



WORKBOOK SESSION 3

Milovaná Štěpánko,

vítám tě do této další vrstvy naší společné cesty.

Děkuji ti za tvou zranitelnost se mnou sdílet tvé procesy a příběhy, které bys snad nikomu jinému neřekla – za to, že i přes všechny nepříjemné pocity, stíny a vzorce, které se nyní vyplavují, jsi otevřená se na ně podívat a zpracovat je.

To, co cítíš, že se začíná vyplavovat stud i soupeření o místo v životě se sestrou není problém – je to znamení, že jsi připravená vstoupit do hluboké pravdy o sobě a své energii. Tvá duše ví, že je tu prostor pro transformaci. Tvé tělo ví také – a já tě v tom držím.

TUTO COACHING SESSION:

Dovolila jsi, abychom se do hloubky ponořily do zážitku, který jsi nedávno prožila. Měla to být rozkoš, ale ve tvém těle to zanechalo nepříjemný otisk, stud, pachutí vzteku sama na sebe, zklamání, selhání v nastavení vlastních hranic.

TANEC SE STÍNY:

Společně jsme uvolnily tíhu, kterou jsi poslední dny nesla a navrátily se zpátky do potěšení. Techniku používej kdykoliv potřebuješ, playlist najdeš ve tvé členské sekci.

Sebereflexe:

- Jaké pocity, myšlenky a tělesné vjemy se objevily během tohoto prožitku?
- Co se ti podařilo uvolnit?
- Kde jsi pocítila lehkost, radost a svobodu?

HRANICE – TVŮJ BEZPEČNÝ PROSTOR

Dnes se jen zamysli, co v té situaci pro tebe v pořádku a vem to jako další součást kompasu sama k sobě, kdyby se to nestalo, nevíš. Teď máš možnost to vyzkoušet jinak, protože už víš, co nefunguje a víš - **ŽE CHCEŠ BÝT PŘEDEVŠÍM VĚRNÁ SAMA SOBĚ**

- Jaké hranice si příště nastavíš, pokud si budeš chtít dopřát takový zážitek?
- Co potřebuješ, aby ses cítila maximálně bezpečně, jako bohyně, proud světla?
- Jaké prostředí, čas a rituály ti umožní cítit plně svou sílu a radost?



WORKBOOK SESSION 3

STUD – TVÁ OCHRANNÁ I ZPŮSOBUJÍCÍ BLOKY EMOCE

Stud je obranný mechanismus, který se učíme už od dětství. Slouží nám, abychom zapadly, byly přijaty a milovány, abychom se vyhnuly konfliktu nebo odmítnutí.

Co se může dít ve tvém těle:

- Myšlenky typu: „to není správné“, „neměla bych cítit toto“, „co by si o mně mysleli“.
- Emoční tlak a vnitřní kritika způsobují stresovou reakci nervového systému
- Stažení pánve, zadržování dechu, nemožnost se uvolnit v intimních situacích.

Proč je stud vlastně dobrý:

- Chrání tě před nepohodlím, odmítnutím nebo kritikou (v první polovině života)
- Je to signál, že tvoje tělo vnímá potenciální hrozbu – ale už nemusí být relevantní, pokud se nacházíš v bezpečném prostoru.
- Někdy taky poukazuje na to, že děláme něco mimo naše srdce, duši, intuici

PRŮZKUM STUDU A VNITŘNÍCH PŘESVĚDČENÍ

Důležité je teď rozpoznat, který stud tě chrání a který blokuje tvoji smyslnost a radost. Odlíšit přesvědčení, která ti už neslouží, od těch, která ti dávají sílu a bezpečí.

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

Domácí úkol: napiš si všechny své vynořující se přesvědčení:

- Co mi tělo, intimita a milování říkají?
- Jaká přesvědčení, stud za tělo a intimitu se vynořují?
- Co se dělá a nedělá, co je správně a špatně, za co bych se měla stydět....?
- Odkud tyto přesvědčení pocházejí – rodina, náboženství, kolektivní vědomí?
- Která přesvědčení jsem připravená opustit nebo přetvořit?
- Existuje forma studu, která mě chrání a je dobrá? Jak se projevuje?

Buď na sebe jemná, směj se těm přesvědčením - ale nevysmívej. Jsou staré, chránily tě ale už nemusí. Jen je vem za ruku, řekni že je to v pohodě a prodýchej se přes srdce. Vizualizuj, jak se stud mění na světlo, které tě chrání, ale zároveň ti dovoluje cítit a přijímat.

*Tvoje cesta se odvíjí přesně tak, jak má – jemně, odvážně, pravdivě.
S láskou, Michaela*