

✿ KEĎ ŤA TVOJA JEMNOSŤ VEDIE

Pracovný zošit

Návrat k sebe, svojej intuícii a vnútornému vedeniu. Tento pracovný zošit je pozvaním zastaviť sa. Na chvíľu vypnúť svet okolo seba a obrátiť pozornosť tam, kam sa možno počas bežných dní pozeráš najmenej, k sebe.

Nemusíš mať na všetko odpoveď. Nemusíš nič vyriešiť, ani sa meniť. Stačí byť k sebe úprimná a už prvotné uvedomenia začnú proces premeny. Niektoré otázky možno zodpovieš okamžite. Pri iných možno zostaneš chvíľu v tichu. A možno sa k niektorým vrátiš neskôr.

Dovoľ si písať to, čo naozaj cítiš a nie to, čo by si „mala“ cítiť.

✨ *Malé pravidlo pre tvoju cestu:* Nehľadaj správnu odpoveď. Hľadaj svoju odpoveď.

1. KTO SOM, KEĎ SA PRESTANEM PRISPÔSOBOVAŤ?

Niekedy sme sa tak veľmi naučili vnímať potreby druhých, že prestaneme počuť vlastné.

Skús sa na chvíľu zastaviť pri sebe.

Kedy sa v živote najčastejšie prispôbujem druhým?

.....
.....

Čo robím, aj keď to v skutočnosti nechcem?

.....
.....

Komu sa najviac snažím vyhovieť?

.....
.....

Čoho sa bojím, že sa stane, ak prestanem vyhovovať?

.....
.....

Kde v mojom živote hovorím „áno“, hoci moje vnútro hovorí „nie“?

.....

.....

A teraz si polož otázku:

Keby som nemusela nikoho sklamať, čo by som si vybrala ja?

.....

2. MOJA JEMNOSŤ NIE JE SLABOSŤ

Možno si niekedy počula, že si príliš citlivá. Možno si si to dokonca začala hovoriť sama.

Ale citlivosť môže byť aj schopnosťou vnímať jemné signály, ktoré iní prehliadajú. Skús sa na svoju jemnosť pozrieť novými očami.

Čo všetko vďaka svojej citlivosti dokážem vnímať?

.....

.....

V akých situáciách mi moja citlivosť už v minulosti pomohla?

.....

.....

Kedy som niečo cítila skôr, než som to dokázala rozumom vysvetliť?

.....

.....

Čo na svojej citlivosti dnes ešte stále vnímam ako slabosť?

.....

.....

A čo keby to bola práve oblasť, v ktorej sa ukrýva môj dar?

.....

3. ČO MI HOVORÍ MOJE TELO?

Tvoje telo s tebou neustále komunikuje. Možno len potrebuješ spomaliť, aby si ho začala počúvať. Spomeň si na situáciu, keď si stretla človeka a niečo ti na ňom „nesedelo“.

Čo sa vtedy dialo v mojom tele?

.....

.....

Spomeň si na situáciu, keď si vedela, že niečo je pre teba správne.

Ako sa vtedy cítilo moje telo?

.....

.....

A teraz:

Ako moje telo vyzerá, keď hovorím svoje pravé „áno“?

.....

Ako moje telo reaguje na moje pravé „nie“?

.....

Kde v tele najčastejšie cítim napätie, keď idem proti sebe?

.....

4. INTUÍCIA ALEBO STRACH?

Nie každá silná emócia je intuícia. Niekedy hovorí naše vnútorné vedenie. Inokedy hovorí starý strach, skúsenosť, alebo potreba chrániť sa.

Keď sa potrebujem rozhodnúť:

Čo mi hovorí môj prvý tichý pocit?

.....

A čo mi následne začne hovoriť moja myseľ?

.....

Napíš všetky svoje „čo ak...“

.....

.....

.....

A teraz sa na ne pozri.

Ktoré z nich sú fakty a ktoré sú iba moje obavy, alebo scenáre v hlave z budúcnosti?

.....
.....
Polož si otázku:

Keby som sa nebála, čo by som cítila?

.....
Keby som nepotrebovala nikoho presvedčiť, čo by som vedela?

.....
Čo mi hovorí pokojná časť vo mne?

5. KDE SOM SA NAUČILA NEVERIŤ SEBE?

Niekedy nedôvera vo vlastnú intuíciu nevznikla dnes. Možno sme sa už ako deti naučili pochybovať o tom, čo cítime. Skús sa vrátiť k niektorej situácii z detstva.

Kedy som prvýkrát pochopila, že moje pocity nie sú pre druhých dôležité?

.....
.....
Kedy som mala pocit, že musím byť „dobré dievča“?

.....
.....
Čo sa stalo, keď som povedala „nie“?

.....
.....
Boli moje hranice rešpektované?

.....
.....
Mala som právo byť nahnevaná, smutná, unavená, alebo sama?

A dnes?

Kde ešte stále žijem podľa pravidiel, ktoré som si vytvorila ako malé dievča?

.....

6. MOJE HRANICE

Hranica nie je odmietnutie človeka. Hranica je informácia:

„Toto som ja. A toto už nie je v poriadku pre mňa.“

Doplň:

V mojom živote mi najviac vadí, keď druhí...

.....

Najťažšie sa mi hovorí „nie“, keď...

.....

Najviac svoje hranice prekračujem vtedy, keď...

.....

Bojím sa, že keď nastavím hranicu, druhý človek...

.....

A teraz najdôležitejšia otázka:

Čo by som si dovolila, keby som vedela, že moje hranice nikoho neurazia?

.....

.....

Jedna hranica, ktorú chcem začať viac rešpektovať:

.....

7. KOĽKO HLUKU JE OKOLO MŇA?

Intuícia býva jemná. A jemné veci sa v hluku počúvajú ťažko. Pozri sa na svoj bežný deň.

Koľko času denne trávim na sociálnych sieťach, alebo pri obrazovke?

.....

Koľko času mám úplne bez vonkajších podnetov?

.....

Kedy som naposledy bola chvíľu úplne sama so sebou?

.....

Čo robím, keď zostanem sama a nemusím nič riešiť?

.....

A teraz:

Čo by sa v mojom živote zmenilo, keby som si každý deň dopriala 5-10 minút ticha?

.....

8. ČO UŽ TEDA VIEM?

Toto je jedna z najdôležitejších stránok zošita.

Doplň vetu:

„Ja už dávno viem, že...”

.....

.....

.....

„Už dlho cítim, že...”

.....

.....

„Keby som bola k sebe úplne úprimná, priznala by som si, že...”

.....

.....

„Keby som sa prestala báť reakcie druhých, urobila by som...”

.....

.....

9. ČO POTREBUJEM JA?

Sme zvyknuté pýtať sa:

Čo potrebuje partner?

Čo potrebujú deti?

Čo potrebuje mama?

Čo potrebuje klientka?

Čo odo mňa očakávajú ostatní?

A teraz otoč otázku.

Čo potrebujem JA?

.....

Potrebujem viac...

.....

Potrebujem menej...

.....

Chcem si dovoliť...

.....

Už nechcem...

.....

Túžim po...

.....

10. KEBY MA VIEDLA MOJA JEMNOSŤ...

Predstav si, že na chvíľu odložíš všetky „mala by som“. Odložíš strach, očakávania. Potrebu zavďačiť sa a názory druhých. A zostaneš iba Ty. Tvoje srdce, Tvoje telo a Tvoja vnútorná múdrosť.

Keby ma dnes viedla moja jemnosť, čo by som urobila?

.....

.....

Čo by som prestala robiť?

.....

Čomu by som povedala „áno“?

.....

Čomu by som povedala „nie“?

.....

Čo by som si dovolila cítiť?

.....

Čo by som si dovolila povedať?

.....

II. MÔJ ĎALŠÍ MALÝ KROK

Nemusíš dnes zmeniť celý svoj život. Niekedy stačí jeden malý krok, ktorý je v súlade s Tebou.

Čo je jeden krok, ktorý môžem urobiť už dnes alebo zajtra?

.....

Čo mi v tom môže brániť?

.....

Ako môžem podporiť samu seba, keď príde pochybnosť?

.....

Ako spoznám, že tento krok je naozaj môj?

.....

💖 MOJA DOHODA SO SEBOU

Dnes si sľubujem, že sa budem viac počúvať o trochu viac ako doteraz. Budem si všímať svoje telo. Svoje pocity. Svoje vnútorné „áno“ aj svoje vnútorné „nie“. A keď nebudem vedieť, čo ďalej, nemusím sa hneď pýtať všetkých okolo seba.

Najskôr sa môžem opýtať:

„Čo naozaj cítim ja?“

Moja jedna veta pre seba:

.....

✿ NA ZÁVER

Verím, že si si spomenula na niečo, čo si už dávno vedela. V tom práve to tá pointa. Tvoja intuícia sa prebúda a Ty sa učíš svoju jemnosť zapojiť do bežného dňa. Tvoje vnútorné vedenie už v Tebe je. Možno len potrebuješ postupne odstrániť všetko, čo ho pokrýva. Strach. Pochybnosti. Cudzie názory. Potrebu vyhovieť. Staré vzorce.

A potom sa môže stať niečo veľmi jednoduché. Začneš sa počuť. A keď sa začneš počuť, môžeš si začať aj viac dôverovať.

Nemusím byť hlasnejšiam ani tvrdšia.

Nemusím sa za seba hanbiť, ani sa snažiť byť niekým iným.

Môžem zostať jemná, citlivá a empatická.

A pritom pevne stáť sama pri sebe v každej situácii. ✿

Moje vyššie ja so mnou hovorí stále, aj vnútorný hlas stále jasnejšie vnímam. Otváram svoje prijímajúce cesty a táto cesta je plne v súlade so mnou. Umožňujem, nech sa deje skrz mňa a moje poslanie môj život.

