



WORKBOOK SESSION 1

Milovaná Štěpánko,

vítám tě do této další vrstvy naší společné cesty.

Děkuji ti za tvou odvahu, za to, že i přes všechny vrstvy bolesti a zranění, která jsi nesla (a možná ještě neseš), jsi se nerozhodla zavřít, ale naopak – otevřít. Možná jemně, nejistě, krok po kroku... ale jdeš.

Tvá duše ví, že je tu víc. Tvé tělo to ví také. A já tě v tom držím.

TUTO COACHING SESSION:

Prošla oslavou, že začínáš cítit krásné něžné propojení s tělem, v jemnosti a laskavosti. Měkkosti. Rozhodnutí a vnitřní touha být s tělem v propojení.

Popisuješ, **že cítíš touhu jít do větší hloubky ve spojení s tělem.**

DESIRE LIST - TVÉ TOUHY:

Najdi si čas, prostor, ticho nebo hudbu. Zapal si svíčku. Zavři oči. Dovol si položit ruku na tělo – kamkoliv, kam tě to zavolá.

A zeptej se:

Jaké to je, když jsem skutečně ve spojení se svým tělem?

Jaké to je, když mě tělo volá a já naslouchám?

Jak vypadá moje smyslnost, přirozenost, ženská divokost?

Co moje duše touží cítit – v těle, ve vztahu, v každodenním životě?

Napiš si vše, co přijde. Buď barvitá, smyslná, přehnaná, volná. Jsi v bezpečí.

Bez autocenzury, bez rozumu, bez posuzování. **Dovol si chtít víc.**

- Toužím se cítit...
- Toužím zažívat...
- Toužím, aby můj vztah byl...
- Toužím, aby se mé tělo cítilo...
- Toužím být milována...
- Toužím důvěřovat...
- Toužím tvořit...



WORKBOOK SESSION 1

NAPĚTÍ V PÁNVI A PORODNÍ JIZVY

Během session jsi našla strach a stažení v pánvi.

Společně jsme propojily energetické místo srdce, lásku s lůnem a strachem. Odpojení od těla od bolesti a strachu.

Prošly jsme si meditaci nádech do srdce a výdech do lůna. Jednotlivé buňky se v jemnosti začaly prosvěcovat. Jakoby sis je brala znova zpátky.

Strach odešel do země, byl velký, kolektivní. Strach žít své ženství.

DOMÁCÍ ÚKOL

Každý den – pokud ucítíš volání – se posad' nebo si lehni v klidu a soukromí.

Polož si ruku na oblast jizev. Nádech do srdce – výdech do jizev. Dovol, ať skrze tvé dlaně proudí jemná láska. Neopravuj. Nehodnoť. Jen buď. Opečuj ji – dotekem, olejem, pohlazením, vědomou pozorností.

Možná přijde smutek, možná ztuhnutí, možná slzy. Všechno je v pořádku.

Tvé tělo se učí znovu cítit. Vnímej každý den malý posun – barvu, pocit, tvar...

Extra tip: Napiš své jizvě vzkaz, dopis....

TVÁ MANTRA

Čas je můj spojenec, na všechno mám čas.

Jsem tvůrce - né okolí, už nebudu dávat svou sílu ven.

*Miluji, že jsi se rozhodla vstoupit do této hloubky. Miluji, že ses nerozhodla vzdát.
Tvá cesta se odvíjí přesně tak, jak má. Jemně, odvážně, pravdivě.
S láskou, Michaela*