NÁVRAT ŽENY BOHYNĚ

GALERIE PŘÍBĚHŮ



MARCELA NĚMCOVÁ

NÁVRAT K SOBĚ: PRÁCE SE STÍNEM A CESTA K HARMONII

ÚVOD

Milé ženy s velkou radostí a vděčností vás vítám v galerii příběhů, kterou jsem pro vás připravila.

Tento e-book je plodem introspektivní práce, mnoha prožitků a zkušeností, které mě vedly k hlubšímu pochopení. Věřím, že na těchto stránkách najdete inspiraci, podporu a odvahu k přijetí sebe sama, svých stínů i svého světla.

V životě každého z nás se objevují situace, kdy čelíme vnitřním konfliktům, strachům či nejistotám.

Tyto zraněné části jsou stíny, jak jim říkám, ale nejsou našimi nepřáteli – jsou našimi učiteli. Přijmout je znamená objevit moudrý dar, který nám přinášejí, a proměnit ho v sílu, která nás povede vpřed.

Tento e-book jsem vytvořila s láskou a záměrem sdílet zkušenosti, aby mohl být průvodcem i na té vaší.

Obsahuje příběhy, záměry, afirmace a praktické nástroje, které vám pomohou lépe porozumět svému nitru a najít harmonii ve všech oblastech života.

„Pro ochranu soukromí a důvěrnosti sdílených příběhů jsou jména pozměněna. Příběhy však zůstávají autentické a pravdivé, aby mohly inspirovat, léčit a provázet vás na vaší cestě sebepoznání."

Pojďme společně objevovat posvátnost a moudrost, která se skrývá ve stínech.

S láskou a vděčností,

Marcela

Autorská práva vyhrazena ©

Tento e-book je výsledkem mého úsilí a je určen výhradně pro vás, kteří jste investovali do svého rozvoje a podpořili mou tvorbu." Prosím, zvažte, jak byste se cítili, kdyby vaše jedinečné dílo někdo sdílel bez vašeho svolení. Děkuji, že respektujete mou tvorbu a energii, kterou jsem do ní vložila."

- *"Co do světa dáváme, to se nám vrací. Věřím, že oceníte hodnotu tohoto díla a budete ho chránit, stejně jako bych chránila vaši vlastní unikátní tvorbu."*

PŘÍBĚH O OSVOBOZENÍ RADOSTI

Zde je příběh ženy, která prošla hlubokou introspekcí a meditací na krční čakru, aby objevila a integrovala své potlačené aspekty radosti:

1. PŘÍBĚH JANY O OSVOBOZENÍ POTLAČOVANÉ RADOSTI

Jana byla vždy optimistická a radovala se i z maličkostí. Bylo jí přirozené oslavovat každé malé vítězství, ať už šlo o její úspěchy nebo partnerovy. Když ale sdílela svou radost s partnerem, často se setkávala s jeho rezervovanou reakcí. Jeho „Dobře jsi to udělala“ nebo „To je přehledné“ bylo sice uznáním, ale chyběla jí v tom radost, kterou by ona sama projevila na jeho místě. Postupem času se přistihla, že svou radost tlumí. Cítila zklamání, smutek, a dokonce zlost na partnera za to, že nesdílí její nadšení. Ale hluboko uvnitř věděla, že to není jen o něm.

Jednou večer se Jana rozhodla ponořit do meditace zaměřené na pátou, krční čakru. Ve své představivosti se ocitla na klidném jezeře, kde uprostřed plul bílý leknín. Na jeho listech spatřila sebe jako malé smutné dítě – uzavřené a neschopné radovat se. Leknín byl sevřený, jako by chránil její zranitelnou radost před světem. Jana cítila smutek a touhu tuto radost osvobodit.

S jemností promluvila k dítěti uvnitř sebe: *„Můžeš se radovat, i když ostatní neprojevují svou radost. Je v pořádku být šťastná, usmívat se a tančit, ať se děje cokoliv.“* Jakmile to vyslovila, dítě v leknínu se začalo usmívat a tančit. Leknín se rozevřel, zaplnil jezero světlem a Jana cítila, jak tlak na jejím krku a v oblasti solární pleteně mizí.

PRÁCE SE STÍNEM A SETKÁNÍ S PARTNEREM

Po meditaci si Jana uvědomila, že její stínová část je **„Uzavřená radost“**. Byl to aspekt vzorce chování, který se naučila potlačovat v dětství, kdy cítila, že na jejích pocitech nezáleží. Když ostatní nebyli šťastní, měla za to, že by neměla projevovat svou radost, aby jim neublížila nebo nevyvolala zlost.

Pochopila také, že partnerův emoční stav zrcadlí otisk jeho rodiny – zejména jeho matky, která neuměla projevovat radost.

Rozhodla se svému malému uzavřenému „já“ naslouchat a ptala se ho: *„Proč jsi se uzavřela? Co potřebuješ, abys mohla být svobodná?“* Stínové „já“ odpovědělo: *„Bojím se, že když se budu radovat, ostatní mě nebudou mít rádi. Ale chci být přijímaná a radovat se ze života.“* Jana své části poděkovala a slíbila, že ji umožní být součástí jejího života a radovat se.

DIALOG S PARTNEREM

Jana si v představách procvičila, jak partnerovi upřímně sdělit své pocity, aby dokázala mluvit o svém zklamání bez obviňování. Vhodný okamžik nastal, když oba byli v klidu.

„Chtěla bych s tebou něco sdílet,“ začala Jana. „Když jsem ti ukázala, co se mi povedlo, cítila jsem se trochu zklamaná. Vím, že jsi uznal, že je to dobré, ale chyběla mi radost, jakou já sama cítím, když se tobě něco podaří. Uvědomila jsem si, že na tom mám také svůj díl – očekávala jsem něco, co je možná nepřirozené tvému způsobu prožívání. Ale zároveň je pro mě důležité, abych já svou radost neskrývala, aby mi to nekazilo mou radost.“

Její otevřenost partnera překvapila, ale zároveň ho povzbudila. „Možná jsem radost neprojevoval tak, jako to umíš ty, protože jsem to tak v rodině neviděl,“ přiznal. „Ale moc se mi líbí, jak ty prožíváš a projevuješ svou radost“ a objali se.



PŘEFORMULOVÁNÍ PŘESVĚDČENÍ A AFIRMACE

Jana si uvědomila, že její stará přesvědčení ji držela zpátky:

1. **Původní přesvědčení:** „Když se neradují ostatní, nemohu se radovat ani já.“

Nové přesvědčení: „Mohu se radovat, i když ostatní neprojevují radost. Moje radost je moje síla.“

2. **Původní přesvědčení:** „Když jsou ostatní smutní, neměla bych projevovat radost.“

Nové přesvědčení: „Moje radost může být světlem pro ostatní, i když jsou smutní.“

3. **Původní přesvědčení:** „Musím svou radost skrývat, abych někoho nerozlobila.“

Nové přesvědčení: „Moje radost je inspirací, ne ohrožením.“

AFIRMACE PRO NOVOU CESTU:

- „Moje radost je přirozená a osvobozující.“
- „Dovoluji si oslavovat své úspěchy, i když je ostatní nesdílí.“
- „Radost je nakažlivá, šířím ji laskavě a otevřeně.“
- „Jsem v bezpečí, když projevuji svou radost.“

ZÁMĚR PRO JEJÍ DALŠÍ CESTU

Jana si dala za cíl integrovat tuto proměnu do svého každodenního života. Kdykoliv pocítila tlak na solární pleteni, připomněla si, že může být radostná bez ohledu na okolnosti. Dávala prostor partnerovi učit se radost projevovat svým vlastním způsobem. Současně se rozhodla nikdy neskrývat svou radost, protože věděla, že tím přináší světlo nejen sobě, ale i ostatním.



ROZVINUTÝ PŘÍBĚH O JANINĚ UVĚDOMĚNÍ A HLUBOKÉ PROMĚNĚ:

2. O JANINĚ RADOSTI A CESTĚ K HLUBŠÍMU OSVOBOZENÍ

Jana si po meditaci uvědomila nové souvislosti, že její frustrace a zklamání vůči partnerovi nesouvisí jen s ním, ale i s její vlastní minulostí. Při dalším hlubokém rozjímání si vzpomněla na svou matku – ženu věčně utrápenou, nespokojenou a zahlcenou starostmi a problémy. Jako dítě se Jana často radovala z maličkostí, ale její matka jí opakovaně říkala: *„Moc se neraduj, však tě to brzo přejde.“* nebo *„Nech toho, vždyť není proč se radovat!“* Tyto věty ji hluboce zasáhly.

Jednoho dne, když se jako pětiletá Jana nadšeně smála z nějaké drobnosti, matka ji přerušila ostrým hlasem: *„Neprovokuj! Vidíš, že nemám náladu na tvoje hlouposti.“* Jana si tehdy přestala dovolit být spontánně radostná. Naučila se, že radost může druhým ublížit, že být šťastná, když ostatní nejsou, je nebezpečné a nevhodné.

MEDITACE A ROZHOVOR S VNITŘNÍM DÍTĚTEM

V dalším hlubokém spojení si Jana ve svém nitru představila sebe jako malou pětiletou holčičku, která sedí smutná na kraji postele a bojí se projevit svou radost. Holčička se zdála nešťastná, ale pod povrchem stále toužila po radosti a vnitřní svobodě. Jana k ní laskavě přistoupila a tiše jí řekla: *„Vím, že ses stáhla, protože sis myslela, že je to správné. Ale už se nemusíš bát. Tvoje radost je krásná a nikomu neubližuje. Můžeš se radovat, i když ostatní nejsou šťastní.“*

Malá Jana zvedla hlavu a odpověděla: *„Ale co když mě zase napomenou? Co když mě zase budou odmítnat a nebudou mě mít rádi?“* Jana ji objala a řekla: *„Tvoje radost není hřích ani provokace. Je to obrovský dar. A já tě teď budu chránit, aby ses mohla radovat naplno.“* Dítě se na chvíli zamyslelo, a pak začalo radovat, smát a opět tančit, přesně tak jako v předchozí meditaci.

UVĚDOMĚNÍ O PARTNEROVI A ZMĚNA PŘÍSTUPU

Jana si uvědomila, že partnerova rezervovaná reakce v projevu radosti nebyla jeho chyba. On jen zrcadlil její vlastní omezení v radosti, které si nesla z dětství. Partner byl spouštěčem, díky němuž si mohla uvědomit, že svá očekávání a zklamání promítá do něj. Když toto pochopila, zklamání začalo slábnout.

Místo výčitek se rozhodla změnit přístup. Partnerovi řekla: *„Děkuji ti, že jsi mi pomohl pochopit, že radost je jen moje zodpovědnost. Uvědomila jsem si, že ji někdy skrývám, protože mám strach, že někomu ublíží. Ale teď vím, že moje radost může být inspirací. Nevadí, že to cítíš jinak, a já tě chci podpořit, aby ses mohl radovat svým vlastním způsobem.“*

Partner byl překvapen její upřímností a začal se v komunikaci více otevírat – postupně, krok za krokem. Jana přestala svou radost skrývat a radovala se i tehdy, když byla jeho reakce klidná nebo zdrženlivá. Uvědomila si, že její radost není závislá na druhých, ale je její přirozenou součástí.

ZMĚNA PŘESVĚDČENÍ

Jana se rozhodla přepsat stará omezující přesvědčení, která ji brzdila:

1. **Původní přesvědčení:** „Nesmím se radovat, když má někdo starosti, bude jim to líto.“

Nové přesvědčení: „Moje radost přináší světlo a může být inspirací.“

2. **Původní přesvědčení:** „Když jsou ostatní smutní, měla bych svou radost skrýt.“

Nové přesvědčení: „Mohu se radovat i uprostřed smutku. Moje radost nikomu neubližuje.“

3. **Původní přesvědčení:** „Moje radost provokuje nespokojené a může druhým ublížit.“

Nové přesvědčení: „Radost je dar, který přináší radost mně i všem kolem mě.“

4. **Původní přesvědčení:** „Když se moc raduji, ostatní mne nepřijímají, zlobí se.“

Nové přesvědčení: „Radost šířím laskavě a s respektem, aniž bych se omezovala.“

AFIRMACE PRO OSVOBOZENÍ RADOSTI

Jana vytvořila afirmace, které jí pomohly udržet nově získanou svobodu:

- „Moje radost je krásná a přirozená.“
- „Dovoluji si radovat se naplno, bez ohledu na reakce druhých.“
- „Radost je energie, která mě i mé okolí povznáší.“
- „Jsem v bezpečí, když projevuji svou radost.“
- „Mohu být světlem i v temnotě, aniž bych se omezovala.“

Jana se rozhodla, že se už nikdy nebude bát projevit svou radost. Přijala, že každý má právo prožívat emoce jinak, a věděla, že její radost může být inspirací, nikoli přítěží. Pokaždé, když cítila tlak na solární pleteni, připomněla si, že její radost není závislá na schválení od druhých.

S partnerem našla nový způsob komunikace. Začali spolu sdílet drobné radosti, a i když jeho projev byl stále klidnější, než si přála, Jana to přijímala s laskavostí. Učila se být autentická a inspirovala i jeho k většímu projevu emocí.

PŘÍBĚH O JANĚ A JEJÍM STÍNU SPOJENÝM S RADOSTÍ A PENĚZI

Jana se v další introspektivní meditaci ponořila hlouběji do svého nitra. Po posledním uvědomění o radosti začala vnímat, že za jejími emocemi je další souvislost, mnohem hlubší vrstva bolesti. Zjistila, že její emoční nepohoda souvisí i s negativním postojem k penězům, které mají kořeny v dětství, kdy byla často nemocná a trávila dlouhé týdny sama v nemocnicích. Tyto zkušenosti ji naučily, že peníze jsou důležitější než ona, že materiální věci mají větší hodnotu než ona sama.

3: VZPOMÍNKA NA DĚTSTVÍ – OPOMÍJENÁ HOLČIČKA

Jako malá holčička Jana často sledovala jiné děti, které v nemocnici dostávaly od svých rodičů dárky nebo je po telefonu často rodiče rozveselovali.

Ona ale zůstávala sama, bez zájmu a plná osamělosti. Přemýšlela, proč to tak rodiče mají – nejdříve si myslela, že to je kvůli nedostatku peněz na cestu. Snažila se samu sebe uklidnit tím, že díky její nepřítomnosti doma mohou mít ostatní více – více peněz, jídla, více pozornosti, více klidu. Ale čím déle nepřicházela žádná podpora, tím více se její zklamání proměňovalo ve vzdor až zlost. **„Jak jim může být ukradené, že tady jsem sama a nešťastná?**

Radují se doma s mými sourozenci, zatímco já jsem sama a zapomenutá?“ pomyslela si tehdy Jana. Záviděla jim pozornost rodičů. V tom okamžiku v ní vzniklo přesvědčení: **„Všichni jsou přednější než já a také peníze jsou přednější než já.“** A postupně se to přetavilo v hluboký odpor k penězům: **„Peníze rozdělují lidi, nosí zlo a ničí lásku.“**

DOSPĚLOST A PROJEV STÍNU

Toto přesvědčení se stalo neviditelným stínem, který ovlivňoval všechny její vztahy. Jana si často všímala, že **se ve vztazích cítí jako ta „poslední“.** Mnozí jí dávali najevo, že jejich potřeby, finance nebo materiální cíle mají přednost před ní. Dokonce přitahovala lidi, kteří jí peníze vyčítali. Přestože si toto přesvědčení neuvědomovala, uvnitř nenáviděla peníze, ale zároveň se cítila, jako by jí stále unikaly.

POJMENOVÁNÍ STÍNU

Při meditaci si Jana uvědomila, že její stín je „**Opomíjená holčička.**“ Tato část jejího já byla malá, zraněná holčička, která věřila, že lásku a pozornost jí odebírají peníze. Jana si uvědomila, že tento stín ji chránil tím, že jí pomáhal přežít bolest osamělosti a vinil peníze. Myslela si, že když peníze odmítne, ochrání se před dalšími zklamáními.

JANA V MEDITACI PROMLUVILA KE SVÉMU STÍNU:

„Děkuji ti, že jsi mě chránila. Chápu, že ses mě snažila uchránit před bolestí, když jsem si připadala opuštěná. Ale já už tvou ochranu před penězi nepotřebuji. Můžeme společně toto přesvědčení změnit a vytvořit nové, které mi pomůže žít v hojnosti a lásce.“

ODPOUŠTĚNÍ A INTEGRACE

Jana odpustila sobě za to, že byla na peníze tolik rozzlobená. Odpustila také rodičům a pochopila, že jejich chování nebylo zlomyslné – pouze se snažili přežít a postarat se o rodinu, jak nejlépe uměli.

Nakonec odpustila i samotným penězům. Uvědomila si, že peníze nejsou špatné ani dobré, jsou jen energií, kterou může používat v souladu se svou vlastní hodnotou.

ZMĚNA PŘESVĚDČENÍ

Jana přepsala svá stará přesvědčení na nová, posilující:

1. **Původní přesvědčení:** „Peníze jsou přednější než já.“

Nové přesvědčení: „Jsem důležitá a moje hodnota není závislá na penězích.“

2. **Původní přesvědčení:** „Peníze rozdělují lidi.“

Nové přesvědčení: „Peníze spojují lidi a vytvářejí další možnosti.“

3. **Původní přesvědčení:** „Peníze nosí zlo.“

Nové přesvědčení: „Peníze jsou neutrální prostředek a já je mohu využít k šíření dobra.“

4. **Původní přesvědčení:** „Peníze jsou špinavé.“

Nové přesvědčení: „Peníze jsou energie, která pouze odráží mou vnitřní hojnost a já peníze s radostí přijímám do svého života“

AFIRMACE PRO PŘIJETÍ HOJNOSTI

Jana vytvořila afirmace, které jí pomáhaly uzdravit její vztah k penězům a k sobě:

- „Jsem hodna lásky a hojnosti, bez ohledu na materiální okolnosti.“
- „Dovoluji si přijímat peníze s radostí a lehkostí.“
- „Peníze jsou prostředkem, kterým mohu šířit radost, naplňovat své potřeby, svobodně tvořit, vydávat a šetřit, i podporovat své blízké.“
- „Moje hodnota je nezávislá na penězích.“
- „Věřím, že hojnost je přirozenou součástí mého života, já mám spoustu peněz a ve všem se mi daří, jsem šťastná a úspěšná ve všem, co dělám“

ZÁMĚR PRO DALŠÍ CESTU

Jana si dala záměr, že bude pracovat na vnímání peněz jako přirozené a pozitivní energie. Rozhodla se, že už nebude sama sebe stavět na poslední místo – jak v penězích, tak v lásce.

"JÁ JSEM U SEBE NA PRVNÍM MÍSTĚ V LÁSCE I PENĚZÍCH."

Pokaždé, když pocítila vinu nebo nenávist vůči penězům, připomněla si, že její hodnota není vázaná na žádné vnější podmínky.

S touto novou energií se její vztahy začaly měnit.

Přestala přitahovat lidi, kteří ji stavěli na druhou kolej, a začala vnímat hojnost ve všech oblastech svého života – nejen v materiálním světě, ale i ve vztazích, radosti a sebelásce.

"Hojnost ke mně proudí neustále, já mám neomezenou hojnost, a tak se staň."

PŘÍBĚH O ZÁVISTI A JEJÍM PŘIJETÍ

Jana se po svých předchozích uvědoměních rozhodla zkoumat další vrstvy svého nitra. Uvědomila si, že kromě odporu k penězům v sobě skrývala i něco jiného – závist. Byla to **závist, která pramenila z dětství, kdy žárlila na své sourozence, jak dostávají pozornost rodičů, zatímco ona zůstávala sama v nemocnicích.**

OSAMOCENÍ JAKO KOŘENY ZÁVISTI

Jako malá si Jana často přála být doma s rodiči a sourozenci, radovat se s nimi a cítit jejich lásku. Místo toho byla izolovaná v nemocnicích, plná touhy po něčem, co nemohla mít. Pozornost, kterou si myslela, že rodiče věnovali sourozencům v ní vyvolávala hlubokou závist, protože toužila po stejném přijetí a blízkosti. Tento pocit se neztratil ani v dospělosti.

V průběhu života si uvědomila, že záviděla lidem, kteří měli pozorné rodiče, i těm, kteří měli dostatek peněz. I když navenek přála ostatním vše dobré, uvnitř v ní byla malá nešťastná část, která si říkala: ***„Proč to mám já tak těžké, když oni to mají snadné?"***

ZÁVIST MÁ PLUS A MINUS

Jana pochopila, že závist není jen negativní emocí. Má své „plus" i „mínus":

- **Závist jako ukazatel touhy:** Závist ukazuje, po čem sami toužíme. Může být motivací k růstu a přijetí toho, že si také zasloužíme hojnost, lásku nebo pozornost.

- **Závist jako blok:** Na druhé straně, pokud se nechá nekontrolovaná, závist vytváří vnitřní odpor a blokuje tok energie – včetně toku peněz. Když někomu závidíme jeho bohatství nebo lásku, podvědomě odmítáme přijmout stejnou hojnost, protože věříme, že je pro nás nedosažitelná.

“Hojnost je dosažitelná pro všechny i pro mne, věřím v neomezenou hojnost”, přihlásila se k přijímání hojnosti.

4. POJMENOVÁNÍ STÍNU „ZAPOMENUTÁ DÍVKA“

Jana pojmenovala svůj stín jako malá „Zapomenutá dívka.“ Tato část v sobě nesla pocit, že si nikdy nezaslouží dostatek pozornosti, lásky ani hojnosti. Zapomenutá dívka věřila, že když ostatní něco mají, pro Janu už nezbývá. Tato závist byla její obrannou reakcí na pocit, že je odstrčená a méně důležitá.



“Všichni mohou mít všechno i já “ uvědomila si Jana a prohlásila v tu chvíli s nadšením nahlas.

PŘIJETÍ A PROMLUVA KE STÍNU

V meditaci si Jana představila malou dívku, která stála opodál a se smutkem sledovala ostatní. Dívka plakala, protože si připadala zapomenutá. Jana k ní přistoupila a jemně se jí zeptala: ***„Proč jsi smutná? Co tě trápí?“***

Dívka odpověděla: ***„Cítím se odstrčená. Oni mají všechnu lásku a pozornost, a já nemám nic, já nikoho nezajímám.“***

Jana ji objala a řekla: *„Jsem tu s tebou, už nejsi sama. Tvoje pocity jsou v pořádku, zajímá mne, jak se cítíš, ale nemusíš už závidět. Chci ti říci, že ty také stojíš za pozornost, lásku a hojnost. A nikdy jsi nebyla méně důležitá než ostatní, zasloužíš si uznání a pozornost, tak jako všichni ostatní, rodiče tě milují, i když to neuměli dávat najevo tak, jak jsi potřebovala. Mám tě ráda a velmi mi na tobě záleží!“*

Dívka se na chvíli zamyslela, slzy jí stékaly po tvářích, pak se usmála a odpověděla: ***„Ale já nevím, jak si tu lásku a hojnost vzít.“***

Jana jí řekla: *„Stačí, když si dovolíš věřit, že si zasloužíš mít všechno stejně tak, jako ostatní. Hojnost je všude a je nekonečná a neomezená stejně jako láska. Všichni můžeme mít neomezenou hojnost i lásku, když to přijmeme jako pozitivní přínos a sami sobě to dovolíme.* Holčička začala zářit a stala se součástí janina srdce, celistvého „já.“

INTEGRACE ZÁVISTI

Jana pochopila, že závist ji chránila tím, že ji upozorňovala na to, co jí chybělo, ale neuměla tehdy své pocity a potřeby vyjádřit. Ukazovala jí, že touží po lásce, pozornosti a hojnosti. Přijetím tohoto stínu a přepsáním starých přesvědčení začala vnímat závist jako svého učitele, nikoliv nepřítele.

ZMĚNA PŘESVĚDČENÍ

Jana se rozhodla přepsat svá stará omezující přesvědčení, která ji držela zpátky:

1. **Původní přesvědčení:** „Když někdo má pozornost nebo peníze, pro mě už nezbývá, nikdo tu pro mne není, jsem sama.“

Nové přesvědčení: „Hojnost a láska jsou nekonečné. Všichni můžeme mít dostatek všeho. Já si zasloužím pozornost, lásku, uznání a hojnost, tak jako všichni lidé.“

2. **Původní přesvědčení:** „Závist přináší další zklamání.“

Nové přesvědčení: „Závist mě učí, vidět svá přání a potřeby, co si přeju, co mohu mít a co si zasloužím.“ Já přijímám s láskou vše do svého života!

3. **Původní přesvědčení:** „Peníze rozdělují lidi.“

Nové přesvědčení: „Peníze a láska spojují lidi, když jsou sdílené s radostí.“

ZÁMĚRY PRO DALŠÍ CESTU

- Přestat porovnávat svůj život s životy ostatních a soustředit se na vlastní cestu. Přijmout se jako jedinečná, která může mít také vše nač pomyslí.
- Přijmout, že radost, láska a hojnost jsou tu pro každého, včetně ní.
- Přestat vnímat peníze jako nepřítele, ale jako neutrální nástroj, který pomáhá všem k naplnění potřeb a tvořit v radosti pro radost, přináší svobodu, prosperitu a bezpečí.

AFIRMACE PRO PŘIJETÍ ZÁVISTI A OTEVŘENÍ HOJNOSTI

- „Vidím své touhy a přijímám je jako přirozenou součást sebe, na mých touhách, přáních a potřebách záleží. Moje touhy a přání se naplňují“
- „Závist mě učí, co si také zasloužím a já to vše přijímám a naplňuji své potřeby s radostí a láskou, jsem tu i sama pro sebe.“
- „Hojnost a láska jsou nekonečné, každý z nás může mít dostatek. Já přijímám lásku a peníze do svého života“
- „Peníze jsou energie, kterou mohu přijímat s radostí a důvěrou a já je přijímám s radostí a důvěrou!
- „Mám vše, co potřebuji, a dovoluji si mít ještě více.

ZÁVĚR

S přijetím svého stínu „Zapomenuté dívky“ se Jana osvobodila od závisti, která ji kdysi svazovala. Naučila se vidět závist jako ukazatel svých neuspokojených potřeb a začala tvořit život plný radosti, lásky a hojnosti.

Přestala závidět ostatním a místo toho se otevřela inspiraci a tvoření vlastního štěstí, uvědomila si, že se jí ukazuje vše, po čem touží v tom, co mají ostatní a může to mít i ona!



PŘIJETÍ A OBEJMUTÍ SVÉHO STÍNOVÉHO „ZRANĚNÉHO JÁ“

V NÁS OTEVÍRÁ MOUDROST POSVÁTNÉHO ŽENSTVÍ.

PŘÍBĚH O ROLI HRDINKY A OSVOBOZENÍ OD VYČERPÁNÍ

5. NEZRANITELNÁ HRDINKA



Jana si během své introspektivní práce časem uvědomila další vzorec chování, který ji nepozorovaně ovlivňoval celý život. V dětství, kdy se cítila přehlížená a opomíjená, přijala strategii, jak se s tím vypořádat – nasadila masku nezájmu. Říkala si: ***„Když jsem jim lhostejná, budu lhostejná i já.“*** **Předstírala, že je vše v pořádku, i když jí to hluboko uvnitř ubližovalo.**

Postupně se však tato strategie proměnila ve vzorec dospělého života: nasadila roli „hrdinky“, která vše zvládne sama, od nikoho nic nepotřebuje a nic ji nerozhodí. Navenek byla silná a neústupná, ale uvnitř se cítila vyčerpaná a osamělá.

PROJEV STÍNU V DOSPĚLOSTI

Ve svém dospělém životě si Jana všímala, že se často cítí i využívaná druhými. Vztahy, ať už s přáteli, rodinou nebo partnery, ji stavěly do role té, která „vše zvládne“. A protože se nikdy nenaučila říct si o pomoc nebo otevřeně vyjádřit své pocity, připadala si přehlížená a nepochopená. Cítila, že musí být tou „hrdinkou“, která nikdy nikoho nezklame.

Ve chvílích vyčerpání si ale uvědomila, že tato maska jí neprospívá – spíše ji svazuje. Začala vnímat, že být silná za každou cenu není řešení, a že její potřeba podpory a uznání je stejně důležitá jako její schopnost druhé s radostí podporovat.

POJMENOVÁNÍ STÍNOVÉ ČÁSTI

Jana pojmenovala svůj stín jako **„Nezranitelná hrdinka.“** Tato část v sobě nesla její přesvědčení, že pokud bude nezlomná a nedá najevo zranitelnost, ochrání se před dalším zklamáním a odmítnutím. Hrdinka ji v dětství chránila před bolestí z toho, že nebyla vnímaná, ale nyní jí bránila ve vytváření autentických a rovnocenných vztahů.

PŘIJETÍ A ODPUŠTĚNÍ

Jana si sedla v klidu a zavřela oči. Představila si svou hrdinku jako postavu – vysokou, silnou ženu s neprostupnou zbrojí, která na sobě nese stopy bitev, ale nikdy se nezastaví, aby si odpočinula, načerpala sílu a sama sebe uzdravila. Jana k ní přistoupila a jemně řekla: *„Vidím tě. Děkuji ti, že jsi mě chránila, když jsem byla malá a nemohla jsem si dovolit být zranitelná. Ale teď už tvou ochranu nepotřebuji. Teď už vím, že moje síla je ve schopnosti požádat o pomoc, přijímat podporu, uznání i peníze a být sama sebou, děkuji za tvou pomoc, už si můžeš odpočinout a já také.“*

Hrdinka se na chvíli odmlčela a pak odpověděla: *„Já jsem tě nechtěla zatěžovat. Chtěla jsem ti pomoci, abys to vše nějak vydržela a zvládla.“*

Jana ji objala a odpustila jí i sobě. Poděkovala jí za vše, co pro ni udělala, a řekla: *„Teď můžeš odpočívat. Já to zvládnu bez masky. Můžu být silná i zranitelná zároveň.“* Hrdinka sundala svou zbroj a splynula s Janou, stala se součástí její celistvosti.

PŘÍBĚH O STUDU, SPĚCHU A POTLAČENÉM VZTEKU

Jana vyrůstala v rodině plné konfliktů, kde hádky rodičů vytvářely nepříjemnou atmosféru, kdy cítila pocity studu, smutku a zmatku. Jako dítě se cítila bezmocná a provinilá, protože nemohla situaci nijak ovlivnit. Když jí bylo 13 let, sebrala odvahu a promluvila, aby rodičům řekla, ať už přestanou a co si o tom všem myslí. Její prosba ale skončila fackou a situace mezi rodiči se jen zhoršila, a vzniklo přesvědčení: **„Nemohu říkat pravdu, protože za ni budu potrestaná, pravda situaci zhorší. Nemohu být upřímná."**

Z dětství si odnesla hluboký stud za svou rodinu, pocit selhání, že nemohla situaci změnit, a potřebu **„rychle dospět a utéct."** V dospělosti si slíbila, že nikdy nedovolí, aby její děti zažily to samé, ale její záměr ji paradoxně vedl k potlačování vlastního vzteku a opakování některých vzorců z dětství.

DOPAD NA VÝCHOVU DĚTÍ

Janino potlačování vzteku a snaha chránit děti před konflikty vedly k několika klíčovým problémům ve výchově:

1. **Děti se naučily potlačovat vlastní emoce:** Viděly, že matka svůj vztek neprojevuje, a mohly si vytvořit podobný vzorec – že hněv je špatný nebo nebezpečný.

2. **Přebírání vzteku rodičů:** Děti nevědomě přebíraly nevyjádřený vztek své matky, což se mohlo projevit jako jejich vlastní frustrace nebo hněv bez jasného důvodu. Vztek dětí je zrcadlem rodičů a voláním o pomoc.

3. **Strach z konfliktu:** Protože Jana konflikty zakrývala, děti se mohly naučit, že konfrontace je něco špatného a vyhýbat se jí i v dospělosti.

Jana si v meditaci uvědomila, že její potlačené emoce a nevyřčené pravdy ovlivnily nejen ji samotnou, ale také její děti. Rozhodla se proto pracovat na svých stínech, aby našla rovnováhu mezi vyjadřováním emocí a láskyplným vedením svých dětí.

6. STÍN: „DÍTĚ STUDU“

Popis stínu:

Tato část vznikla v dětství, kdy se Jana cítila provinile za chování svých rodičů. Styděla se za rodinné hádky a toužila po „normální rodině.“ Tento stud ji vedl k tomu, že často skrývala svou pravdu a snažila se vypadat navenek dokonale.



PROMLUVA KE STÍNU:

V meditaci si Jana představila malé děvčátko, které stálo v koutě se sklopenou hlavou. Přistoupila k němu a řekla: *„Jsem tu s tebou, už budeme vždy spolu.. Je v pořádku se cítit zahanbeně, ale ty nejsi zodpovědná za chování dospělých. Není na tobě napravovat chyby rodičů.“*

Děvčátko odpovědělo: *„Ale já se bojím, že si lidé budou myslet, že jsem stejně špatná jako oni.“*

Jana jí řekla: *„Ty nejsi tví rodiče. Ty jsi samostatná, krásná bytost, která může tvořit vlastní život.“*

ZMĚNA PŘESVĚDČENÍ:

- **Původní přesvědčení:** „Musím skrývat, kdo jsem, aby mě ostatní přijali.“

Nové přesvědčení: „Mohu být autentická a otevřená, protože moje hodnota není závislá na názorech druhých.“

- **Původní přesvědčení:** „Stydím se za svou rodinu.“

Nové přesvědčení: „Minulost mé rodiny mě nedefinuje. Jsem svobodná tvořit svůj vlastní příběh.“

AFIRMACE:

- „Jsem dokonalá a jedinečná taková, jaká jsem.“
- „Mohu být hrdá na svou cestu, bez ohledu na minulost.

7. STÍN: „UPRCHLÍK PŘED VZTEKEM“, ČÁST, KTERÁ SE TŘESE STRACHY

Popis stínu:

Tento stín vznikl po incidentu ve 13 letech, kdy Jana dostala facku za to, že se snažila zastavit hádku rodičů.

Tehdy přijala přesvědčení, že vztek je nebezpečný a že pravda vede ke zhoršení situace a trestu.

V dospělosti ve své rodině proto nikdy neprojevovala vztek, ale to vedlo k tomu, že ho její partner v prvním manželství projevoval za oba, což děti hluboce ovlivnilo.

PROMLUVA KE STÍNU:

V meditaci si Jana představila část sebe jako mladou ženu, která se třese strachy a tiskne si ruce k ústům, aby nepromluvila, musím mlčet a pro klid ustoupit.



Jana k ní přistoupila a jemně řekla: *„Rozumím ti. Cítíš, že vztek je nebezpečný. Ale vztek je jen energie, která ti říká, že něco potřebuješ změnit. Není špatný, když se vyjadřuje laskavě a jasně.“*

Mladá žena odpověděla: *„Ale když budu mluvit pravdu zhorší se situace a ublíží mi to.“*

Jana ji uklidnila: *„Jsem tu, abych tě chránila. Nyní si můžeme vybrat, jak vztek vyjádřit – láskyplně a beze strachu.“*

ZMĚNA PŘESVĚDČENÍ:

- **Původní přesvědčení:** „Vztek je nebezpečný.“

Nové přesvědčení: „Vztek je signál, který mohu vyjádřit bezpečně a s respektem.“

- **Původní přesvědčení:** „Nemůžu říkat pravdu, protože za to budu potrestaná.“

Nové přesvědčení: „Mohu říkat svou pravdu a být slyšená.“

AFIRMACE:

- „Vztek je energie, kterou mohu přetvořit ve změnu.“
- „Je bezpečné vyjadřovat své pocity.“

8. STÍN: „VĚČNÝ SPĚCH“

Popis stínu a promluva ke stínu:

V Janině dětství spěch symbolizoval přežití. Spěchala, aby dospěla a unikla z prostředí hádek. Tento stín jí ale v dospělosti bránil v klidném tvoření a prožívání přítomnosti – vše dělala rychle, aby měla věci rychle hotové a všechno pod kontrolou, což ji často vedlo k vyčerpání a pocitu selhání.

V meditaci si Jana představila, jak spěchá po dlouhé cestě s těžkým batohem na zádech. Přistoupila k sobě a řekla: *„Vidím, jak se snažíš rychle někam dostat. Ale nemusíš už utíkat. Už jsi v bezpečí. Batoh můžeš sundat a věci dělat svým vlastním tempem.“*



Spěchající žena odpověděla: *„Ale co když ztratím kontrolu?“*

Jana ji objala a řekla: *„Nemusíš mít kontrolu nad vším. Někdy je lepší věci nechat plynout, odpočiň si a já si odpočinu s tebou“*

ZMĚNA PŘESVĚDČENÍ:

- **Původní přesvědčení:** „Musím vše zvládnout rychle a sama.“

Nové přesvědčení: „Mohu věci dělat klidně, s radostí, lehkostí a s důvěrou.“

- **Původní přesvědčení:** „Spěch mě ochrání.“

Nové přesvědčení: „Klid a trpělivost mi přináší radost a hojnost všeho“

AFIRMACE:

- „Dovoluji si zpomalit a užívat si přítomnost.“
- „Vše, co potřebuji, ke mně přijde ve správný čas.“

ZÁMĚRY PRO DALŠÍ CESTU

- Pracovat na otevřeném vyjadřování emocí, včetně vzteku pro zdravou komunikaci
- Učit děti, že všechny emoce jsou v pořádku, pokud jsou vyjádřené respektujícím způsobem.
- Zpomalit a prožívat přítomný okamžik bez tlaku a spěchu.
- Přijmout minulost své rodiny bez studu, jako zdroj zkušeností a moudrých rozhodnutí

PŘÍBĚH O STRACHU Z NEPŘIJETÍ, ZÁVISLOSTI NA UZNÁNÍ A CESTĚ K AUTENTICITĚ

Jana v meditaci zaměřené na šestou čakru odhalila hluboko zakořeněný strach z nepřijetí. Tento strach jí bránil otevřeně vyjádřit své intuitivní pocity, protože se obávala, že bude druhými považována za „divnou“ nebo nepochopitelnou. Uvědomila si, že celý život se snažila zavděčit, aby se cítila přijatá a uznávaná.

Kořeny tohoto strachu sahaly do prenatálního období. Už tehdy, ještě jako nenarozené dítě, vnímala matčin zármutek a nejistotu, že další dítě bude zátěží. Jana si toto nevítané přijetí přenesla do svého života jako přesvědčení, že musí být dokonalá, aby si zasloužila lásku a přijetí. Naučila se dokazovat svou hodnotu zavděčováním a různými činy, což se později projevilo jako závislost na pochvale a uznání.

Ve svých vztazích Jana přistihla samu sebe, že činnosti, které jí přinášely radost, ztrácely svůj smysl, pokud jí někdo z okolí neprojevil uznání. Pochopila, že je příliš závislá na externím hodnocení, a pokud se jí nedostalo pochvaly, cítila, že její úsilí bylo zbytečné.

Zároveň si uvědomila, že její partner možná záměrně nevyjadřoval nadšení z jejího úspěchu, protože měl podvědomý strach, že vedle ní nebude dost dobrý. Jana začala hledat cestu, jak se od této závislosti osvobodit, a chtěla najít způsob, jak si udržet radost a autenticitu.

POJMENOVÁNÍ STÍNOVÝCH ČÁSTÍ, PROMLUVY A INTEGRACE

9. STÍN: „NEVÍTANÉ DÍTĚ“

- **Popis stínu:** Tato část vznikla už v prenatálním období, kdy Jana cítila, že její příchod není vítán. Tento stín se projevoval strachem, že ji ostatní odmítnou, pokud nebude dost dobrá. Tento strach ji vedl k neustálému dokazování vlastní hodnoty.

- **Promluva ke stínu:** V meditaci si Jana představila nenarozené dítě obklopené jemným světlem. Přiblížila se k němu a řekla: *„Vidím tě a vím, že se bojíš, že tě nikdo nechce. Ale ty jsi krásná a dokonalá taková, jaká jsi. Jsi láskou přijímána, už od samého počátku.“*



Dítě odpovědělo: *„Ale nikdo mě nechce. Nejsem dost dobrá.“*

Jana odpověděla: *„Jsi dost dobrá, protože jsi. Už se nemusíš snažit dokázat svou hodnotu. Stačí, že jsi sama sebou.“*

ZMĚNA PŘESVĚDČENÍ:

- **Původní přesvědčení:** „Musím si zasloužit lásku a přijetí.“

Nové přesvědčení: „Jsem hodná lásky a přijetí taková, jaká jsem.“

- **Původní přesvědčení:** „Musím být dokonalá, abych byla přijata.“

Nové přesvědčení: „Má hodnota není závislá na dokonalosti.“

AFIRMACE:

- „Jsem přijímána a milována taková, jaká jsem. Moje hodnota je vrozená a nezávislá na tom, co dělám.“

2. STÍN: „ZÁVISLÁ NA UZNÁNÍ“

- **Popis stínu:** Tento stín vznikl z potřeby neustále získávat pochvalu a uznání, aby se Jana cítila dostatečně dobrá. Projevoval se jako ztráta radosti z činností, pokud nedostala zpětnou vazbu nebo uznání od druhých.

- **Promluva ke stínu:** Jana si představila malou dívku, která drží v ruce obrázek, který namalovala, a nervózně se ptá: *„Je to dobré? Líbí se ti to?“* Jana k ní přistoupila a řekla: *„Líbí se mi, co jsi vytvořila. Ale víš, co je nejdůležitější? Aby se tobě líbilo vše, co vytvoříš, protože na tom záleží nejvíc.“*



Dívka odpověděla: *„Ale když to nikdo nepochválí, má to vůbec smysl?“*

Jana ji objala a odpověděla: *„Ano, má to smysl. Radost z tvoření je nejdůležitější pro tebe, ne pouze pro ostatní. Tvoje hodnota není závislá na tom, co si myslí druzí.“*

ZMĚNA PŘESVĚDČENÍ:

- **Původní přesvědčení:** „Musím získat uznání, aby moje práce měla hodnotu.“

Nové přesvědčení: „Tvořím pro radost a naplnění, nikoli pro uznání druhých.“

- **Původní přesvědčení:** „Když mě nepochválí, moje práce je zbytečná.“

Nové přesvědčení: „Moje práce má smysl, i když ji nikdo neocení.“

- **Afirmace:**
- „Tvořím pro radost a naplnění svého srdce.“
- „Jsem svobodná tvořit bez potřeby uznání.“

10. STÍN: „PARTNERŮV STRACH“

- **Popis stínu:** Jana vnímala, že její partner nevyjadřuje nadšení z jejího úspěchu, protože se bojí, že vedle ní nebude dost dobrý. Tento stín ukázal, že oba mají své nejistoty a zrcadlí si navzájem své strachy.
- **Promluva ke stínu:** Jana si představila svého partnera jako malého chlapce, který sedí v koutě a říká: *„Co když už nebudu dost dobrý, co když mě opustíš, když budeš úspěšná?“*

Uvědomila si jeho obavy a poté si Jana představila svého partnera před sebou jako dospělého přistoupila k němu a řekla: *„Ty jsi dost dobrý přesně takový, jaký jsi. Můj úspěch není tvým neúspěchem. Podporujeme se navzájem a rosteme společně tak, jak bychom to sami nedokázali. Tvá hodnota není závislá na mém úspěchu. V mém srdci máš a vždy budeš mít své místo.“ Oba se s láskou a důvěrou objali a tiskli se k sobě.*



ZMĚNA PŘESVĚDČENÍ:

- **Původní přesvědčení:** „Úspěch mě vzdaluje od partnera.“

Nové přesvědčení: „Můj úspěch a partnerův úspěch inspiruje nás oba.“

- **Původní přesvědčení:** „Když jsem úspěšná, partner se cítí méněcenný.“

Nové přesvědčení: „Úspěch nás oba velmi obohacuje.“

AFIRMACE:

- „Můj úspěch inspiruje všechny vztahy.“
- „Jsme skvělý tým, který spolu roste.“

NOVÉ ZÁMĚRY PRO ŽIVOT

1. **Autenticita:** Žít v souladu se sebou a být otevřená svým pocitům.
2. **Radost:** Tvořit z radosti, bez ohledu na vnější uznání.
3. **Rovnováha ve vztahu:** Uznávat své úspěchy a zároveň podporovat partnera v jeho růstu.
4. **Přijetí strachu:** Pracovat se strachem z nepřijetí a dovolit si být vidět a slyšet taková, jaká jsem.

SHRNUTÍ AFIRMACÍ

- „Můj úspěch je zdrojem mé radosti a naplnění.“
- „Jsem hodna přijetí taková, jaká jsem.“
- „Tvořím pro radost, nikoli pro uznání.“
- „Ve vztahu rostu společně s partnerem.“
- „Dovoluji si být autentická a svobodná.“

PŘÍBĚH O OTCI, STÍNU A CESTĚ K PŘIJETÍ MUŽSKÉ ENERGIE

Jana si při meditaci uvědomila, že její vztah k mužům byl celý život ovlivněn vzorem, který v dětství viděla u svého otce. Otce vnímala jako dítě, že byl slabý, konflikty řešil alkoholem, vyhýbal se odpovědnosti, a místo podpory rodiny přinášel do domova chaos. Matka, která se s touto situací nedokázala vyrovnat, často o otci mluvila s opovržením. Jana, malá a zranitelná, si tento obraz mužů vtiskla hluboko do podvědomí.

V dospělosti si uvědomila, že její vztah k mužům byl chladný a vzdorovitý – často na ně reagovala odseknutím, ironickými poznámkami nebo nezájmem. Cítila, že si muže drží od těla, protože věřila, že nejsou hodni důvěry, že jsou nezodpovědní. Rozhodla se tento vzorec změnit.

11. STÍN: „OTEC SLABOCH“

- **Popis stínu:** Tento stín představoval obraz otce, kterého Jana vnímala jako nezodpovědného a slabého. Tento obraz jí zatemnil schopnost vidět muže jako silné, podporující a spolehlivé partnery.

- **Promluva ke stínu:** V meditaci si Jana představila svého otce, jak sedí u stolu a sklání hlavu.



Přistoupila k němu a řekla:

„Tati, celý život jsem tě vnímala jako slabého, jako někoho, kdo mě zklamal. Ale teď si uvědomuji, že jsi možná sám nevěděl, jak být silný. Byl jsi jen člověk, který bojoval se svými vlastními bolestmi, strachy a bezmocí.“

Otec se na ni podíval a tiše řekl: *„Chtěl jsem být silný, ale nevěděl jsem jak. Měl jsem strach, a ten mě často přemohl.“*

Jana odpověděla: *„Rozumím ti. Už tě nebudu soudit. Děkuji ti za vše, co jsi mi dal. A odpouštím ti za to, co jsem tehdy jako dítě nechápala.“ A s láskou se objali.*

- **Odpuštění:** Jana pocítila úlevu, když svému otci odpustila. Uvědomila si, že jeho slabost nemá s ní jako ženou nic společného a že může přepsat své vnímání mužské energie.



12. STÍN: „MATČINO OPOVRŽENÍ“

- **Popis stínu:** Matka se trápila, často vyjadřovala nespokojenost s otcem i obecně s muži. Tento vzorec Jana přejala jako způsob obrany – ironické poznámky, odseknutí a nezájem byly způsobem, jak si držet muže od těla.

- **Promluva ke stínu:** Jana si představila svou matku, jak smutně a zklamaně kroutí hlavou.

Přistoupila k ní a řekla:

„Mami, celý život jsem tě sledovala, jak o mužích mluvíš, jak tě přemohlo opovržení. Vím, že tě otec zklamal,to byla vaše cesta, ale já nechci tento vzorec nést dál. Už nechci vidět muže jen s chybami.“

Matka odpověděla: *„Byla jsem zklamaná a nevěděla jsem, jak to zpracovat. Nechtěla jsem, aby ses cítila tak, jako já. Jen jsem nevěděla, jak tě naučit něco jiného.“*

Jana řekla: *„Děkuji ti, mami, za to, že jsi mi ukázala, co ve vztahu nechci. Ale teď si přeji vidět muže jako partnery, ne jako protivníky.“*

- **Odpuštění:** Jana matce odpustila a obejmuly se. Jana se rozhodla přerušit cyklus opovržení vůči mužům, který si z rodiny odnesla.



ZMĚNA PŘESVĚDČENÍ A NOVÉ ZÁMĚRY

1. **Původní přesvědčení:** „Muži jsou slabí a nezodpovědní.“

Nové přesvědčení: „Muži mohou být silní, podporující a zodpovědní.“

2. **Původní přesvědčení:** „Musím si muže držet od těla, protože jim nelze věřit.“

Nové přesvědčení: „Mohu muže přijímat a věřit v jejich schopnosti a ochranu.“

3. **Původní přesvědčení:** „Ironie a odsekávání mě chrání.“

Nové přesvědčení: „Otevřenost a laskavost mě posilují.“

PROMLUVA S PARTNEREM

Jana se rozhodla otevřít svému partnerovi a sdílet s ním své uvědomění:

„Chci se s tebou podělit o něco důležitého. Uvědomila jsem si, že si někdy držím odstup a reaguji na tebe úsečně. To není proto, že bych tě neměla ráda, ale proto, že jsem si nesla vzorce z dětství. Moje zkušenost s muži byla ovlivněná mým otcem, kterého jsem vnímala jako slabého, a vztekem mé matky, která mě naučila mužům nedůvěřovat.“

Partner ji překvapeně poslouchal. Jana pokračovala:

„Ale už nechci, aby minulost ovlivňovala náš vztah. Chci tě vnímat takového, jaký jsi – skvělého, silného a laskavého. Pokud někdy reaguji chladně, prosím tě o trpělivost, protože se učím otevřenosti.“

Tímto rozhovorem Jana otevřela prostor pro větší pochopení a autentické spojení.

INTEGRACE STÍNŮ

Jana integrovala své stíny tím, že přijala minulost bez odsuzování. Naučila se vidět muže v novém světle – jako partnery, kteří mají své silné i slabé stránky, stejně jako ona. Rozhodla se, že místo ironie a nezájmu bude komunikovat s otevřeností a respektem.

AFIRMACE:

- „Vidím muže jako silné a zodpovědné partnery.“
- „Komunikuji laskavě a otevřeně.“
- „Moje minulost mě neomezuje, tvořím nové vzorce lásky a respektu.“
- „Dovoluji si věřit mužům a přijímat jejich podporu.“

NOVÉ ZÁMĚRY:

1. Vytvářet vztahy postavené na důvěře a vzájemném respektu.

2. Pracovat na otevřeném vyjadřování pocitů a emocí.

3. Přijímat partnera takového, jaký je, a podporovat ho v růstu.

4. Učit se vidět muže jako individuality, ne jako otisk minulých zkušeností.

PŘÍBĚH O OSLABENÉ MUŽSKÉ ENERGII A CESTĚ K VNITŘNÍMU SOULADU

Jana si časem během další introspekce uvědomila, že její negativní vnímání mužů, zakořeněné v dětství, mělo dalekosáhlý dopad nejen na její vztahy, ale i na její vlastní vnitřní rovnováhu. Vnímala, že její mužská energie – která se stará o strukturu, akci, disciplínu a manifestaci – byla oslabena a narušena negativními přesvědčeními o mužích.

Její mužská energie nemohla efektivně spolupracovat s ženskou intuitivní částí, což se projevovalo tím, že Jana měla často intuitivní nápady, ale chyběla jí schopnost je dokončit, realizovat nebo uvést do praxe. Tento vnitřní nesoulad ji omezoval v tvoření i v budování prosperity.

DOPAD OSLABENÉ MUŽSKÉ ENERGIE

1. **Bloky v tvoření:** Jana měla mnoho inspirativních nápadů, ale cítila se paralyzovaná při jejich realizaci. Oslabená mužská energie jí nedávala potřebnou oporu, aby své intuice proměnila ve skutečnost.

2. **Finanční omezení:** Mužská energie zajišťuje manifestaci a stabilitu v materiálním světě. Kvůli jejímu oslabení se zápasí s prosperitou, chybí důvěra, že si hojnost zasloužíme.

3. **Nejistota v partnerském vztahu:** Oslabená mužská energie se odráží i v partnerském vztahu

13. PŘIJETÍ ENERGIRE VNITŘNÍHO MUŽE

Jana si uvědomila, že musí obnovit vztah ke své mužské energii, aby našla rovnováhu. V meditaci si představila svého **vnitřního muže** – postavu, která symbolizovala její mužskou část. Tento muž vypadal unavený, přehlížený a zraněný. Přesto byla v jeho očích touha spolupracovat.



PROMLUVA S VNITŘNÍM MUŽEM:

Jana k němu přistoupila a řekla:

„Vidím tě a jsem ráda, že tě poznávám. Celý život jsem tě zanedbávala, protože jsem nevěřila mužské energii. Omlouvám se ti za to, že jsem ti nedávala důvěru. Ale teď tě chci pozvat ke spolupráci.“

Vnitřní muž odpověděl:

„Měl jsem strach se projevit, protože jsi mě vnímala jako slabého. Ale jsem připraven být tvojí oporou.“

Jana mu podala ruku, objala ho a řekla:

„Potřebuji tě. Potřebuji, abys podpořil moji ženskou energii a její vizi. Společně můžeme tvořit a manifestovat.“

SPOLUPRÁCE ŽENSKÉ A MUŽSKÉ ENERGIE

Po této meditaci si Jana všimla, že její ženská energie (intuice, kreativita a plynutí) a mužská energie (struktura, akce a realizace) začaly lépe spolupracovat. Uvědomila si, že její mužská část není nepřítelem, ale důležitým partnerem ženské intuice.

Tento vnitřní soulad se promítl i do jejího partnerského vztahu – když Jana přestala hledat oporu pouze v partnerovi a našla ji sama v sobě, ulevilo se oběma. Partner mohl být více autentický, protože už na něj nepromítala své vnitřní nejistoty.



ZMĚNA PŘESVĚDČENÍ A NOVÉ VZORCE

1. **Původní přesvědčení:** „Mužská energie je slabá a nespolehlivá.“

Nové přesvědčení: „Mužská energie je silná, stabilní a podporující.“

2. **Původní přesvědčení:** „Mužská a ženská energie jsou v konfliktu.“

Nové přesvědčení: „Mužská a ženská energie jsou partnery, kteří spolu tvoří harmonii i ve vztazích.“

3. **Původní přesvědčení:** „Potřebuji někoho, kdo mě podpoří, protože sama to nezvládnu.“

Nové přesvědčení: „V sobě mám vše, co potřebuji k úspěchu a harmonii.“

NOVÉ ZÁMĚRY

1. **Vnitřní rovnováha:** Spolupracovat se svou mužskou energií a dávat jí důvěru, aby mohla podporovat ženskou intuici.

2. **Hojnost a prosperita:** Vnímat mužskou energii jako základ pro manifestaci a realizaci svých snů.

3. **Harmonické vztahy:** Přijmout mužskou energii v sobě i v partnerovi, bez očekávání nebo odsuzování.

4. **Sebepřijetí:** Přestat hledat oporu venku a objevit ji v sobě.

AFIRMACE PRO ROVNOVÁHU MUŽSKÉ A ŽENSKÉ ENERGIE

- „Mužská a ženská energie ve mně spolupracují v harmonii."
- „Můj vnitřní muž mě podporuje v realizaci mých snů."
- „Vytvářím hojnost s důvěrou ve svou sílu a intuici."
- „Přijímám muže v sobě i kolem sebe s respektem a láskou."
- „Jsem celistvá a vyrovnaná."

PROMĚNA V PARTNERSKÉM VZTAHU

Jana se rozhodla sdílet své uvědomění s partnerem, aby vytvořili ve vztahu větší porozumění:

„Chci ti říct, že jsem si uvědomila, jak moje minulost ovlivňovala náš vztah. Dlouho jsem si nesla vzorce, že mužská energie je slabá a nespolehlivá. To mě vedlo k tomu, že jsem ti možná někdy nedůvěřovala nebo tě vnímala skrze svoje vlastní nejistoty. Ale teď vím, že v tobě vidím lásku, mužskou sílu a oporu. Chci, abys věděl, že už tě nechci posuzovat podle minulých prožitých zkušeností."

Tento rozhovor otevřel prostor pro větší blízkost. Partner mohl cítit, že Jana už od něj neočekává, aby jí nahrazoval něco, co teď má v sobě – rovnováhu mužské a ženské energie. Tím se jejich vztah stal více rovnocenným a autentickým.

INTEGRACE VNITŘNÍ HARMONIE

Jana pravidelně pracovala na vědomém propojení mužské a ženské energie skrze meditace a tvoření. Začala věřit, že intuice a realizace nejsou protiklady, ale partneři. Tento vnitřní soulad se projevil nejen v jejích projektech, které realizovala s větší lehkostí, ale také v jejím vztahu, který byl více harmonický a láskyplný.

PŘÍBĚH O SOUZENÍ ALKOHOLU A CESTĚ K PŘIJETÍ

Jana si uvědomila, že souzení lidí, kteří pijí alkohol, je hluboce zakořeněné v jejích vlastních zkušenostech z dětství. Alkohol pro ni tehdy symbolizoval trápení, slabost a problémy – vnímala ho jako spouštěč problému, protože otec řešil své potíže pitím a matku to trápilo. I když partner, který si občas dal alkohol, nebyl agresivní ale více uvolněný, vtipný a byl k ní milý, Jana stále cítila uvnitř nepohodu, vnitřní odpor. Tato emoce jí bránila být k němu otevřená a vytvářela napětí ve vztahu.

Jana chtěla najít cestu, jak překonat své vnitřní bloky a reagovat na partnerovo chování s láskou a respektem, aniž by to v ní vyvolávalo staré emoce. Uvědomila si, že musí nejprve pochopit a uzdravit svůj vztah k alkoholu, aby mohla přestat promítat svůj stín do druhých.

14. STÍN: „BOLEST Z DĚTSTVÍ SPOJENÁ S ALKOHOLEM“

Popis stínu:

Tento stín vznikl z Janina dětství, kdy alkohol symbolizoval utrpení, nezodpovědnost, slabost a ztrátu bezpečí. Jana si vytvořila přesvědčení, že alkohol je zlo a že lidé, kteří ho pijí, jsou slabí a nezodpovědní, jako byl její otec.

PROMLUVA KE STÍNU:

V meditaci si Jana představila tento stín jako postavu malého dítěte, které sedělo v koutě a plakalo. Přistoupila k němu a řekla:

„Jsem tu s tebou nemusíš se bát. Vím, jak moc ti alkohol bral pocit bezpečí. Ale teď už jsi v bezpečí a nemusíš už soudit druhé na základě toho, co se stalo v minulosti.“

Dítě odpovědělo:

„Ale co když mě zklamou stejně jako táta?“

Jana řekla:

„Vím, že se bojíš, ale tvůj strach patří minulosti. Tvá přítomnost je jiná. Lidé nejsou tvůj otec, který si neuměl poradit jinak. Můžeš jim dát šanci být takoví, jací opravdu jsou.“

Dítě se pomalu uklidnilo a Jana pocítila uvnitř sebe, že část jejího napětí a odporu se rozpouští.

ZMĚNA PŘESVĚDČENÍ

Jana si uvědomila, že její přesvědčení o alkoholu byla generalizace založená na jediné zkušenosti z dětství. Rozhodla se tato přesvědčení přepsat:

1. **Původní přesvědčení:** „Lidé, kteří pijí alkohol, jsou slabí a nezodpovědní."

Nové přesvědčení: „Každý člověk má svou vlastní cestu a zodpovědnost, která není spojená s alkoholem."

2. **Původní přesvědčení:** „Alkohol přináší zlo, problémy a utrpení."

Nové přesvědčení: „Alkohol je neutrální. To, jak na něj lidé reagují, záleží na jejich volbách."

3. **Původní přesvědčení:** „Když někdo pije, znamená to, že mě zklame."

Nové přesvědčení: „Důvěřuji tomu, že lidé kolem mě jednají vědomě a zodpovědně."

PROMLUVA S PARTNEREM

Jana se rozhodla otevřít svému partnerovi a podělit se o své pocity. Chtěla vytvořit prostor pro porozumění, aniž by ho soudila nebo obviňovala. Vybrala si chvíli, kdy byl klid, a řekla:

„Chci se s tebou podělit o něco, co mě trápí. Když si dáš alkohol, vím, že nejsi agresivní a jsi vždy ke mně milý, ale cítím uvnitř sebe divný pocit, vnitřní odpor. Uvědomila jsem si, že to nesouvisí přímo s tebou, ale s mými zkušenostmi z dětství. Můj otec měl problémy s alkoholem, a to mi tehdy bralo pocit bezpečí. Vím, že ty jsi jiný, ale někdy se mi ty staré pocity vrací."

Partner ji tiše poslouchal, a pak řekl:

„Děkuji, že mi to říkáš. Nikdy jsem nechtěl, abys kvůli mně cítila nepohodlí. Co můžeme udělat, aby ses cítila lépe?"

Jana odpověděla:

„Pomáhá mi, když o tom mluvíme. Já se stále učím pracovat se svými emocemi, abych tě nesoudila. Potřebuji tvoji podporu, abych se cítila bezpečně."

Tímto rozhovorem vytvořili společně cestu k porozumění a větší blízkosti.

ŘEŠENÍ A PRÁCE S EMOCEMI

1. **Uvědomění:** Kdykoliv Jana cítila odpor k partnerovi v souvislosti s alkoholem, připomněla si, že tento pocit vychází z její minulosti, nikoliv z jeho chování.

2. **Přijetí:** Přestala se za své pocity obviňovat a začala je vnímat jako příležitost k uzdravení.

3. **Laskavost:** Naučila se na partnera reagovat laskavě a vnímat ho takového, jaký je, bez projekcí svých stínů.

4. **Otevřená komunikace:** Vždy, když měla obavy nebo nepříjemné pocity, sdílela je s partnerem, aby vytvořili společné řešení.

NOVÉ ZÁMĚRY

1. **Přijetí minulosti:** Přijmout, že zkušenosti z dětství byly bolestivé, ale nemusí určovat přítomnost.

2. **Důvěra v partnera:** Vidět partnera jako samostatnou bytost, která není zodpovědná za její minulé bolesti.

3. **Vědomé reakce:** Naučit se reagovat na partnerovo chování bez odsuzování a projekcí.

4. **Budování vnitřního bezpečí:** Hledat pocit bezpečí v sobě, nikoliv v kontrole druhých.

AFIRMACE:

- „Můj vztah k alkoholu je uzdravený, minulost mě již neovládá."
- „Vidím partnera takového, jaký je, bez projekcí mých zkušeností."
- „Důvěřuji své schopnosti cítit se bezpečně, bez ohledu na okolnosti."
- „Komunikuji otevřeně a laskavě."
- „Jsem psvobozená od bolesti minulosti."

INTEGRACE A VNITŘNÍ HARMONIE

Jana pravidelně pracovala s meditacemi a afirmacemi, které si uvnitř vytvářela, aby posílila svůj pocit bezpečí. Přestala se bát alkoholu jako symbolu bolesti a začala vnímat jeho neutrální povahu. Tento posun přinesl do jejího vztahu větší klid a důvěru.

! PRÁCE S BOLESTÍ PO UVOLNĚNÍ ENERGIE Z BUNĚČNÉ PAMĚTI

Když Jana procházela hlubokými meditacemi a uvědoměními, začala se z jejího těla uvolňovat energie uložená v buněčné paměti. To se projevilo jako bolest v pravém palci na noze. Jana pochopila, že fyzická

bolest je signálem těla, že došlo k uvolnění emocionální zátěže, která byla dlouho potlačována. Pravý palec, spojený s pohybem vpřed, mohl symbolizovat její cestu k dalšímu kroku v životě.

Jana chtěla zjistit, jak s touto bolestí pracovat, jak komunikovat se svým tělem, aby se uvolněný tlak a bolest rozpustily a napětí bylo transformováno.

UPOZORNĚNÍ: PROČ BOLEST PŘICHÁZÍ PO UVOLNĚNÍ EMOCÍ?

Bolest se může objevit jako fyzický projev uvolnění starých energetických bloků, které byly uloženy v buněčné paměti. Tělo „překládá“ uvolněné emoce do tělesných pocitů, což je jeho způsob, jak zpracovat a transformovat energii. To je zcela normální proces, ale vyžaduje pozornost a jemnou péči pomocí hlubokých nádechů a výdechů pro uvolnění napětí z těla, aby se napětí mohlo plně rozpustit.

JAK PRACOVAT S BOLESTÍ: KROK ZA KROKEM

1. **Přijetí bolesti bez odporu:**

- Sedněte si nebo lehněte do klidné polohy a zaměřte se na místo bolesti.
- Řekněte si: *„Bolest je zde, abych ji pochopila. Děkuji ti, že mi ukazuješ, co potřebuji uzdravit.“*
- Vyhněte se touze bolest okamžitě odstranit. Namísto toho ji přijměte jako důležitý signál těla.

2. **Komunikace s bolestí:**

- Zavřete oči a zeptejte se bolesti: *„Co mi chceš říct? Co potřebuji pochopit?“*
- Nechte přicházet odpovědi, které mohou mít podobu obrazů, pocitů nebo vnitřního hlasu.
- Pokud nepřichází odpověď, buďte trpěliví a opakujte otázku v dalším zklidnění pomocí nádechů.

3. **Dechová technika pro uvolnění:**

- Dýchejte pomalu a zhluboka nosem, přičemž si představujte, že při nádechu proudí jemné světlo přímo do oblasti bolesti.
- Při výdechu si představte, že z oblasti bolesti odchází temná energie nebo napětí.
- Tento proces opakujte po dobu 5–10 minut, nebo dokud necítíte úlevu.

4. **Vědomé uvolnění napětí:**

- Položte na bolavé místo ruku nebo svou vědomou pozornost.
- Řekněte si: *„Dovoluji ti, abys odešlo. Děkuji ti za lekci, kterou jsi mi přineslo.“*

- Můžete si také vizualizovat, že bolest se rozpouští jako led na slunci nebo jako mlha, která se rozplývá v teple.

5. **Pohyb a péče:**

- Jemně rozhýbejte oblast bolesti – krouživé pohyby nebo lehké protahování mohou pomoci. Vyhněte se však násilnému pohybu.

- Pokud máte možnost, ponořte se do vody s mořskou solí nebo přidejte kapku levandulového oleje pro uvolnění. Voda napomáhá k uvolnění emočního napětí.

MEDITACE NA UVOLNĚNÍ BOLESTI

1. Pohodlně si sedněte nebo lehněte, zavřete oči a začněte hluboce dýchat.

2. Představte si, že se kolem vás objevuje jemné bílé léčivé světlo, které vás obklopuje a prostupuje.

3. Zaměřte svou pozornost na místo bolesti a představte si, že na toto místo proudí teplé zlaté světlo, které jemně proniká do místa bolesti.

4. Při každém nádechu světlo posiluje, při každém výdechu odvádí bolest a napětí pryč.

5. Zeptejte se svého těla: *„Co je příčinou této bolesti?“* a nechte odpovědi plynout.

6. Po ukončení meditace poděkujte svému tělu za to, že s vámi spolupracuje na uzdravení.

AFIRMACE PRO PRÁCI S BOLESTÍ

- „Děkuji svému tělu za to, že mě vede k uzdravení.“
- „Přijímám bolest jako součást svého procesu léčení.“
- „Dovoluji si uvolnit všechno, co už nepotřebuji.“
- „Mé tělo je schopné léčit se a obnovovat harmonii.“
- „S každým dechem se cítím volnější a klidnější.“

JAK POSTUPOVAT, POKUD SE BOLEST VRACÍ

Navštivte lékaře nebo pokračujte:

1. **Opakované vědomé dýchání:** Pokud bolest přetrvává, pravidelně se vraťte k dechovým technikám. I 5 minut denně může přinést úlevu.

2. **Fyzická péče:** Masáž nebo koupel s mořskou solí mohou podpořit uvolnění napětí.

3. **Jemný pohyb:** Kundalini jóga nebo protahovací cvičení mohou napomoci k uvolnění bloků.

4. **Deník tělesných pocitů:** Zapisujte si, kdy se bolest objevuje a s jakými emocemi nebo situacemi ji spojujete. Pomůže vám to identifikovat spouštěče.

VYSVĚTLENÍ PRO SEBE I OSTATNÍ

Přijměte sami sebe a své tělo, které je dokonalým nástrojem a zrcadlí naše emoce. Tlak, bolest nebo napětí nejsou nepřítelem, ale ukazatelem, že se něco uvolňuje a odchází. Přijměte tento proces jako důležitý krok k hlubšímu uzdravení.

ZÁMĚRY PRO PRÁCI S TĚLEM

1. „Dávám svému tělu prostor a čas, aby mohlo projít uzdravujícím procesem.“

2. „Naslouchám signálům svého těla s láskou a respektem.“

3. „Dovoluji si uvolnit staré vzorce a napětí, které už nepotřebuji.“

ZÁVĚR

Janin příběh ukazuje, že fyzická bolest je často branou k hlubšímu pochopení a transformaci. Komunikace s tělem, vědomé dýchání a přijetí procesu jsou klíčem k uvolnění. Bolest je jen přechodnou etapou na cestě k vnitřní harmonii.

PŘÍBĚH O PRÁCI NA PROJEKTU, VZTAHU A PODPOŘE JELENA

Jana se ve své meditaci s léčivým zvířetem setkala s jelenem, který jí pomáhal porozumět hlubším vrstvám svého vztahu a vnitřním obavám. Uvědomila si, že intenzivní práce na jejím projektu přinesla do vztahu napětí. Na jednu stranu vnímala od partnera podporu – finanční i emoční – na druhou stranu cítila nevyřčenou nervozitu. Jana měla strach, aby úspěch projektu a její růst nevyvolaly v partnerovi pocit odstrčení nebo že to na jejich vztahu něco změní.

Rozhodla se vyřešit tyto obavy, aby mohla projekt dokončit s klidným srdcem a zároveň upevnit vztah s partnerem.

MEDITACE SETKÁNÍ S JELENEM

Jana vstoupila do meditace, představila si kouzelný les a zavolala léčivého průvodce a uviděla jelena, posadila se k němu na měkkou trávu. Jeho klidná síla naplnila její mysl mírem.



Jana se zeptala:

„Cítím, že mé obavy z dopadu projektu na vztah mi brání v tom, abych si užívala své tvoření. Partner mi věnoval svou podporu, ale mám pocit, že ho trápí myšlenka, že už tu pro něho nebudu tak, jako dřív. Jak se mám vypořádat se svými i jeho případnými obavami?“

Jelen se na ni podíval a odpověděl:

„Tvůj strach, stejně jako jeho, pramení z nejistoty. Ty se bojíš, že úspěch změní váš vztah, a on se bojí, že ztratí své místo ve tvém životě. Abyste oba našli klid, je potřeba otevřená komunikace a ujištění, že váš vztah je založený na důvěře a lásce.“

JELENOVA RADA: JAK PRACOVAT SE STRACHY

1. **Přijetí strachů:**

Jelen vysvětlil, že strach je přirozený, když se čelí výzvám a změně. Řekl:

„Přestaň bojovat se svými obavami. Přijmi je jako přirozenou součást růstu. Když dovolíš strachu, aby tě vedl, ukáže ti, co je opravdu důležité.“

2. **Uvědomění si vlastní síly:**

„Tvůj projekt není překážkou vašeho vztahu, ale příležitostí pro oba. Tvůj růst velmi pomáhá inspirovat i jeho růst. Buď silná a ukazuj mu, že vaše láska není závislá na tom, co děláte, ale na tom, kdo jste.“

3. **Podpora v komunikaci:**

„Mluv s ním. Ujišťuj ho, že i když nyní tvoříš svou cestu, on v ní má pevné a jedinečné místo. Láska není o potřebě, ale především o vzájemném sdílení.“

KOMUNIKACE S PARTNEREM

Jana si vzala rady k srdci a rozhodla se otevřeně promluvit s partnerem. Vybrala si klidný večer, kdy byli oba uvolnění, a začala:

„Chci s tebou sdílet něco, co mi leží na srdci. Práce na projektu mi přináší radost, ale zároveň jsem měla obavy, jak to ovlivní náš vztah. Je to můj strach. Cítím, že jsi mě během celého procesu velmi podporoval, a toho si nesmírně vážím. Ale také vnímám tvoji nervozitu a chci, abys věděl, že můj úspěch nijak nesnižuje tvoji důležitost v mém životě.“

Partner se na ni podíval a po chvíli přiznal:

„Je pravda, že jsem občas přemýšlel, co bude, až projekt dokončíš. Říkal jsem si, že už mě možná nebudeš tolik potřebovat.“

Jana se usmála, jemně ho chytila za ruku a objala:

„Já tě potřebuju, ale nejen proto, že jsi mě s důvěrou podporoval. Potřebuju tě proto, že jsi pro mě velmi důležitý jako partner a člověk, kterého miluji. Tento projekt je náš společný úspěch, protože bez tebe bych ho nezvládla. Ty víš, že společně dokážeme to, co bychom ani jeden nedokázal sám a já si sebe, tebe a našeho vztahu velmi vážím. Jsem velmi vděčná za naše vzájemné porozumění a podporu v tvoření, aniž bychom ztráceli spojení mezi sebou.“

Tento rozhovor otevřel prostor pro větší porozumění a posílil důvěru v jejich vztahu.

NOVÉ ZÁMĚRY

1. **Rovnováha mezi tvořením a vztahem:** Jana si dala záměr vědomě udržovat rovnováhu mezi časem věnovaným svému projektu a společným časem s partnerem.

2. **Důvěra v růst:** Uvědomila si, že se navzájem inspirují a že oba mohou růst společně, nikoli na úkor druhého.

3. **Otevřená komunikace:** Vždy, když cítila napětí, rozhodla se s partnerem mluvit a sdílet své pocity, aby předešla nedorozuměním.

AFIRMACE PRO VZTAH A TVOŘENÍ

- „Můj i partnerův růst posiluje náš vztah."
- „Úspěch přináší radost a inspiraci do našeho života."
- „Komunikuji vždy pravdivě, otevřeně a laskavě."
- „Naše láska je založená na vzájemné důvěře a podpoře."
- „Rovnováha mezi tvořením a vztahem nám přináší harmonii."

ZÁVĚR

Meditace pomohla Janě pochopit, že strach z narušení vztahu je přirozený, ale lze ho překonat otevřeností a důvěrou. Uvědomila si, že její projekt není hrozbou pro vztah, ale naopak příležitostí k posílení spojení. Společně s partnerem dokázali najít cestu, jak harmonicky propojit tvoření s jejich společným životem.

(Řízená audio meditace na spojení s léčivým zvířetem je součástí programu Návrat ženy bohyně)

JELEN: SYMBOLIKA, VLASTNOSTI A DUCHOVNÍ VÝZNAM

Jelen je v mnoha kulturách a duchovních tradicích považován za mocného průvodce, který přináší jemnou sílu, klid a hluboké uvědomění. Jako duchovní zvíře má jelen mnoho vlastností, které mohou pomoci na cestě k sebepoznání, léčení a harmonii. Jeho energie spojuje mužskou sílu (pohyb vpřed, stabilitu) s ženskou jemností (intuitivní vedení, empatii).

1. **Klidná síla:**

- Jelen představuje kombinaci jemnosti a síly. Působí vznešeně a jemně, jeho přítomnost je silná a stabilní. Jeho energie učí, že opravdová síla nepotřebuje agresi – klid a vyrovnanost jsou největšími zbraněmi.

2. **Intuice a bdělost:**

- Jelen je vždy bdělý a citlivý ke svému okolí. Tato vlastnost symbolizuje schopnost naslouchat své intuici a vnímat jemné signály, které nám okolí i naše nitro dávají.

3. **Elegance a ladnost:**

- Jeho ladný pohyb symbolizuje lehkost v životě, schopnost kráčet vpřed s grácií i v neznámém terénu. Učí nás, že i náročné situace lze zvládnout s elegancí.

4. **Spojení se zemí:**

- Jelen je hluboce spjat se zemí, přesto jeho paroží míří k nebi. Tato dualita představuje rovnováhu mezi duchovními a fyzickými aspekty života.

5. **Hojnost:**

- V mnoha tradicích je jelen symbolem prosperity a hojnosti. Jeho přítomnost připomíná, že život je plný darů, pokud jsme ochotni je vidět a přijímat.

6. **Trpělivost a vytrvalost:**

- Jelen učí, že cesta k cíli vyžaduje trpělivost a vytrvalost. Připomíná, že někdy je třeba počkat na správný okamžik k akci, ale zároveň zůstat připravený.

7. **Transformace a nový začátek:**

- Jelen pravidelně shazuje a obnovuje své paroží, což symbolizuje cykly života, smrt starého a zrození nového. Tento proces učí přijetí změn a důvěře v obnovu.

8. **Ochrana:**

- Jelen je ochránce své rodiny a svého teritoria. Jeho přítomnost přináší pocit bezpečí a podpory.

9. **Empatie a laskavost:**

- Jeho energie učí porozumění a schopnosti naslouchat bez posuzování. Jelen inspiruje k laskavému přístupu k sobě i ostatním.

10. **Schopnost přizpůsobit se:**

- Jelen dokáže přežít v různých prostředích a přizpůsobit se změnám. Tato vlastnost nám připomíná, že flexibilita a ochota se měnit jsou klíčem k životní harmonii.

PRÁCE S INTUICÍ:

- Zeptejte se nyní sami sebe: *„Jak se cítím? Co mi moje intuice říká? Co mohu udělat jinak a lépe?“* a zapište si své pocity a vhledy.

AFIRMACE

- „Naslouchám své intuici a důvěřuji své cestě.“
- „Kráčím vpřed s klidem a jistotou.“
- „Jsem spojený/á se zemí a otevřený/á duchovnímu růstu.“
- „Přijímám změny jako přirozenou součást života.“
- „Moje síla spočívá v klidu a laskavosti.“

Jelen je hlubokým symbolem klidné síly, intuice a transformace. Jeho vlastnosti nás učí, jak najít rovnováhu mezi klidem a akcí, jemností a silou, minulostí a budoucností.

SETKÁNÍ S JELENEM V MÍSTĚ BOLESTI

Jana se ve své meditaci znovu spojila s jelenem, tentokrát však změnila perspektivu. Představila si, že jelen stojí přímo na místě její bolesti. Viděla, že jelen je zraněný, jeho noha je těžká a pohyb omezený. Všimla si, že jelen je stále klidný, ale jeho oči vyzařovaly únavu. Jana pochopila, že jelen zrcadlí její únavu a pocit vyčerpání.

PROMLUVA S JELENEM

Jana k jelenovi přistoupila a zeptala se:

„Jak se cítíš? Co ti způsobuje bolest?“

Jelen se na ni podíval a odpověděl:

„Cítím se zraněný, protože nesu něco, co už nepotřebuji, potřebuji svobodu a lehkost, abych mohl kráčet vpřed.“

Jana přikývla a zeptala se:

„A co potřebuješ, abys mohl být volný a svobodný?“

Jelen jí odpověděl:

„Potřebuji ti předat radu, abys pustila očekávání a pocit, že musíš všechno zvládnout sama. Potřebuješ klid, přijmi důvěru a vědomí, že nemusíš být dokonalá, abys byla silná.“

JANY UVĚDOMĚNÍ PRO ROZPUŠTĚNÍ BOLESTI

Jelenova slova Janu hluboce zasáhla. Uvědomila si, že stejně jako jelen, i ona nese v sobě tíhu, kterou už nepotřebuje. Tíhu únavy a starých očekávání, že musí být silná za každou cenu, že musí všechno zvládnout sama a že nesmí udělat chybu. Bolest v jejím palci symbolizovala tento tlak a strach z vykročení do nové fáze života.

JANA POCHOPILA, ŽE PRO ROZPUŠTĚNÍ BOLESTI POTŘEBUJE:

1. **Pustit minulost:** Odpustit si, že se někdy cítila slabá nebo bezmocná. Obejmout svá bezmocná „já“
2. **Důvěřovat své cestě:** Přijmout, že její kroky vpřed nemusí být dokonalé, že jsou dostatečné a jedinečné, tak jak se vše vyvíjí.
3. **Dovolit si klid:** Zpomalení a vědomé dýchání jí umožní uvolnit tlak a najít lehkost.
4. **Přijmout podporu:** Nechat druhé, aby jí pomohli, aniž by cítila, že to znamená slabost.

JAK JANA UVOLNILA BOLEST

1. **Komunikace s bolestí:**

Jana znovu zavřela oči, spojila se s bolestí v palci a řekla:

„Děkuji ti, že mi ukazuješ, co potřebuji uvolnit. Dovoluji ti odejít.“

2. **Dechová technika**

Jana se soustředila na hluboký dech. Při každém nádechu si představovala, jak do těla proudí zlaté světlo, které léčí a uvolňuje napětí. Při výdechu si představovala, že tíha a bolest odcházejí jako tmavá mlha.

3. **Vizuální uvolnění**

Jana si představila, že jelen opět kráčí lehce a svobodně. Tento obraz se stal zrcadlem jejího vlastního léčení.

4. **Sebepřijetí:**

Jana si v meditaci řekla:

„Dovoluji si více odpočívat, být lehká, svobodná a plně přítomná. Můj krok vpřed je veden důvěrou a klidem.“

CO JÍ JELEN PŘEDAL NA ZÁVĚR?

Jelen se na okamžik zastavil, podíval se na ni a řekl:

„SVOBODA NENÍ V DOKONALOSTI, ALE V LEHKOSTI, RADOSTI Z KAŽDÉHO KROKU A DŮVĚŘE. UVOLNI SE A DOVOL SI KRÁČET VPŘED BEZ TÍHY MINULOSTI. NEJSI SAMA, TVÁ CESTA JE PODPOROVÁNA LÁSKOU A ŽIVOTEM SAMÝM.“ (*SLZY DOJETÍ*)

NOVÉ ZÁMĚRY PRO OSVOBOZENÍ

1. **Přijímám lehkost v každém kroku:** Přestat se bát chyby a dovolit si postupovat svým vlastním tempem.
2. **Odpouštím sobě i minulosti:** Pustit očekávání, že musí být dokonalá, aby byla hodná lásky a úspěchu.
3. **Důvěřuji své síle a intuici:** Nechat mužskou a ženskou energii spolupracovat v harmonii.
4. **Jsem otevřená podpoře:** Přijímat pomoc od druhých jako přirozenou součást života.

AFIRMACE PRO UVOLNĚNÍ BOLESTI

- „Dovoluji si uvolnit všechno, co už nepotřebuji.“
- „Každý krok, který udělám, je veden lehkostí a klidem.“
- „Moje síla spočívá v důvěře v sebe a ve svou cestu.“
- „Přijímám podporu života a druhých s vděčností.“
- „Můj pohyb vpřed je harmonický a svobodný.

ZÁVĚR

Jelen pomohl Janě pochopit, že bolest není překážkou, ale ukazatelem toho, co je třeba uvolnit. Naučila se naslouchat svému tělu, komunikovat se svými obavami a nalézt cestu k lehkosti a svobodě. Její kroky vpřed už nebyly vedeny tlakem nebo strachem, ale důvěrou v sebe, v život sám a ve své schopnosti.

PŘÍBĚH: ZACHRÁNKYNĚ A JEJÍ CESTA K MOUDROSTI

15. POJMENOVÁNÍ STÍNU ZACHRÁNKYNĚ A UTĚŠOVATELKA

Stínovou částí je **“zachránkyně a utěšovatelka”**, která nese potřebu chránit druhé, pomáhat jim a řešit jejich problémy. Tato část se cítí povinna být tu pro všechny, zejména pro blízké, kteří trpí nebo si dělají velké starosti. Zároveň v sobě tato část skrývá smutek a strach, které ji tíží, ale navenek se chová, jako by se nic nedělo.

DIALOG SE STÍNEM

V meditativním stavu si Jana představila svou „zachránkyni“ jako malou holčičku, která stojí s nataženýma rukama a říká: *„Musím všem pomoci, aby netrpěli. Bez mé podpory to nezvládnou.“*



NÁVRAT ŽENY BOHYNĚ

Jana se jí laskavě zeptala:

„Proč se cítíš, že to musíš dělat?“

Holčička odpověděla:

„Vidím, jak trpí. Bojím se, že pokud jim nepomůžu, jejich bolest se prohloubí, a já bych nesnesla vidět jejich trápení.“

Jana jí řekla:

„A co bys potřebovala, abys cítila, že je vše v pořádku?“

Holčička chvíli mlčela, pak odpověděla:

„Potřebuji vědět, že jsme v bezpečí, že je o mě i o ně postaráno, přeji si, aby si také dokázali pomoci z bezmoci.

Jana ji s láskou objala a dodala:

„Jsi láskyplná, věř, že každý má moc a schopnosti sám sobě s láskou pomoci, jejich cesta je jejich potřebná zkušenost a v jejich nitru se také nachází odpovědi a řešení. My si dnes spolu dovolíme všem důvěřovat, že to zvládnou. Nemusíme je zachraňovat, stačí být láskyplnou oporou a ukazatelem na cestě.“

PŘESVĚDČENÍ A VZORCE

- Staré vzorce:
- „Musím každého zachránit od utrpení, jinak se cítím vinna.“
- „Je mou povinností pomáhat, když cítím jejich emoce a starosti.“
- „Bez mé pomoci nezvládnou své problémy.“
- Nové vzorce:
- „Pomáhám druhým tím, že jim ukazuji cestu a vím, že jejich lekce nejsou mou odpovědností.“
- „Důvěřuji, že každý má svou sílu zvládnout své výzvy.“
- „Všichni jsme v bezpečí, když se s láskou staráme o své nitro a zraněná „já“, když si plníme svá přání a potřeby, když se otevřeně vyjadřujeme a udržujeme svou energii v rovnováze.“

ZMĚNA A ZÁMĚR

Jana se rozhodla změnit přístup ke svému poslání. Uvědomila si, že její touha pomáhat vychází z její empatie a citlivosti, což je dar, nikoli břemeno. Namísto zachraňování a přebírání odpovědnosti za druhé si dala záměr být **průvodkyní a předávat ukazatele**, které inspirují druhé k tomu, aby si také dokázali sami pomoci.

NOVÉ ZÁMĚRY:

- „Dovoluji si důvěřovat druhým, že své lekce zvládnou a respektovat jejich cestu.“
- „Pomáhám s láskou druhým skrze své zkušenosti a dary, aniž bych ztrácela svou vlastní energii.“
- „Vnímám svou sílu jako průvodce a inspirátora, nikoli zachránce.“

ŘEŠENÍ A INTEGRACE STÍNU

Jana znovu oslovila svou malou zachránkyni:

„Děkuji ti, že jsi mi ukázala, jak moc ti záleží na druhých. Děkuji za tvou odvahu, tvou sílu a empatii. Teď tě ale zvu, abychom společně tento dar využily jinak. Budeme důvěřovat sobě i druhým v růstu, aby mohli najít svou cestu. My budeme předávat láskyplné ukazatele, ale zodpovědnost necháme na nich. Můžeš být součástí mé síly, ale už nemusíš mít o druhé strach, všichni mají jedinečné schopnosti pro zvládnutí svých lekcí a výzev, mají svůj zdroj moudrosti, který je vede tou nejlepší možnou cestou. Ukážeme možnou cestu a posvítíme jim s důvěrou a láskou na cestu. “

Holčička se na ni usmála a schoulila se s radostí a úlevou v jejím srdci. Jana pocítila obrovskou úlevu, lehkost a klid na soláru, kde vnímala napětí. Uvědomila si, že pustila kontrolu nad druhými a přenesla svou pozornost na vlastní cestu a pocítila klid, dojetí, vděčnost a sílu.

AFIRMACE

- „Důvěřuji sobě i druhým, že každý máme moc a zdroj moudrosti, který nás s láskou vede na naší cestě objevit svou jedinečnost.“
- „Pomáhám s radostí a láskou, ale zůstávám věrná svým hranicím.“
- „Mé poslání je předávat ukazatele a inspirovat, nikoli zachraňovat.“
- „Jsme v harmonii a rovnováze, když respektujeme své potřeby a naslouchámе hlasu své vnitřní bohyně.“

ZÁVĚR

Tímto procesem Jana integrovala svou „zachránkyni“ a proměnila ji v sílu, která posiluje její poslání, aby skrze předávané ukazatele posílila ostatní na cestě ke štěstí. Naučila se rozlišovat mezi tím, co je její odpovědnost, a co patří druhým, což jí přineslo vnitřní svobodu, pocit naplnění a vnitřní rovnováhu.

MOJE PŘIZNÁNÍ

Milé čtenářky,

děkuji vám za to, že jste se mnou prošly touto cestou vnitřních příběhů a práce se stínem. Chci se s vámi podělit o něco velmi osobního – tento příběh, který jste právě četly, není jen fiktivní nebo inspirovaný jinými ženami. Je to příběh, který jsem já sama prožila.

Každá kapitola je odrazem mé vlastní cesty, mých objevů, strachů, ale i vnitřních vítězství. V průběhu této práce jsem si uvědomila své vzorce, bolestivé zkušenosti i to, jak důležité je stíny přijmout, ne s nimi bojovat, ale proměnit je v sílu a moudrost.

Tato e-kniha je důkazem toho, že i ty nejtěžší momenty v životě mohou být těmi největšími učiteli vnitřní moudrosti. Přiznávám, že jsem mnohokrát váhala, zda své zkušenosti sdílet. Nakonec jsem si uvědomila, že právě sdílení může být inspirací pro vás – abyste i vy našly odvahu podívat se do svého nitra, obejmout své stíny a zraněná „já“ a přeměnit je ve světlo.

Moje cesta ještě neskončila, stejně jako ta vaše. Ale dnes už vím, že všechno, co potřebujeme, máme v sobě. Mým přáním je, aby vám moje otevřené sdílení pomohlo na vaší vlastní cestě k sebepoznání, přijetí, harmonii naplňujícího života. Abyste i vy byly milující a milované, uctívané a přijímané, protože jste jedinečné!

Mým přáním je, aby energie vložená do každého slova byla i pro vás obrovskou inspirací, aby můj transformační příběh a moje práce přinášela radost a světlo vám všem! 💞🙏✨

Cítím lásku a dojetí, a je to ten nejkrásnější pocit – když mohu tvořit něco, co dokáže hluboce dojmout i mne samotnou. Více než 12 let do mojí tvorby a práce vkládám energii lásky a pravdy, která vyústila k vytvoření programu Návrat ženy bohyně k přijetí posvátných (skrytých) hodnot v každé z nás.

Mým cílem je, aby můj program a otevřený příběh byl pro vás dar, který bude léčit a inspirovat mnoho dalších žen.

Děkuji vám milé ženy, že jste součástí mého tvoření. Věřím, že sebepřijetí, soucit, vděčnost, radost a láska přinášejí nám všem další vlnu síly a radosti. 💞✨🙏

S láskou a vděčností,

Marcela

SLOVO NA ZÁVĚR

Vytvoření programu *Návrat ženy bohyně* bylo nejen velkou výzvou, ale také nádherným rozhodnutím, které mě obohatilo a posunulo dál. S každým krokem jsem prohlubovala důvěru v sebe, ve svou vizi a v hodnotu, kterou tento program přinese ostatním ženám. Bylo to rozhodnutí vycházející z lásky k tomu, co tvořím, a ze záměru pomáhat a inspirovat, jak harmonizovat zraněná „já“, která stíní projevu posvátnosti vnitřní bohyně.

Překonání obav spojených s finanční investicí, která nebyla malá, a s vědomím dalších pravidelných nákladů po spuštění programu, bylo pro mě silnou lekcí na cestě k hojnosti. Uvědomila jsem si, že se přihlásil strach z nedostatku, který byl spíš výzvou než překážkou, která čekala na to, až ji překročím.

Tím, že jsem se rozhodla věřit sobě a investovat do tvorby programu jsem překonala tento strach a dala jasný signál sobě i světu: **věřím v obrovskou hodnotu toho, co tvořím, a stojím si za tím**.

Byl to odvážný krok, který mi přinesl nejen hluboké uvědomění, ale také pocit naplnění a radosti. 🌟

CO MI TVORBA TOHOTO PROJEKTU PŘINESLA?

CO JSEM SE NAUČILA:

- **Důvěřovat svému poslání:** Věřím, že moje práce má hloubku, smysl a lásku, která osloví ženy, pro které je určená.
- **Nebát se investovat:** Věřit, že investice do mé vize a snu otevírá nové dveře, příležitosti a přináší hojnost.
- **Odvaha přináší úspěch:** S jasnou vírou, že můj projekt přinese dostatek vnitřní i vnější hojnosti všem, se energie přetvářela v realitu. Vytvořila jsem něco hodnotného, co ženám dokáže změnit život – a já vím, že můj program tuto hodnotu má.

CO JSEM UDĚLALA:

1. **Jasná komunikace a odvaha k investicím:** Zadáním jasných instrukcí firmě pro technickou podporu a přijetím investic jsem ukázala, že jsem připravená jít naplno.
2. **Soustředění na to, co miluji:** Nechala jsem technické kroky na odbornících a věnovala svůj čas tvorbě obsahu programu, podpoře žen a vlastnímu růstu.
3. **Vědomá radost a očekávání:** Těšila jsem se na úspěch žen s vědomím, že moje energie, čas a odhodlání vytváří neodolatelnou sílu, která přitahuje hojnost nám všem.

Projekt *Návrat ženy bohyně* pro mě není jen program **– je to dar**, který nabízí ženám hluboké sebepoznání a sebepřijetí, nové začátky, hojnost, vnitřní naplnění a návrat k moudrosti posvátného ženství. Tento krok byl obrovskou výzvou i radostí, ale stál za každou investici – za všechen můj čas, peníze a energii. 💕🌸✨

Krásný a naplňující život přeji z celého srdce vám všem!

