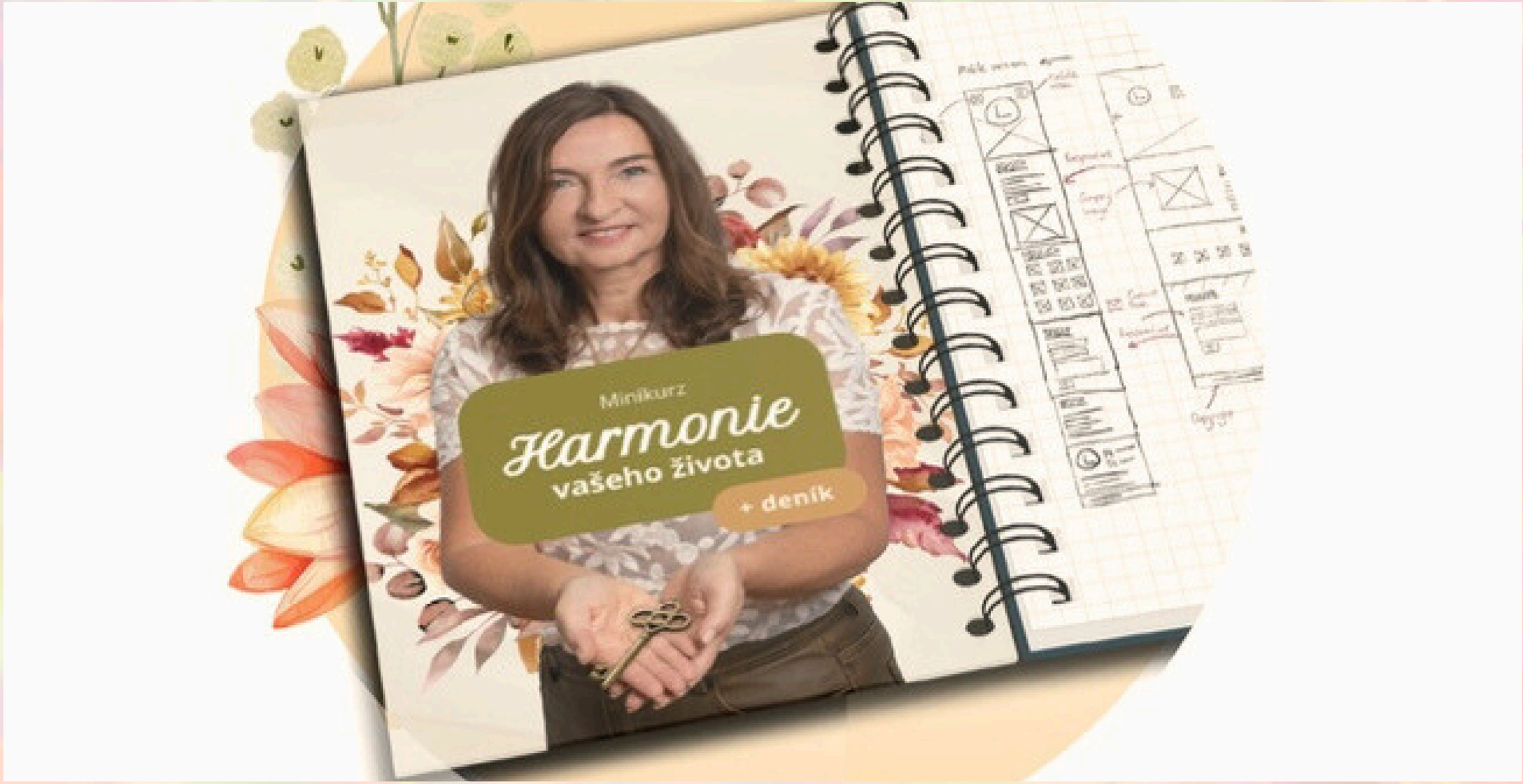

Minikurz
Harmonie
vašeho života
+ deník

MINIKURZ

HARMONIE

VAŠEHO ŽIVOTA

+

Deník

www.marcelanemcova.cz

DENÍK BOHYNĚ



SEBEPOZNÁNÍ

Získáváte nejen terapeutický nástroj
k sebepoznání formou sebedotazování a
introspekce

VAŠE MOUDROST

Povede vás krok za krokem k onovení
vaší vnitřní moudrosti pro dosažení
vnitřního klidu, radosti a harmonie

VNITŘNÍ INSPIRACE

Pro odhalování vaší vnitřní pravdy
a intuitivních vhledů


HARMONIE
CELISTVOST
MOUDROST
TVOŘIVOST
NÁVRAT ŽENY BOHYNĚ
PRAVDA
MAGIE
POSVÁTNOST
RADOST A DALŠÍ...



DENÍK VNITŘNÍ HARMONIE

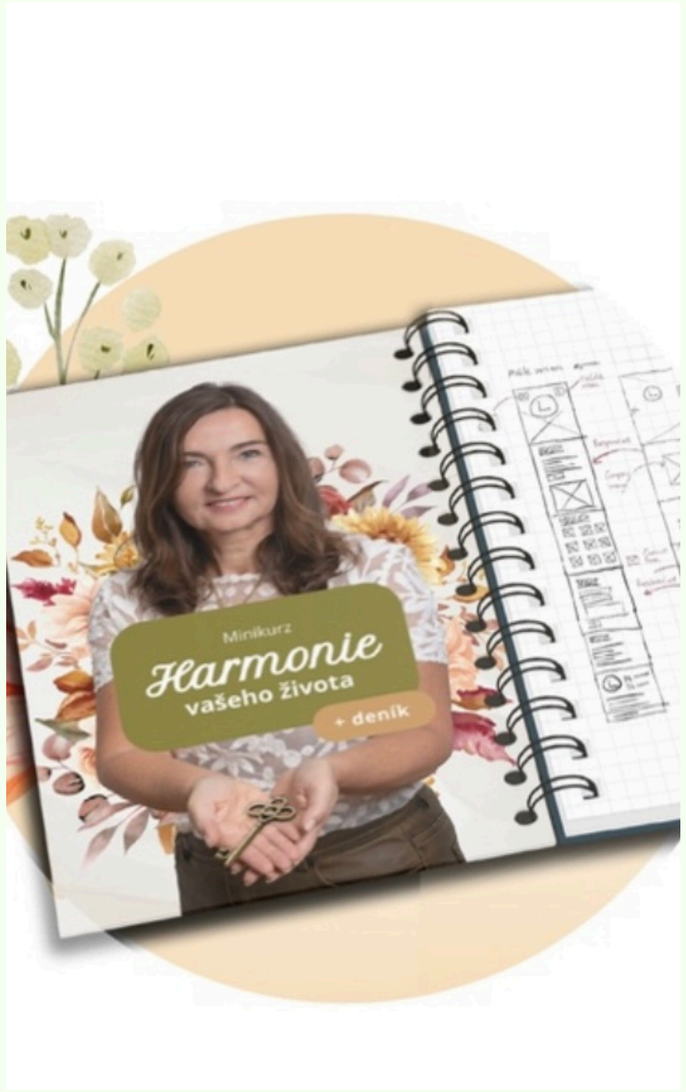
Vám poslouží pro sdílení Vašich myšlenek, pocitů, emocí, postřehů, nových nápadů, intuitivních vhledů a vnitřních inspirací.

Pravdivé a otevřené vyjádření vám přináší mnoho uvědomění a vaší vnitřní pravdy, která Vás povede k novým rozhodnutím a naplňujícímu životu, deník je váš nejlepší přítel pro odhalování vnitřní pravdy, hlubší sebepoznání, inspiraci a realizaci vašich snů a přání



VYUŽITÍ DENÍKU PŘINÁŠÍ KLÍČ

- pro sebevyjádření
-pro vyjádření každodenní vděčnosti
- jako seznam Vašich snů a přání
-pro Vaše afirmace
-pro rozpoznání, uznání a zapisování pocitů a emocí, uvědomění
-pro rozpoznávání a přepis vzorců a přesvědčení
-pro vyjádření Vaší vnitřní moudrosti
-pro vytvoření seznamu 12 ti láskyplných prožitků, které chcete zažít a prožívat
-pro vytvoření seznamu pocitů, jak se chcete ve svém životě cítit
-pro vaše vhledy, vize, nápady



DENÍK JE VÁŠ DŮVĚRNÝ PŘÍTEL

Deník je Váš důvěrník na cestě k vlastní vyjímečnosti a spolu s ním postupně obnovujete emoční, mentální, fyzickou a duševní pohodu.

Když k Vám jakékoliv myšlenky, pocity nebo nové inspirace přicházejí, je skvělé si je zapisovat a vracet se k nim.

Uvědomování rozvíjí vnitřní moudrost, intuici a inspiraci



DENÍK VAŠÍ VNITŘNÍ INSPIRACE

Vnitřní inspirace přicházejí v podobě vhledů a uvědomění v tichu a klidu, jejich zapisováním je uznáváte, potvrdíte a ukotvíte, abyste je mohli následně rozvíjet a kdykoli se k nim vracet.

Postupně budete nacházet způsoby, jak tyto nápady, postřehy a inspirace uchopit a začlenit do svého života.

V tomto minikurzu se necháváte vést vnitřním vedením, abyste postupně obdrželi vhledy, jaké kroky podniknout, a některé z těchto inspirací uvedli i do reality.

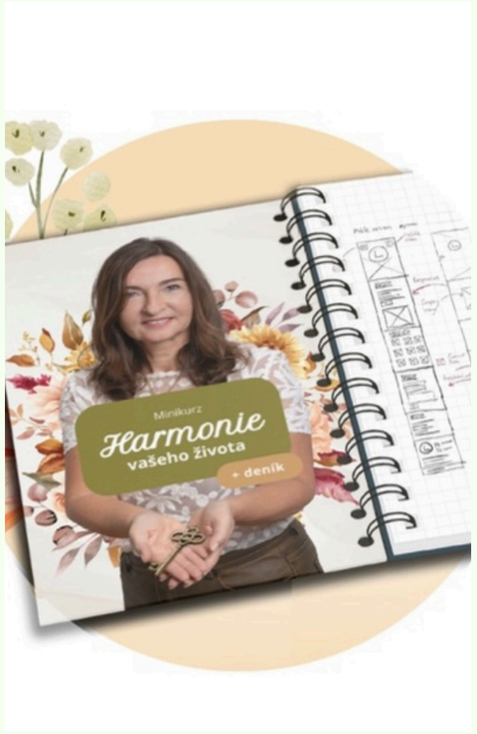


DENÍK PRO VAŠE ZÁMĚRY

Zapisování vašich nápadů a záměrů Vám napomáhá udržet je jasné a uspořádané.

Zapisování Vašich myšlenek, pocitů i vynořujících se obav a strachů Vás vede
k hlubšímu sebepoznání a přijetí i svých vnitřních částí s následným rozpoznáním vzorců a přesvědčení vývojem k přenastavení a nové volbě.

DENÍK JE PROSTŘEDNÍKEM VAŠÍ INTUICE



A je Váš nejlepší přítel, kterému se můžete důvěrně svěřit, cokoliv popravdě sdělit, odpovídat na otázky, které jsou součástí minikurzu a pokládat si vlastní otázky, na které chcete znát a odpovědi.

Vždy platí, že vyjádřená a zapsaná otázka nezůstává bez odpovědi.
Vše vyjádřené se s vnitřní moudrostí ve správný okamžik spojí a Vy obdržíte odpovědi na Vaše otázky, a to mnohdy zcela nečekaně.

Vaše vnitřní vedení s Vámi komunikuje pocitem, vhledem, vizí nebo se setkáte s nějakou osobou, prostřednictvím knihy, článku, textu v písničce, kdy uvnitř cítíte, že to je pro Vás ta správná odpověď.

PŘEDSTAVIVOST, VIZUALIZACE A ROZVÍJENÍ VŠÍMAVOSTI

To jsou vaše jedinečné schopnosti k obnovení harmonie a vedou vás ke změně vnímání.

Tyto jedinečné schopnosti nám pomáhají k harmonizování sami sebe, tak poskytujeme sami sobě podporu, útěchu zraněným já a rozpoznáváním i stinných stránek naší osobnosti.

Uvědoměním, že jsou to pouhé záznamy prožitků, že to nejsme my, že pod nimi se nachází naše pravé já se snáze spojujeme s vědomím moudrosti.

Uvnitř každého z nás se nachází Zdroj moudrosti, Vyšší já na které se můžeme naladit a přistupovat ke svým částem osobnosti jako nejlepší a důvěryhodný přítel,
moudrý průvodce a rádce na životní cestě pomocí nádechů a výdechů. Nebojte je to hravá a jednoduchá cesta k sobě.

MINIKURZ





1. SETKÁNÍ UVNITŘ SAMI SE SEBOU
DECHOVÉ CVIČENÍ

Začneme tím, že se posadíte do pohodlné pozice a pomalu si zavřete oči.
Nyní se 12x zhluboka nadechněte a veďte svůj dech podél celé páteře až ke kostrči.

Uvědomte si své dlaně a chodidla a představujte si přitom, jak při každém nádechu přijímáte bílé zářivé světlo do svého těla, které se následně rozlévá do všech orgánů a do všech buněk vašeho těla.

S výdechem se uvolňuje vnitřní napětí z těla, které odchází skrze otevřené dlaně a chodidla.

POSVÁTNÝ PROSTOR

Nyní přesuňte svou pozornost do svého podbřišku a 12x se zhluboka nadechněte do tohoto posvátného prostoru, nadechujte se tak, aby se vám při každém nádechu nadzvedal podbřišek.

Představte si, jak s každým nádechem naplňujete bílé zářivé světlo do svého posvátného prostoru v podbřišku.

Tyto vědomé nádechy a výdechy jsou uvolňující, harmonizující, omlazující a léčivé.

Uvolňují nahromaděné napětí, které se ukládalo během vývoje
a prožíváním každodenních situací potlačením svých pocity a emocí.



Prohlédněte si vnitřním zrakem vnitřní prostor svého podbřišku a vnímejte, co cítíte v této své posvátné oblasti, zda je tam světlo nebo tma, teplo nebo chlad, prázdno nebo plno.

Nebojte, nic není špatně, jde o zaměření pozornosti a vnímání prostoru uvnitř sebe.

A nyní si pozvěte sami sebe, svou osobnost, která prožívá každodenní situace a emoce s nimi spojené.

Vybavte si sami sebe například z předešlého dne.

Tímto se odosobníte a uvolníte, budete sami sebe vnímat z úrovně moudrého srdce, kde jste sami sobě útěchou, ochráncem, podporovatelem, nejlepším přítelem, andělem.



SETKÁNÍ SE SVOU OSOBNOSTÍ

Prohlédněte si svou osobnost a soustřeďte se, jak sami sebe vnímáte?

Jak se toto Vaše já opravdu cítí?

Co si přeje, co potřebuje?

Co Vašemu já chybí?

A představte si, že k ní přistoupíte, že ji vědomím svého srdce navštívíte a řeknete jí, že Vás zajímá, jak se má, co cítí, co potřebuje, a že jste ji přišli vyslechnout a můžete ji se vším pomoci.

POZORUJTE ....

a sledujte, jak na to reaguje, je tato Vaše část osobnosti ráda, že Vás vidí?

Sdělte ji, že odteď už nebude na nic sama:

“Našla jsem cestu, jak se s tebou spojit a být po dlouhé době opět s tebou ve spojení, abychom si mohli spolu promluvit.

Jsem tu, abych tě vyslechla, podpořila tě, zajímá mne, jak se cítíš,
jsem velmi ráda s tebou.”

A v představě sami sebe obejměte ...



JSME ÚTĚCHOU A LÁSKYPLNOU PODPOROU SOBĚ

Při každé návštěvě ve svém nitru můžete jakoukoli část své osobnosti utěšit, obejmout a vyslechnout, získat odpovědi na otázky a najít řešení.
Pokud cítíte nepříjemné pocity ztište svou mysl pomocí nádechů a výdechů, pozvěte si své já, které se tak cítí a odpočiňte si.

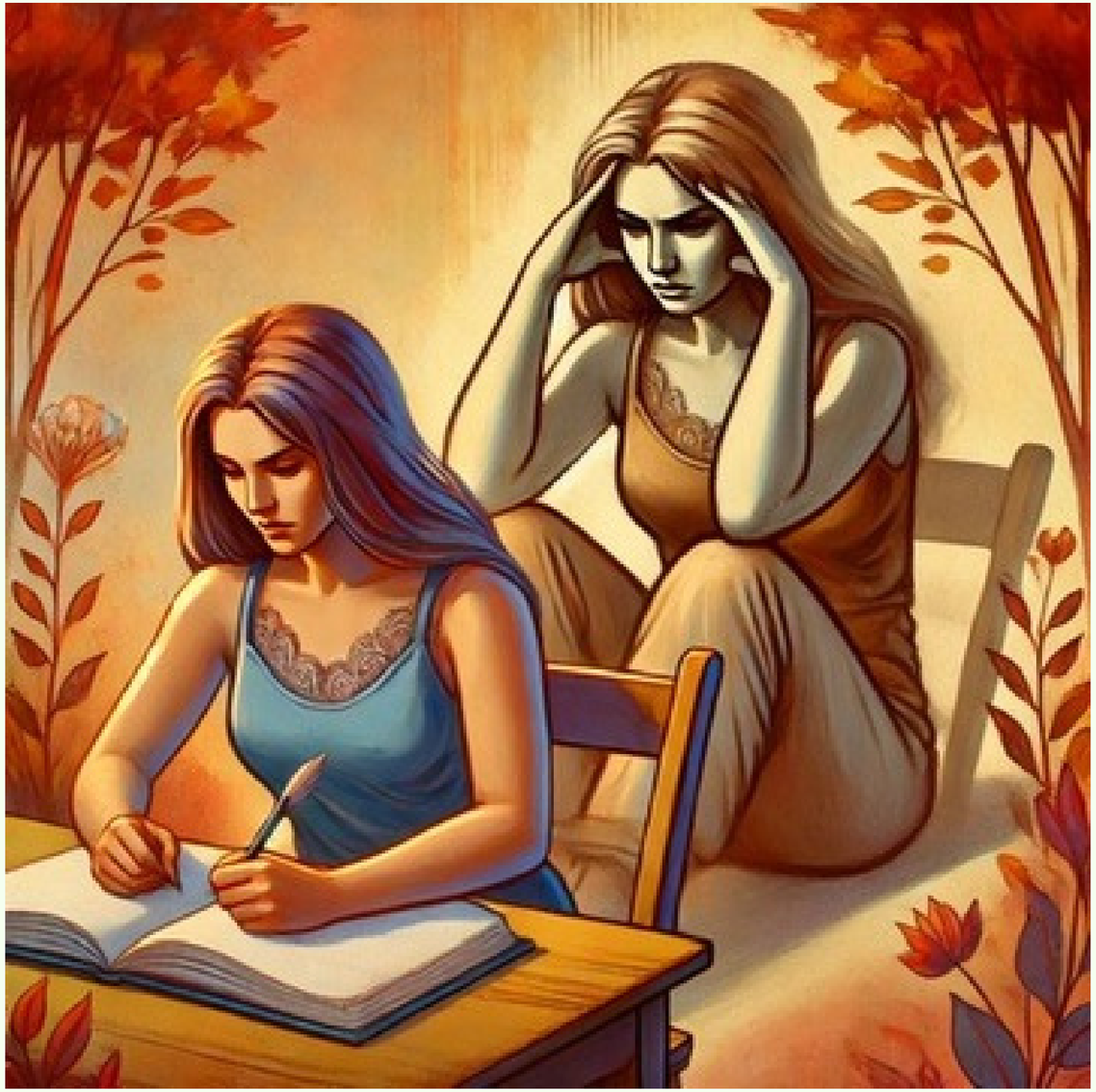
Užijte si chvilku sami se sebou...



ZAPIŠTE SI SVÉ POCITY

Připravte si deník a tužku vedle sebe a když vás něco důležitého napadne napište si to. Udržujte vnitřní pozornost pro vnímání pocitů
vaší části uvnitř sebe.
Poté si zapište své poznatky, pocity i Vaše vhledy.

PS: Pro udržení soustředí a pozornosti uvnitř sebe se můžete spojit s důvěryhodnou osobou – partnerkou, partnerem, kamarádkou, kamarádem, přítelem nebo s někým s Vašich blízkých, komu důvěřujete, někdo, kdo Vám bude průvodcem
a bude Vám klást otázky z harmonizačního deníku a zapisovat odpovědi, poznatky a přání pro Vaše nová rozhodnutí a nové kroky.



MINIKURZ-SOUBOR OTÁZEK

Introspektivní otázky pro sebedotazování

Pokuste se každý den vymezit si čas pro sebe. Specifické otázky níže Vás povedou krůček po krůčku k vnitřnímu spojení sebevyjádřením a uvědomováním svých pocitů, potřeb a přání.

Introspektivní sebedotazování Vás vede hravou formou k soucitnému sebepřijetí a změně vnímání sama sebe i svých jedinečných schopností.

Rozvíjení všímavosti každodenním vyjádřením svých pocitů, potřeb a prožitků nám dodává sílu a víru v sebe..



1. SEBEDOTAZOVÁNÍ V PRAXI

Co by Vám dnes udělalo radost?

Co se Vám dnes povedlo?

Po čem toužíte?

Co pro to můžete Vy sami udělat?

Za co jste dnes vděční?

Co dnes pro svou spokojenost potřebujete?

Co chcete změnit?

2. SEBEDOTAZOVÁNÍ V PRAXI

Jak se dnes cítíte?

Jak se chcete cítit?

Co si přejete?

O čem poslední dobou přemýšlíte?

S kým Vám dnes bylo hezky a proč?

Co mne potěšilo?

Co Vám to přineslo?

Jaká činnost Vás nejvíce naplňuje a přináší Vám osobně radost?

3. SEBEDOTAZOVÁNÍ V PRAXI

Čeho a koho si ve svém životě nejvíce vážíte?

Máte sami sebe na prvním místě?

Jakých svých schopností a dovedností si na sobě vážíte?

Co momentálně řeším v osobním životě?

Co mi schází v mém osobním životě?

Co nebo kdo mi vadí v mém osobním životě a proč?

Jaké pocity ve vás daná situace a osoba vyvolává?



VYJÁDŘENÍ KE KONKRÉTNÍ SITUACI ZPĚTNĚ JE VELMI LÉČIVÉ

Přináší Vám uvolnění uloženého napětí z buněčné paměti a nervového systému.

Navážeme nyní na výše uvedenou situaci, abyste mohli vyjádřit to, co jste narovinu říci tehdy nedokázali.

Pomocí představivosti vstupte do té konkrétní situace a zapisujte přímou řečí své pocity této vaší části osobnosti, necháte ji promluvit na papír skrze Vás.



OBJEVOVÁNÍ NEVYJÁDŘENÉHO

Jak jste se tehdy cítili a co jste si v danou chvíli o sobě a situaci pomysleli?

– vnímáním objevujete nevyjádřené pocity s emocemi.

Nechte zcela spontánně plynout na papír vše, co vás napadne, nevybírejte jen hezká slova, zapisujte vše, co jste vyjádřit v nedokázali nebo neuměli a uvědomte si proč.

Byl to strach?

Pokud ano z čeho, zapište si jaký, protože uznáním i všech strachů přináší uvědomění a úlevu

VAŠE ČÁST PROMLOUVÁ SKRZE VÁS

Pojďme na to, napište oslovení osob nebo osoby, které to budete vyjadřovat a pište

.....

pište vše, co vás bude napadat.

Nevybírejte pouze hezká slova, pište vše podle pocitů a vjemů uvnitř sebe



KRÁTKÉ DECHOVÉ CVIČENÍ

Uděláme si krátké dechové cvičení.

Zavřete si pomalu oči a 12x se zhluboka nadechněte střídavě do svého srdce a do svého posvátného prostoru v podbřišku, kde sídlí nevyjádřené emoce, zraněná já osobnosti, která stíní projevu moudrosti posvátného ženství.

Představte si sami sebe, tu část své osobnosti, kterou něco trápí.

Přivítejte ji a s láskou ji obejměte, jste sami pro sebe ochráncem a andělem.



VNITŘNÍ KOMUNIKACE

Projevte láskyplný zájem a zeptejte se:

Co nebo kdo Tě trápí?

Jak se cítíš a jak Ti mohu pomoci?

Zaměřte se na to, kde je příčina těchto prožitků, zda jste se nesetkali v minulosti s podobným pocitem ve svém životě.

Jakou situaci Vám tento pocit připomíná, kdo se k Vám choval podobně?

Co se stalo, co bylo příčinou? Zapisujte si vše....



NASLOUCHÁNÍ UVNITŘ 1

Vyslechněte a poskytněte sami sobě uvnitř útěchu a podporu.

Všechny pocity mají svou příčinu v minulosti, a proto se dokola vynořují nějakým spouštěčem.

Většinou nepříjemným chováním a reakcí blízkého člověka,
a to se opakuje ve Vašem životě, dokud nepřijmete tu část,
která prožila nějakou nespravedlnost, zklamání nebo opuštění.

Možná objevíte část sami sebe, která se dokonce zachovala k někomu podobně,
to co se nám na druhých nelíbí je i naší součástí.

NASLOUCHÁNÍ UVNITŘ 2

Během vývoje přebíráme a opakujeme nevědomě vzorce z rodové linie.

V interakci s ostatními si navzájem zrcadlíme vnitřní záznamy a díky tomu můžeme odhalovat energetické napětí v těle, orgánech, buňkách a vzniklých přesvědčení, postojů a vzorců s nimi spojených.

Pojďme na to, zaměřte své vědomí na svou část uvnitř a pozorujte, jak se cítí a nechte skrze sebe tuto část vyjádřit vše, co jste tehdy nedokázali.

A zapište si všechny emoce a pocity, nechte volně plynout vyjádření, abyste mohli spontánně vyjádřit a popsat, co se stalo:

NASLOUCHÁNÍ UVNITŘ 3

Sdělte své vnitřní části jsem s Tebou a zajímá mne, jak se cítíš.

Nechte proudit energii a uznejte všechny pocity s emocemi včetně slz, pokud se dostaví a zhluboka dýchejte. Nádechy a výdechy napomáhají k uvolnění napětí z nervového systému. Tím pomáháte svému tělu propustit uvolněné tíživé energie.

Buďte k sobě vlídní, soucitní a sdělte:
Jsem tu s Tebou a velmi mne zajímá, jak se cítíš, přišla jsem Ti pomoci.
Co by ti pomohlo, co bys potřebovala?
Co pro tebe mohu ještě udělat?

Naslouchejte uvnitř sebe, dozvíte se, co vy sami uvnitř sebe potřebujete v daný okamžik pro své já udělat. Zapište si komunikaci…
Poté si odpočiňte ….



DOTAZOVÁNÍ UVNITŘ

Následně se můžete svého já zeptat:

Kdy ses v dětství cítila podobně?

A nechte si vybavit vzpomínku z minulosti ve které jste se cítili podobně.
Co se tehdy stalo?

Kolik vám bylo let? V jakém věku se vidíte?

Kdo všechno u toho byl? Kdo vás ranil svým přístupem?

Co jste si tehdy pomysleli o té situaci?

Jak jste se tehdy cítili a co jste si pomysleli sami o sobě?

Co jste si pomysleli o konkrétní osobě, osobách? Zapisujte si své vhledy…

Nezapomeňte opět svou část obejmout, dát ji dostatek podpory, důvěry a pocit bezpečí.



UVNITŘ VÁS JE VŠE MOŽNÉ

Můžete jakékoliv své části splnit jakékoli přání , pouhou představou a utěšit, obejmout, vyslechnout, procházet se nebo pohrát si.

Změnou prožitku harmonizujete bolestné prožitky skrze vlastní vnitřní moudrost, která Vás vede i k odpouštění sobě a všem.

Pomocí nádechů a výdechů se vždy naladíte na své nitro, kde má i odpuštění největší sílu a obrovský přínos.

ODPUŠTĚNÍ SAMI SOBĚ

Pokud cítíte pocity viny odpusťe sami sobě vyslovením 3x nahlas:

Odpouštím sama sobě, neuměla jsem to jinak.

ODPUŠTĚNÍ OSTATNÍM

Odpuštění je dar pro vnitřní osvobození, odpuštění neznamená souhlas s chováním druhých ale odpuštění tíživých a blokujících energií z těla.

Představte si před sebou osobu, které potřebujete odpustit, jak ji podáváte nafukovací balonek s energií a nápisem odpouštím ti.

Nevadí pokud se vám to napoprvé nebo napodruhé nepodaří, zkoušejte to...
Odpuštěním se Vám daří mnohem lépe zvládat životní výzvy a vaše realita se jako zázrakem proměňuje.



JAK UVNITŘ TAK VNĚ

Uvnitř sebe můžeme přepisovat i omezující přesvědčení, vytvářet nová rozhodnutí, měnit polaritu prožitků z minulosti, a získat úlevu a klid, pocit, který si přejeme všichni zažívat.

Všechny naše pocity vytvářejí budoucí realitu, a proto je velmi důležité naučit se uznávat své pocity a harmonizovat své záznamy prožitků a emoce s nimi spojené podporou, útěchou a odpuštění sobě samým.

Do svého nitra můžeme vstoupit jen my sami, tam nikdo jiný vstoupit nemůže, proto zodpovědný přístup a čas pro harmonizační proces záleží jen a jen na nás samotných.



TRÉNINK Z NÁS DĚLÁ MISTRY



Návrat vnitřních hodnot bohyně je cesta k přijetí svého pravého já, své jedinečnosti sebepoznáním, sebepřijetím a soucitem k sobě, svým částem i stinným stránkám.

Aby se i naše vnitřní dítě cítilo šťastné a v bezpečí.

Tím rozvíjíme vědomí své vnitřní moudrosti posvátného ženství.

Velmi důležité je respektovat své vlastní tempo, pokud jde o sebeléčení hlubších zranění. Mějte sami se sebou soucit.

Pomocí své představivosti a vizualizace si vybavujte své zraněné dítě nebo stínové části uvnitř sebe a hovořte s nimi, vyslechneteje, tím poskytujete pocit bezpečí, objetí, porozumění, důvěru a útěchu i sami sobě.



VĚNUJTE ČAS SAMI SOBĚ A OBJEVÍTE SVŮJ KLÍČ KE ŠTĚSTÍ

Pokud každodenně věnujete prostor a čas sami sobě pomocí harmonizujících technik jako je odpočinková meditace, práce s dechem nebo deníkem.

Vaše úsilí se projeví ve vnímání krásy kolem sebe a přitahování krásy do svého života.

Tím dáváte sami sobě obrovský dar především změnou vnímání sebe abyste žili život v radosti, lásce a lehkosti.

Všichni máme příležitost spojit se s pocitem vnitřní lehkosti
a radosti, které se promítají do vytváření budoucí reality.



UVNITŘ VÁS SE NACHÁZÍ NEJCENNĚJŠÍ POKLAD

Sebepřijetí introspektivním sebedotazováním je jednou z nejstarších duchovních praktik, které odkrývají náš nejcennější poklad.

Stav štěstí a vnitřního klidu, vaše jedinečné schopnosti, dosud skryté talenty a vnitřní moudrost, která je dávno naší součástí.

Všichni jsme na cestě poznání, a nejsme v tom procesu sami. K uzdravení světa může dojít tehdy, když dáváme pozornost sami sobě stejně tak, jako ji umíme dávat milované osobě.

Vše se děje ve správný čas včetně nečekaného projevení našeho moudrého já.



POD TRAUMATY SE SKRÝVÁ MOUDROST

Každá nepříjemná situace je pouhým spouštěčem a pobídkou, abychom odpustili a uznali, že vše, čím jsme dosud prošli nás zároveň přivedlo k mnoha kladným rozhodnutím.

To nám dává sílu využít všechny naše předchozí zkušenosti bez ohledu na to, jak náročné se v tu chvíli zdály k uzdravení naší současné reality.

Je čas na alchymii jakéhokoli přetrvávajícího ublížení, to nám přináší pocity klidu a míru, radosti a hojnosti, krásu života a sílu vděčnosti.

To vše vytváří nejen pro nás spokojenou budoucnost.

MOUDROST SE NACHÁZÍ UVNITŘ VÁS



KOMUNIKACE DUŠE S TĚLEM

Nepříjemné pocity jsou způsobem komunikace duše s tělem.

Tak naše zraněné části žádají o naši pozornost, útěchu, lásku, podporu a uznání, kterou jim můžeme dát jen my sami.

Schopnost sebeléčení, energetického léčení je dávno součástí nás všech.

V různých situacích mne pomáhá ptát se sama sebe:
Co by právě teď řeklo nebo udělalo moje moudré já? Co by udělala láska?

Dívejte se na svou podvědomou mysl jako na malé zraněné dítě, které jen chce, abyste ho vnímali, přijali, milovali a pomohli mu cítit se bezpečně.

Poskytněte si více času na hravost, radost a smích v každodenním životě.

ZRANĚNÉ VNITŘNÍ DÍTĚ





VNITŘNÍ DÍTĚ

Kvůli náročným nebo bolestným prožitkům v dětství a během vývoje se ukládaly energie pocitů smutku, opuštění, osamění, nepřijetí, nespravedlnosti, utrpení, nedostatku lásky nebo strádání.

Jednou z největších iluzí vnitřního dítět je,
že život je těžký a komplikovaný, a proto vyžaduje ochranu a bezpečí, které mu můžeme poskytnout pouze my sami.

Vnitřní dítě je stvořeno k tomu, aby prosperovalo z jednoduchýc h věcí v životě. Věci jako láska, radost, mír, tvoření, tanec, hudba, zpěv, zábava a hra.

Rozvoj všímavosti





ROZVOJ VŠÍMAVOSTI

Všímavost a sebereflexe jsou násroje, které nám umožňují lépe porozumět sobě,
svým emocím a reakcím na svět kolem nás.

A k tomu vám postačí pouhé zastavení se pro nádechy a výdechy v jakékoliv situaci.

Začněte tím, že si během dne vyhradíte chvíli klidu a zeptejte se sami sebe:
Jaký jsem dnes měla den?
Co mě potěšilo nebo rozrušilo?

Jaké myšlenky mi opakovaně přicházely na mysl?
Co to vypovídá o mém současném vnitřním rozpoložení? Jak se cítíma co potřebuji?

Tak projevujete zájem i sami o sebe, nejen o druhé.
Zasloužíte si chvilku pro sebe pro uvolnění a načerpání energie!

Rozvoj emoční inteligence







ROZVOJ EMOČNÍ INTELIGENCE

Každá první odpověď , která přijde je intuitivní a přirozená a poskytuje cenný vhled do jakékoli vaší situace.
Praktikováním můžete prohloubit svou všímavost spolu s intuicí.

Uvědomování si, jak myslíme a cítíme a to, jak naše činy ovlivňují ostatní, je skvělým základem pro budování emoční inteligence.

Například místo toho, abyste na někoho křičeli, když jste naštvaní, můžete použít techniku hlubokého dýchání, abyste si získali čas, přehodnotili svou strategii a reagovali s větším porozuměním.

Uznáním emocí a pocitů jejich náboj slábne až se rozpustí







VŠÍMAVOST JE KLÍČ I OD STRESU

Praktikování všímavosti je o uznání pocitů a emocí, všímavost může být ve vašem životě velmi prospěšné zvláště pokud:

- **Potýkáte se s pocity úzkosti nebo deprese.**
- **Cítíte se rozptýlení nebo je pro vás těžké se soustředit.**
- **Cítíte se ve stresu.**
- **Bojujete s přejídáním nebo nadměrným mlsáním.**
- **Máte sklon soustředit se na negativní emoce.**
- **Vaše vztahy s ostatními nejsou takové, jaké byste si přáli.**

Přijměte i pocit nejistoty a důvěřujte, že toto období je dočasné



ANI JÁ JSEM NETUŠILA, KAM MNE MOJE INTUICE ZAVEDE

Když jsem se cítila povolána nejprve harmonizovat sama sebe, předávat ukazatele, psát knihu, malovat obrazy, psát blog netušila jsem, jak z toho jednoho dne udělat životaschopnou kariéru.

Přesto jsem následovala své vnitřní vedení - nejprve jsem zapisovala a uznávala své emoce, meditovala, praktikovala dechová cvičení, učila jsem se říkat ne, odnaučovala jsem se ustupovat, zavděčovat se, přizpůsobovat se a dělat radost pouze osttaním.
Měnila jsem přesvědčení z dětství například, že na mě nezáleží, že mi stačí k životu málo, že jsem na obtíž.

A začaly mi přicházet intuitivní vhledy - napiš knihu, a já hledala, jak na to a začala psát, následně vytvářet webové stránky a blog on line kurzem a poté přišly vhledy pro malování obrazů a já začala malovat.

A s každou výzvou jsem zpracovávala obavy, strach a spoustu pochybností o sobě....
Můj blog překvapivě začal přitahovat čtenáře, webové stránky podpořily propagaci mé knihy, obrazů a služeb.

Vesmír to věděl lépe a vedl mne krok za krokem.

NETUŠILA JSEM DOPŘEDU KAM MNE MOJE INTUICE ZAVEDE

Jedna věc mne vedla k druhé a já vnímala vnitřní hlas, že jsem v přípravách, ale nikdy jsem dopředu netušila, co dalšího přijde.

Důvěřovala jsem sama sobě, své untiici, která mi říkala, že jsem v přípravách.
Pořádala jsem besedy, výstavy, semináře a pobyty a stále jsme vnímala uvniř sebe, že to není všechno, že je to součástí přípravy ale nevěděla na co konkrétně.

A dnes jsem průvodcem metodiky Harmonizační klíč v programu Návrat ženy bohyně pro sebeléčení na plný úvazek.
Jednat podle své intuice vyžaduje důvěru v proces i když si nejsme jistí, jak se věci vyvinou.

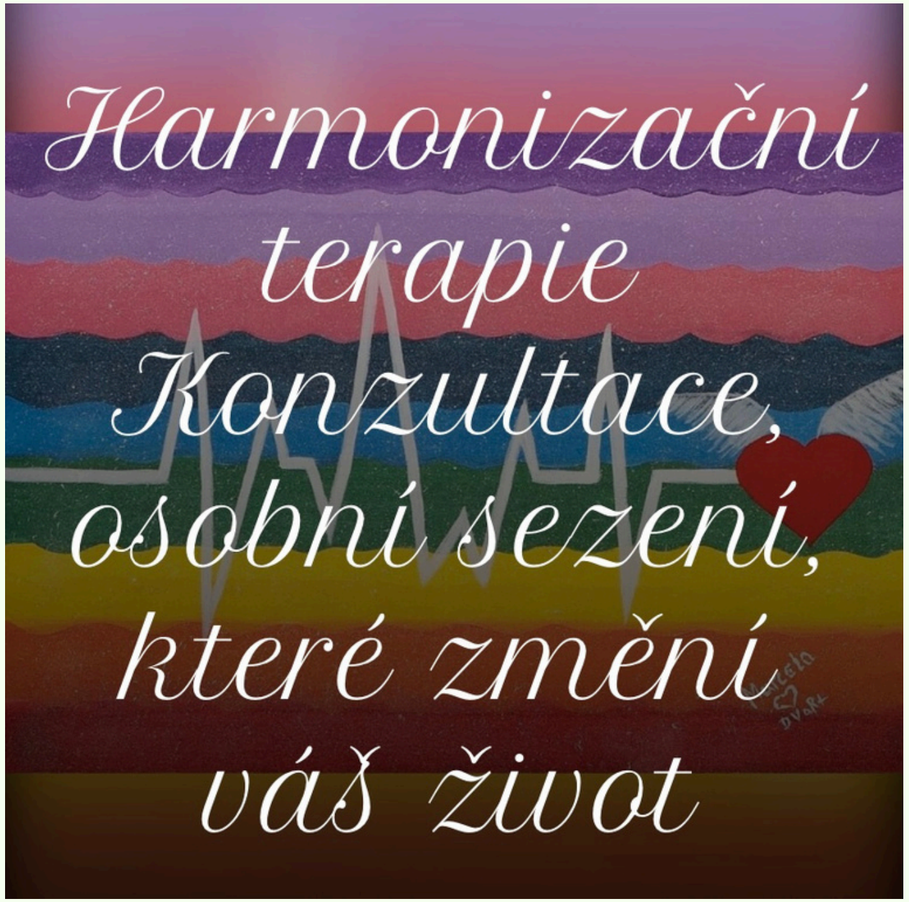
DŮVĚŘOVALA JSEM INTUICI





DŮVĚŘOVALA JSEM INTUICI





PODPORUJME SE NAVZÁJEM,
JSME V TOMTO PROCESU VZESTUPU SPOLU



JSME SPOLU NA STEJNÉ VLNĚ

Spojení s ostatními ve skupině vám poskytne podporu a cenné poznatky.

Duchovní zkušenost každého člověka je jedinečná a příběhy vás mohou vzájemně inspirovat k úvahám o nových možnostech ve vašem vlastním životě.

Sdílení vašich duchovních zkušeností a zážitků pomáhá nám všem získat jasnost a vyjádřit své pocity. Tato spojení vám také mohou pomoci objevit, co má v životě skutečně smysl.

Vzájemné podnětné otázky vás vedou k objevení odpovědi, o kterých jste neměli tušení.



NEBOJTE SE POŽÁDAT O POMOC

Je v pořádku požádat o pomoc a podporu.

Vzájemné propojení ve skupině vám prospívá ke sdílení
a přináší porozumění, odpovědi a vhledy.

Někdy se cítíme ztraceni a naše ego nám říká, že vše musíme dělat
sami bez podpory. To vás může izolovat a uzavírat
v pocitu osamění a úzkosti, což brání v nalezení větší jasnosti.

Nabízím vám i e mailovou komunikaci pro soukromé dotazy.

STÁVÁME SE TOU ZMĚNOU, KTEROU CHCEME ŽÍT A VIDĚT VE SVĚTĚ

S LÁSKOU
MARCELA





