



WORKBOOK SESSION 1

Milovaná Vendy

vítám tě v této první vrstvě naší společné cesty.

Děkuji ti za tvou odvahu a za to, že jsi přišla s otevřeným srdcem, i přes všechny vrstvy bolesti, nedostatku přijetí a zranění, která jsi nesla. Jsi zde – a to je krásné, mocné a důležité.

Tvoje tělo i duše ví, že je tu prostor pro léčení, uvolnění a probuzení radosti. Já tě v tom držím..

TUTO COACHING SESSION:

Prošli jsme tvým příběhem, hutným, bolavým, a zároveň jsme vytvořily prostor pro embodiment prožitek, kde jsi cítila:

- smutek a pláč
- uvědomění si samoty a zavření svého srdce
- smíření a návrat k sobě
- probuzení erotické a radostné energie

Bylo to první spojení s tělem, které ti dovolilo nechat plynout emoce, cítit bezpečí a jemnost zároveň.

Vzpomněla sis na bažinu a její sílu, opravu se k ní vracej.

DOMÁCÍ ÚKOL

Každý den si dopřej vědomou sprchu po tmě, nebo se zavřenýma očima, nech kapky stékat po svém těle, vracej se k dechu, sama sobě, přítomnosti...a laskavostí k tělu.

Nemusí se ti po každé dařit dobře, ale nehodnoť to, nepopisuj to, každý tento zážitek vem jako experiment, jako zkoumání, jako nový list papíru, novou příležitost..

Můžeš si při tom říct: „Děkuji, že jsi tu, děkuji za tělo, které mám.“

+ MEDITACE, kterou jsem ti nahrála



WORKBOOK SESSION 1

PODPORA MEZI SESSIONS

Zaměříme se na jemné kroky, které tě podpoří každý den:

1. Ukotvení nervového systému

- Každé ráno a večer si dej 3–5 minut:
- Nádech do břicha, výdech uvolnění.
- Pomalu pohybuj rameny, uvolni čelist a obličej.
- Zaměř se na pocit bezpečí v těle.

2. Journaling – propojení se sebou

- Co dnes oceňuji na sobě? (I maličkosti – dech, oči, úsměv, sílu)
- Jak se moje tělo cítí právě teď? Popiš bez hodnocení.
- Co bych si chtěla dnes dovolit jen pro sebe?
- Kdy naposledy jsem se cítila lehce a volně? Co tomu předcházelo?

3. Reflexe na konci týdne

- Co jsem si dovolila pro sebe?
- Co mě překvapilo?
- Co mi dělalo dobře?

TVOJE MANTRA

„Jsem tu. Mám právo cítit radost. Mám právo milovat své tělo.“

Vendy, vidím v tobě tolik šrámů, bolesti a zranění – a přesto hlavně nesmírnou odvahu, která tě drží při životě, touhu po opravdové lásce a radostném životě.

Věř mi, všechno to, co prožíváš, má smysl a vede tě k tvé vnitřní síle. Zasloužíš si radost, něhu a potěšení, a já vím, že to dokážeš přijmout a prožívat.

Jsi nádherná právě taková, jaká jsi – a tvé tělo, tvoje srdce i tvá duše si zaslouží lásku, kterou jsi ochotná přijmout.

S láskou, Michaela