RITUÁL VYJÁDŘENÍ PRAVDY V 5 KROCÍCH

KDYŽ TVŮJ ENERGETICKÝ SYSTÉM VOLÁ:

„PŘIJMI SVOU PRAVDU. PŘIJMI SVOU SÍLU. VYJÁDŘI VŠE. MLUV.“

S láskou a hlubokou úctou předávám **rituál pro přijetí vnitřní odvahy pro vyjádření vnitřní pravdy**. Jak přijmout část, která **už nepotřebuje mlčet, když se jí něco nelíbí, aby byla přijímána**, ale **mluví, protože je pravdivá, aby nepotlačovala zlost a vztek.**

RITUÁL: Přijetí vnitřní odvahy

(*délka 15–30 minut, prostor klidu, svíčka, papír, kámen nebo jiný předmět z přírody, pokud chceš*)

KROK 1: PŘÍPRAVA PROSTORU

- Zapal si svíčku. Udělej si čaj nebo vodu.
- Vezmi si papír a tužku.
- Pokud máš, připrav si kámen, klacík, cokoliv, co tě zavolá (symbol tvého potlačeného vnitřního hlasu).
- Posaď se nebo stůj, jak cítíš. Zavři oči. Spoj se s dechem. Nádech do břicha… výdech ústy. Opakuj párkrát.

KROK 2: Přivolání své ODVAHY - strážkyně odvahy a pravdy

Představ si sama sebe jako malou bojovnici. Možná se ti vybaví malá dívka. Možná ji uvidíš jako dospělou v šatech síly. Stojí před tebou. Dívá se ti do očí. A říká:

„Jsem ta, která ví. Jsem ta, která cítí. Jsem ta, která dlouho mlčela a nebyla vidět. Ale teď mě voláš zpět. Jsem tvoje odvaha a pravda. Tvoje slovo. Tvoje hranice.“

POLOŽ SI RUCE NA SOLÁR PLEXUS A OPAKUJ:

„Vítám tě zpět, moje odvaho. Já jsem odvážná a vždy budu.
Už tě nepotlačím, vždy vyjádřím vše, co cítím.
Tvůj hlas je i mým hlasem.“

KROK 3: PROPUŠTĚNÍ POTLAČENÉHO VZTEKU (psaní)

Vezmi papír a piš bez cenzury.
Napiš všechno, co jsi nikdy neřekla. Pravdu a nevybírej jen vhodná slova!
Začni oslovením a třeba větou:

- *„Neřekla jsem ti, že…“*
- *„Když tohle děláš, cítím…“*
- *„Tolikrát jsem chtěla říct…“*
- *„A já? Já se pořád přizpůsobuju, i když ve mně všechno křičí.“*

Napiš to celé. Když budeš cítit, že jsi u konce, **přečti si to nahlas.** Pro sebe, v bezpečí a sebeuznání pro hlubší ukotvení. Síla slova a tvého hlasu je zázrak.

KROK 4: RITUÁLNÍ PROPUŠTĚNÍ

Vezmi kámen, klacík nebo papír – to, co symbolizuje ten potlačený vztek. Zavři oči.

A řekni:

„Teď vracím teto tvořivé energii prostor, který jsem držela v sobě potlačený a tichý.
Teď propouštím tuto energii uloženého vzteku, ne jako nepřítele, ale jako posla tvořivé síly. Ukázal jsi mi, že už nechci dál tuto energii potlačovat a mlčet.
Děkuju a můžeš jít. Jdi.“

Až budeš připravená, vyjdi ven a hoď ten kámen do dálky, nebo spálíš papír.
Nebo jen zavři oči a představ si, že se to celé rozpustilo ve světle.

KROK 5: ZPEČETĚNÍ – PŘIJETÍ VLASTNÍHO HLASU

Zvedni se. Podívej se na sebe do zrcadla. Nebo si představ, že se vidíš.
A řekni:

„Já jsem (doplň své jméno).
Já jsem odvážná a vyjadřuji vždy pravdu.
Můj hlas je silný a bezpečný. Moje pravda má váhu.
A já ji už dál nebudu zadržovat, vyjádřením poskytuji zpětnou vazbu druhým.“

Zakončení:

Poděkuj sama sobě. Napiš si třeba do deníku, jak ses cítila. Jaké poselství ti tvá nová odvážná role zvané strážkyně odvahy přinesla.
Strach z vyjádření pravdy tě už nebude tlačit v solaru.
Protože **už jsi promluvila. Už jsi své odvaze dala hlas.**