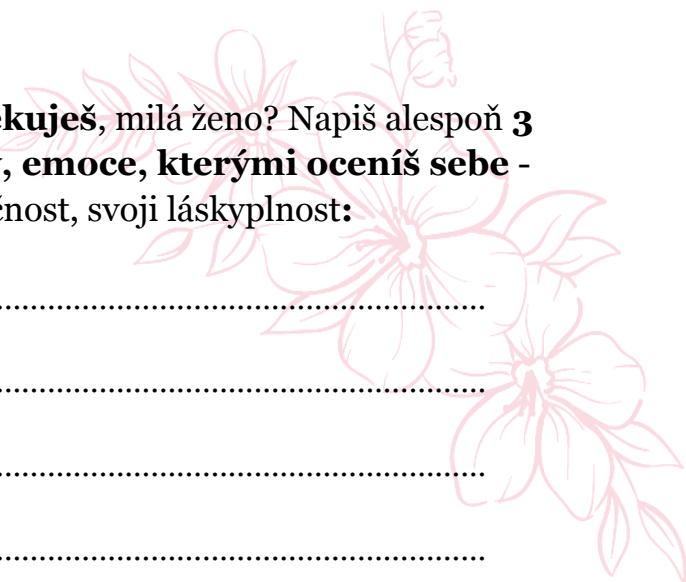
.....

.....

.....

.....

.....



Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,
vítám tě u 4. zastavení.

Dnešní zastavení věnujeme tvé **mamince**.

Vzpomeň dnes na svoji **maminku**, ženu, z níž ses narodila. **Jak se cítíš, když na ni vzpomeneš? Jak se cítí tvoje tělo? Jaké emoce se objeví?** *Neposuzuj, dovol si cítit a vnímat vše, co připluje... Je to stav teď a promění se. Buď k sobě upřímná a pravdivá, dovol si to.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podívej se na maminku teď **očíma lásky** - jak vidíš svou matku jako ŽENU? Vyjádři její krásu, oceň ji:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podívej se teď naopak očima svojí maminky **na sebe** jako na ženu. **Co na sobě oceníš?** Které rysy máte stejné? Co jsi po matce zdělila? Podívej se na sebe očima lásky...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Za co si dnes **poděkuješ**, milá ženo? Napiš alespoň **3 věci, jevy, pocity, emoce, kterými oceníš sebe** - svoji krásu, jedinečnost, svoji láskyplnost:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,
vítám tě u 5. zastavení.

Dnes pohlédni do **zrcadla tvého těla.**

Tvé tělo, tolik důležitá součást tebe jako celistvé bytosti...

Kterou část svého těla miluješ? Které své rysy oceňuješ? Na co jsi na sobě hrdá?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Které své části naopak **odsuzuješ, posuzuješ** očima kritika? Kterou část těla **schováváš** pod oblečením? Kterou část těla bys ráda jinou?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A teď vezmi barevnou tužku - a vykresli dříve odmítané části těla krásně do růžova, do mnoha barev..., dej jim pozornost a péči i tímto způsobem. Samu sebe obejmí a uznej, oceň celé svoje tělo...

Poděkuj svému tělu - za každý nádech a výdech, kterým tě spojuje se životem, za každou kapku vody a krve, za hmotu, kterou obývá tvoje duše, za každý úder srdce, za...

.....

.....

.....

.....

.....

Jak dnes uctíš svoje tělo? Jak se opečuješ? Jak věnuješ pozornost těm částem, které dosud byly opomíjeny? (Masáž, procházka, pohlazení, koupel, vonný olej, objímání s dětmi... fantazii se meze nekladou.)

.....

.....

.....

Za co si **dnes poděkuješ**, milá ženo? Napiš alespoň **3 věci, jevy, pocity, emoce, kterými oceníš sebe** - svoji krásu, jedinečnost, svoji láskyplnost. **Jak jsi dnes cítila svoji krásu a lásku?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,
vítám tě u 6. zastavení.
Dnešní zastavení věnuj **výživě tvého těla.**

Najdi 21 věcí, živin, potravin, dějů, aktivit, zastavení...,
kterými se **vyživuješ**, které tě **nabíjejí**, jimiž dopráváš
péči o své tělo:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.

Které věci, děje, aktivity, činnosti, postoje... naopak **ubírají** tvému tělu sílu, energii? Co tvému tělu bere jeho sílu a živost?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*A teď vezmi barevnou tužku a vyber aspoň jednu věc / činnost, kterou můžeš od zítřka dělat **jinak** - napiš, jak ji změníš, co uděláš jinak. Vybarvi, zakroužkuj... a jdi do akce hned od zítřka. :)
Sdílej do skupiny. Budeš mít svědky. :)*

Za co si **dnes poděkuješ**, milá ženo? Napiš alespoň **3 věci, jevy, pocity, emoce, kterými se oceníš.**

.....

.....

.....

Čím jsi dnes vyživila sebe a svoje tělo?

.....

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,
vítám tě u 7. zastavení.

Je čas **oslatit tvé tělo.**

Tvé fyzické tělo je **Tvůj chrám, posvátný prostor**
pro duši a projev ducha.

*Můžeš znovu poslechnout **včerejší meditaci** a naladit se na
sebe. Nebo se zhlouběj a naciť...*

Jak dnes **oslavíš** svoje tělo? Co uděláš, aby ses cítila
výjimečně? Sexy? Krásně? Slavnostně ve svém těle?

.....

.....

.....

.....

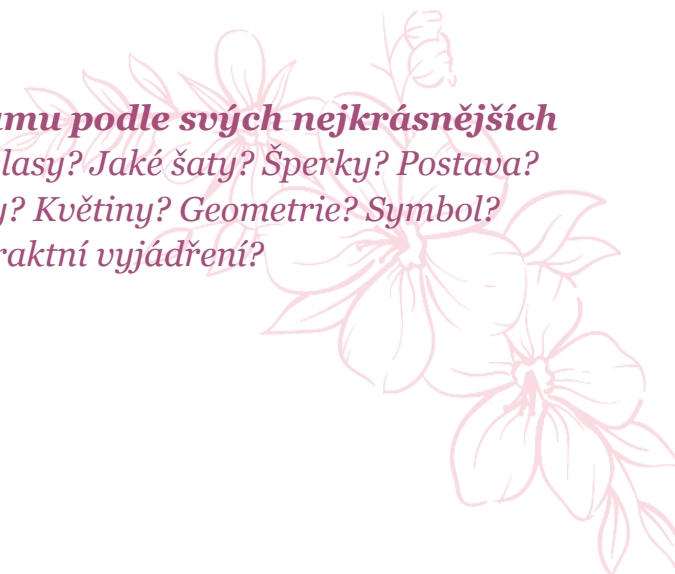
.....

.....

.....

.....

**Nakresli sebe samu podle svých nejkrásnějších
představ** - jaké vlasy? Jaké šaty? Šperky? Postava?
Pohyb? Jaké barvy? Květiny? Geometrie? Symbol?
Jaká záře??? Abstraktní vyjádření?



Za co si **dnes poděkuješ**, milá ženo? Napiš alespoň **3 věci, jevy, pocity, emoce, kterými se oceníš.**

.....

.....

.....

V čem/kdy/jak jsi dnes cítila svoji krásu a lásku?

.....

.....

.....

Co tě dnes potěšilo?

.....

.....

.....

V čem jsi dnes vnímala **dar tvé jedinečnosti**? Jak se projevila tvoje originalita?

.....

.....

Které **3** návyky/předsudky/představy/postoje k sobě ses rozhodla **opustit**? Připrav si je na společný minirituál. :)

.....

.....

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,
vítám tě u **8. zastavení.**

Dnes se zamysli nad svou **pozicí**
ve společnosti.

Jsme bytosti společenské a do jisté míry si i mezi
ostatními lidmi potvrzujeme nebo doplňujeme svoji
hodnotu. Je důležité cítit se oceněná sebou i ostatními
lidmi...

Jaké je tvoje **společenské postavení**, na které jsi hrdá?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Za jakou **pozici** ve společnosti **oceňuješ sebe samu?**

*Vybarvi svou **oblíbenou barvou.***

Kterou pozici nejvíce oceňuje **tvoje okolí?** *Vybarvi jinou
barvou. Uvidíš, v čem se shodujete...*

Jak na tebe působí tato shoda či neshody?

.

Společenské postavení jsme kdysi podvědomě převzaly od
otce. Od jeho vztahu k sobě a světu kolem něj, od jeho
podvědomého nastavení, vztahu k autoritám i činům.

Vzpomeň na svého **tatínka**. A napiš slova, věty - o sobě,
o práci, o úspěchu, které jsi od něj slýkala. Jeho postoj k
úspěchu, k vnějšímu světu, k lidem, k práci...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Které z následujících **emocí/pocitů** jsi dnes cítila?
Vybarvi, vyznač, napiš pro sebe...

dojetí	lítost	překvapení	úžas
znechucení	štěstí	jistota	klid
odpor	spokojenost	naplnění	obdiv
vášeň	strach	bolest	radost
vzteky	lásky	únava	nadšení
smutek	nadějeveselí	hněv...	<i>a další?</i>

Za co si **dnes poděkuješ**, milá ženo? Napiš alespoň
3 věci, jevy, pocity, emoce, ZMĚNY, kterými
vyjádříš vděčnost sama sobě:

.....

.....

.....

.....

Ve kterém okamžiku, při jaké činnosti nebo zastavení jsi
dnes **cítila svoji krásu a lásku?**

.....

.....

.....

.....

Co tě dnes **potěšilo** z vnějšího světa? Kdo, co ti udělal/o
radost?

.....

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

*Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem
hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a
milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.*

Milá ženo,
vítám tě u **9. zastavení.**

Jak oceníš svou dosavadní cestu životem?

Vypiš všechny **úspěchy**, kterých jsi v životě dosáhla - velké, drobné i ty zdánlivě okolím neviditelné. Některé úspěchy vnímáš pouze ty sama - **co všechno jsi obětovala, co vše jsi překonala**, aby...?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.

Kterého ze svých úspěchů si **ceníš opravdu hodně?** Vybarvi, vyznač... a poděkuj si.

Za co si **dnes poděkuješ**, milá ženo? Napiš alespoň **3 věci, jevy, pocity, emoce, ZMĚNY, kterými vyjádříš vděčnost sama sobě:**

.....

.....

.....

.....

.....

Co tě dnes **potěšilo** z vnějšího světa? Kdo, co ti udělal/o radost?

.....

.....

.....

Které z následujících emocí/pocitů jsi dnes cítila? Vybarvi, vyznač pro sebe...

vášeň	strach	bolest	radost	
vzteky	lásky	únava	nadšení	
dojetí	lítost	překvapení	úžas	
znechucení	štěstí	jistota	klid	
odpor	spokojenost	naplnění	obdiv	
smutek	naděje	veselí	hněv...	<i>a další?</i>

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,

vítám tě u **10. zastavení.**

Dnešní zastavení věnuj přijetí svých **pocitů selhání a viny, neúspěchu v životě.**

Napiš seznam všech věcí, situací, postojů, akcí, které vnímáš jako neúspěch nebo jsi je tak vnímala v minulosti. Sepiš všechna svá **selhání, pocity méněcennosti, nedostatečnosti, viny...** Vnímej přitom, jak se cítí tvoje tělo. Jaké to je - cítit vinu? Hněv?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak se **cítí tvé tělo** během sebeobviňování?
Sebetrestání? Popiš pocity, signály těla:

.....

.....

.....

.....

.....

Za každou takto sepsanou vinou, selháním, neúspěchem řekni nahlas a prociť u toho svoje tělo: **I TAK SE MÁM RÁDA. I TAKTO SE PŘIJÍMÁM V LÁSCE. ODPOUŠTÍM SI.**

Zkus nahlédnout na tyto události a pocity nově: **Co ses naučila o sobě? O jiných? Co ses naučila ze svých zdánlivých chyb?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Čím dnes uctíš sebe a poděkuješ sama sobě, krásná ženo? Za co dnes vzdáš úctu a dík sama sobě?

.....

.....

.....

Ve kterém okamžiku, při jaké činnosti nebo zastavení jsi dnes **cítila svoji krásu a lásku?**

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Tady máš prostor vyjádřit svoje emoce - vezmi do ruky tužku, pastelky... a nalaď se na emoce, které v souvislosti s pocitem selhání plují tvým tělem. Kresli cokoli, čmárej, zlob se u toho... dávej ven. Poté papír spal, vyhod', roztrhej, propusť. Uvolníš tak svůj vnitřní prostor, aby mohlo přijít něco nového.



Milá ženo,
vítám tě u **11. zastavení**.
Je čas na oslavu **PROMĚNY**.

Jak ses dnes cítila? Vyber pocity, emoce, které dnes nebo v nedávné době proplouvaly tvým tělem, myslí:

Agresivní, bezcenná, v beznaději, v bezpečí,
blažená, bezradná, čiperná, dotčená, defenzivní,
doufající, energická, frustrovaná, hysterická,
křehká, kritická, lhostejná, lítostivá, milovaná,
milující, nadšená, našťvaná, nejistá, neklidná,
nedůvěřivá, nervózní, nadějeplná, odhodlaná,
opatrná, osamělá, opuštěná, ostýchavá,
otrávená, otupělá, poblázněná, podrážděná,
pasivní, podezřívavá, pobavená, pošetilá,
potěšená, provinilá, překvapená, pyšná,

radostná, rozpustilá, rozčilená, rozzuřená,
sebejistá, silná, sklíčená, smutná, spokojená,
svobodná, šťastná, stydlivá, troufalá, uchvácená,
uvolněná, unavená, uražená, ustaraná,
úzkostná, vinu cítící, vyčerpaná, vystrašená,
vděčná, vyděšená, vzrušená, vzteklá, v úžasu,
zahanbená, zaujatá, závistivá, zděšená,
zklamaná, zklidněná, znechucená, zneklidněná,
znepokojená, zmatená, zničená, zraněná,
znuděná, zranitelná, zvědavá, žárlivá.

Pohlédni dnes **novým pohledem - očima lásky** - na své **úspěchy a dávné neúspěchy**. Co dnes vidíš jinak? Vyber **3** z úspěchů i zdánlivých selhání, podívej se na ně z nadhledu a napiš, co ses **naučila**. V čem ti byly **přínosné**? Jakým novým poznáním či pochopením obohatily tvůj život? *Každý krok, byť sebemenší, je zásadní.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Za co si **dnes poděkuješ**, milá ženo? Napiš alespoň **3 věci, jevy, pocity, emoce, ÚSPĚCHY, kterými vyjádříš vděčnost sama sobě**:

.....

.....

.....

Čím sis dnes přivodila **radost, lásku, pokoj**? Co tě **potěšilo**?

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,
vítám tě u **12. zastavení.**
Tento den věnuj **svým učitelům...**

Vzpomeň dnes na mnoho **lidí**, kteří prošli tvým životem a napiš jejich **jména**: své učitele, inspirátory, kritiky, přátele i tzv. nepřátele, vzpomeň na ty, kteří zanechali stopu ve tvém srdci nebo paměti výrazněji.

Na každý řádek napiš jednu osobu - a vedle napiš, co ses od tohoto člověka **naučila**. *I z toho bolestného: Co ses naučila od člověka, který tě kritizoval? Odmítal? Posuzoval? Pomlouval? Co ses naučila z křivdy?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Za co si **dnes poděkuješ**, milá ženo? Napiš alespoň **3 věci, jevy, pocity, emoce, ÚSPĚCHY, kterými vyjádříš vděčnost sama sobě:**

.....

.....

.....

.....

.....

Čím sis dnes přivodila **radost, lásku, pokoj**? Co tě **potěšilo?**

.....

.....

.....

Zamysli se: **Co z toho, co ses naučila od lidí ve tvém životě, bys ráda ponechala ve svém životě a předávala dále?** Svým dětem, potomkům, jiným lidem? Co pro tebe je INSPIRATIVNÍ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,
vítám tě u **13. zastavení**.
Dnes tě pozvu k malé/velké **revizi...**

Napiš seznam všech věcí, na které si jen vzpomeneš, jichž se **vzdáváš** - **opouštíš** je a **propouštíš** ze svého života. Co **ukončuješ**. *Postoje, vzory myšlení, předsudky a představy o sobě, závislosti, lidi - toxické vztahy...*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Napiš vše, nač si jen vzpomeneš, čím bys **ráda naplnila svůj život od momentu teď**: *pocity, emoce, vztahy, lidi, postoje, vize...* **Čemu novému se otevíráš?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Za co si **dnes poděkuješ**, krásná ženo? Napiš alespoň **3 věci, jevy, pocity, emoce, kterými vyjádříš vděčnost sama sobě:**

.....

.....

.....

.....

.....

Co jsi dnes vnímala jako **POŽEHNÁNÍ**?

.....

.....

.....

Zkus nakreslit, vyjádřit barvami nebo tužkou, jak by měly vypadat tvoje **vztahy v nové době?** *Jakou květinou, jakým obrázkem, barvou by se dalo vyjádřit to nové, co toužíš žít?*

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,

vítám tě u **14. zastavení.**

Už dva týdny kráčíš po cestě sebepřijetí, sebeúcty a sebelásky - a to velmi intenzivně.

Zkus se dnes **ohlédnout** za touto dobou věnovanou sobě při meditacích a tematických zastaveních.

Co sis dovolila **přijmout** ze svých vlastností, zkušeností, záležitostí svého těla, postojů, názorů...?

Napiš aspoň 3 body, kterými uctíš přijetí něčeho, co dříve bylo v tvém životě jinak:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

V čem se zvýšila tvoje **sebeúcta**? Jak to poznáš? V jaké oblasti života vnímáš větší **respekt** k sobě?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

V čem máš více **ráda sebe** samu? Jak se projevuje tvoje rostoucí sebeláska?

.....

.....

.....

Za co si **dnes poděkuješ**, milá ženo? Napiš alespoň **3 věci, jevy, pocity, emoce, kterými vyjádříš vděčnost sama sobě:**

.....

.....

.....

*Které **emoce** jsi dnes vnímala ve svém těle a prožívání?*

Agresivní, bezcenná, v beznaději, v bezpečí, blažená, bezradná, čiperná, dotčená, defenzivní, doufající, energická, frustrovaná, hysterická, křehká, kritická, lhostejná, lítostivá, milovaná, milující, nadšená, našťvaná, nejistá, neklidná, nedůvěřivá, nervózní,

nadějeplná, odhodlaná, opatrná, osamělá, opuštěná, ostýchavá, otrávená, otupělá, poblázněná, podrážděná, pasivní, podezřívavá, pobavená, pošetilá, potěšená, provinilá, překvapená, pyšná, radostná, rozpustilá, rozčilená, rozzuřená, sebejistá, silná, sklíčená, smutná, spokojená, svobodná, šťastná, stydlivá, troufalá, uchvácená, uvolněná, unavená, uražená, ustaraná, úzkostná, vinu cítící, vyčerpaná, vystrašená, vděčná, vyděšená, vzrušená, vzteklá, v úžasu, zahanbená, zaujatá, závistivá, zděšená, zklamaná, zklidněná, znechucená, zneklidněná, znepokojená, zmatená, zničená, zraněná, znuděná, zranitelná, zvědavá, žárlivá.

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,
vítám tě u **15. zastavení.**

Dnes se ohlédni za svým **dětstvím.**

Děti jsou dary čisté lásky. Jejich přístup k životu vychází ze srdce a není omezen konvencemi, naučenými programy a omezeními.

Zavzpomínej, jaká jsi byla v **dětství**? Jak ses **projevovala**? Co tě **bavilo**? Jak jsi vyjadřovala svoji **radost** a **spontaneitu**? Co jsi ráda dělala?

Pokud si nepamatuješ své ranější dětství cca kolem 4-5 let, můžeš využít tento čas a zeptat se maminky, otce, sourozenců, tety... jiní si často pamatují lépe než my.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakou **vizi světa a života** si neseš z dětství? O čem jsi snila jako malá dívka? Jako mladá dívka? Napiš všechny své **sny, touhy, přání...**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Milá ženo, za co vzdáš dík dnešku? Za co **poděkuješ** sama sobě? Za co jsi dnes vděčná?

.....

.....

.....

Které tvoje **vize** či **přání** z dob dětství se **naplnily**?

.....

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,
vítám tě u **16. zastavení**.
Téma pro dnešní rozjímání souvisí s tvými **dary**.

Napiš 21 svých darů, schopností, dovedností, umů,
kompetencí, tvořivých záležitostí... věcí, vlastností, které
na sobě oceňuješ či vidíš:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.

Které z těchto darů vidíš a oceňuješ, chválíš **tvoje okolí**?
Vybarvi je svou oblíbenou barvou.

Kterých z těchto darů si **ceníš** nejvíc **ty** sama? Napiš:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Krásná ženo, za co dnes **poděkuješ sama sobě**? Za co
jsi dnes **vděčná**?

.....

.....

.....

Ve kterém **okamžiku**, při jaké činnosti nebo zastavení
jsi dnes **cítila svoji krásu a lásku**?

.....

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

*Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem
hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a
milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.*

Milá ženo,
vítám tě u **17. zastavení.**

Téma pro dnešní rozjímání souvisí s tvou silou -
silou srdce, září tvojí jiskry, tvou vášní...

Zkus najít ve svém životě okamžiky, chvíle, kdy ses cítila
DOKONALÁ - dokonale **krásná**, dokonale **šťastná**,
úplně **přijatá** a **obdivovaná**, **milovaná**, kdy jsi dala
půchod svojí **vášni** - tvořením, milováním, zpěvem,
tancem... A zapiš si tyto okamžiky, prociť je, jako by se
znovu vrátily v paměti tvého těla.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

Co tě **baví**? Jaké **koníčky**, **činnosti**, **zájmy** pěstuješ ve
svém životě nebo se k nim chystáš? Co tě na nich baví?
Jak se cítíš při těchto činnostech?

.....

.....

.....

.....

.....

Čím **dobíjíš** svoji **energii vášně, radosti, tvořivosti**?
Kde nabíráš svoji sílu, jak rozsvěcuješ jiskru svého srdce?

.....

.....

.....

.....

Zkus zapátrat, ve kterých okamžicích ztrácíš svoji sílu, co tě jí zbavuje?

.....

.....

.....

.....

Milá ženo, za co **poděkuješ dnes sama sobě**? Za co jsi dnes vděčná?

.....

.....

.....

Ve kterém okamžiku, při jaké činnosti nebo zastavení jsi dnes **cítila svoji krásu a lásku**?

.....

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,
vítám tě u **18. zastavení.**
Dnes budeme rozjímat nad **KRÁSOU.**
Krása je to, co povznáší ducha, co oblažuje a
rozsvěcuje.

Najdi ve svém bytě, domě, okolím přírodě... **věci,**
předměty, jevy... které vnímáš jako krásné:

.....

.....

.....

.....

.....

Kdy se cítíš **KRÁSNÁ** ty sama? Jaké chvíle to jsou?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co **potřebuješ** k tomu, aby ses cítila krásnou? Co ti
pomáhá cítit svoji krásu? Vnější i vnitřní?

.....

.....

.....

.....

.....

Milá ženo, za co **poděkuješ dnes sama sobě**? Za co jsi dnes vděčná?

.....

.....

.....

.....

Ve kterém okamžiku, při jaké činnosti nebo zastavení jsi dnes **cítila svoji krásu a lásku**?

.....

.....

.....

Jak ses dnes cítila? Vyber pocity, emoce, které dnes proplouvaly tvým tělem, myslí:

Jemná, v bezpečí, blažená, něžná, čiperná, doufající, laskavá, energická, křehká, krásná, milovaná, milující, nadšená, objímaná, nadějeplná, zamilovaná, odhodlaná, pobavená, vášnivá, přijímaná, potěšená, překvapená, radostná, rozpustilá, sebejistá, silná, spokojená, svobodná, šťastná, troufalá, uchvácená, blažená, uvolněná, vděčná, vzrušená, v úžasu, zaujatá, zklidněná, zvědavá... *dopiš sama další...*

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,
vítám tě u **19. zastavení.**

Téma pro dnes souvisí se zvyšováním osobní
frekvence, která je příčinou našich emocí - propadů
i vzletů.

VDĚČNOST

Milá ženo, za co dnes **poděkuješ sama sobě?**

.....

.....

.....

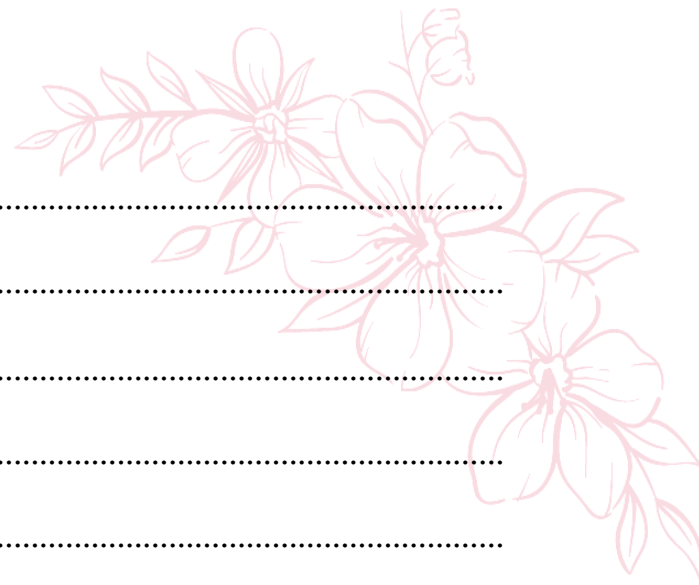
.....

Za co bys dnes ráda poděkovala **Životu?** Stvořiteli?
Lásce? Světu? Zemi...?

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

Ve kterém okamžiku, při jaké činnosti nebo zastavení jsi
dnes **cítila svoji KRÁSU a LÁSKU?**

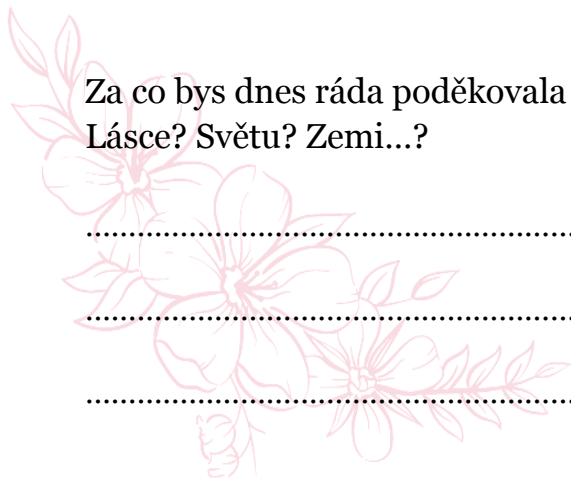
.....

.....

.....

.....

.....



Co ti dnes způsobilo **RADOST**?

.....

.....

.....

Čemu ses **zasmála**? Co tě **pobavilo**?

.....

.....

.....

Jak jsi ty vyjádřila dnes svoji **radost, radostnost**?

.....

.....

.....

Mezi oblíbené způsoby zvyšování frekvence či udržování se ve stavu vysokých vibrací patří:

- meditace (*kontemplace, ztišení, rozjímání...*)
- hudba - *meditační, ve vysokých vibracích 432 Hz apod., oblíbené jsou Solfeggio frekvence...*
- příroda
- pohyb - jóga, cvičení, tanec...
- relaxace při masáži, na kosmetice, u kadeřnice...
- vědomá práce na zahradě, s půdou, rostlinami
- domácí mazlíčci, mazlení, tulení s dětmi
- kulturní představení, krásná kniha
- pěstování své radosti, obklopování se krásou
- aromaterapie, krystaly, muzikoterapie...
- vděčnost
- přátelství s lidmi na stejné vlně
- péče o nás vzhled, povznášející strava...
- doplnění sama, milá žena, co Tebe nabíjí dalšího...
-
-

Vybarvi vše, co jsi už zkoušela ze seznamu výše. A **dnes**?
Čím si pěstuješ radost a lásku **pravidelně**?

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

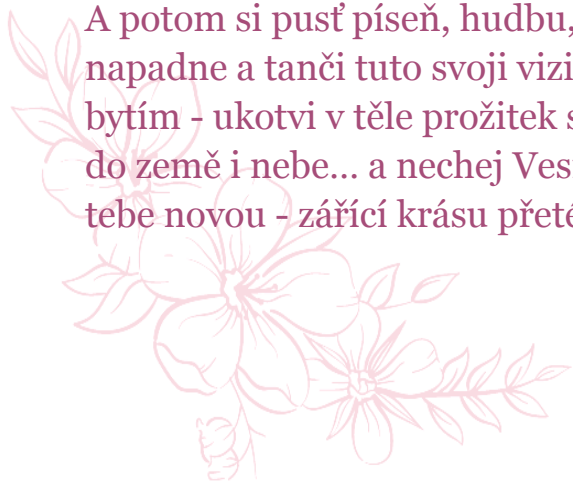
Milá ženo,
vítám tě u **20. zastavení.**

Milá ženo,
prošla jsi dlouhou cestou k přijetí sebe, k větší úctě k
sobě, k žití a cítění hlubší lásky v sobě.
*Ty jsi pramenem, z něhož se láska vylévá ven do
světa, k tvým milovaným.*

Dovol si teď napsat nebo nakreslit vizi svého nového
života. Piš klíčová slova, dovol si úplně vše - hesla,
slogany, citáty, k tomu obrázky... napiš nebo nakresli
vše, co tě povznáší a co si přeješ ve svém životě mít,
žít, jaká si přeješ být.

Můžeš vytvořit visionboard, nástěnku vizí...

A potom si pusť píseň, hudbu, která tě zrovna
napadne a tanči tuto svoji vizi celým tělem, celým
bytím - ukotvi v těle prožitek své vize. Ukotvi v těle,
do země i nebe... a nechej Vesmír, kéž koná skrze
tebe novou - zářící krásu přetékající láskou...



Milá ženo, za co **poděkuješ dnes sama sobě**? Za co jsi dnes vděčná Životu? Světu?

.....

.....

.....

.....

.....

Jak jsi dnes **pečovala** o sebe? Co sis dopřála?

.....

.....

.....

Ve kterém okamžiku jsi dnes **cítila svoji krásu a lásku**?

.....

.....

Jak ses dnes cítila? Vyber pocity, emoce, které dnes proplouvaly tvým tělem, myslí:

Jemná, v bezpečí, blažená, něžná, čiperná, doufající, laskavá, energická, křehká, krásná, milovaná, milující, nadšená, objímaná, nadějeplná, zamilovaná, odhodlaná, pobavená, vášnivá, přijímaná, potěšená, překvapená, radostná, rozpustilá, sebejistá, silná, spokojená, svobodná, šťastná, troufalá, uchvácená, blažená, uvolněná, vděčná, vzrušená, v úžasu, zaujatá, zklidněná, zvědavá...

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

Milá ženo,
vítám tě u **21. zastavení.**

Milá zářící ženo,

tvá nová cesta začíná právě dnes, zítra, každým okamžikem, kdy jednáš vědomě.

Mnoho jsi odevzdala a opustila, v bolestech oplakala - vzdej sama sobě **úctu** za všechnu minulost.

Kráčela jsi životem odhodlaná ke změně - zasloužíš velký **obdiv** za každý krok ke svobodě a lásce.

Dovolila sis přijmout své **dary** a podívat se na své **stíny** - tímto se sjednocuješ a stáváš celistvou.

Dopřej si veliké uvolnění a poděkuj sama sobě.

Minulost skončila.

Ohlédni se dnes za touto třítýdenní cestou a pohlad' své tělo, poděkuj své mysli a polib svou duši.

Pročti si listy z celé cesty a rozjímej nad tím vším, co sis dovolila prožít, odevzdat, uvolnit...

Jsi vedená, milovaná, v bezpečí.
A tančíš dál vstříc novému žití...

Milá zářivá, za co **poděkuješ dnes sama sobě?** Za co jsi dnes vděčná Životu? Světu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Polož si dlaň na srdce a nahlas vyslovuj:

Já Jsem láska. Já Jsem krása. Já Jsem zdraví. Já Jsem hojnost. Já Jsem požehnání. Já Jsem milující a milovaná. Já Jsem jedinečná. Já Jsem zářící žena.

*Kéž tě tato slova provázejí životem, ukotvená hluboko v srdci.
Kéž každá buňka těla zpívá píseň krásy a lásky. Objímám tě.
Sóham*