



WORKBOOK SESSION 6

Milovaná Štěpánko,

dnešní session byla oslavná, hluboká a nesmírně transformační.

Na začátku jsme společně oslavily tvé poznání:

CIRCLE OF DESIRE – Alchymie touhy

Sama sis dovolila projít tímto cyklem: když ses otevřela své touze (po svobodě), přišel zlom. Pochybnost. Otázky sama o sobě, o své cestě, o své pravdě. (Dokonce i pochyby, že jsi “sama vzdala své manželství”).

A přesto jsi dokázala projít ohněm. Navrátila ses k sebe-přijetí, k důvěře a k vzrušení ze života.

Oslavujeme tvou větu:

„Jsem hotová.“

To je velký, odvážný krok. Velké vnitřní rozhodnutí

- Přijímáš všechny pocity, které se vynořují, a zároveň nacházíš lehkost.
- Objevila jsi důvěru sama v sebe – že jdeš správně.
- Nacházíš lehkost v komunikaci s mužem.
- Zakoušíš svobodu v tom, že budoucnost je otevřená jako hvězdné nebe – on není překážkou, ty neutíkáš od emocí

DNEŠNÍ COACHING SESSION:

- Vyjádřila jsi touhu naučit se umění sebe-potěšení.
- Popsala jsi, že máš tendenci „utíkat z těla“ během intimních zážitků i sebe-potěšení.
- Touha se občas vytrácí, tělo působí zamrzlé.
- Myslí chceš, ale tělo zatím nenese proud, který bys cítila jako vzrušení.
- Toužíš se naučit probudit potěšení bez partnera...probudit touhu.

A právě tady začíná tvá nová cesta:

Umění potěšení pro sebe. Jemnost, trpělivost, objevování.



RITUÁL SEBEPOTĚŠENÍ

(praktická pozvánka, jak znovuobjevovat svou citlivost)

Potěšení se nerodí z venku. Vzniká uvnitř. Může to být stejně prosté, jako když si vychutnáš kousek čokolády – vědomě, pomalu, s otevřeným smyslem.

Jak začít:

1. Vytvoř si prostor – ticho, hudbu, svíčku.
2. Záměr – jasně si pojmenuj, co chceš prožít (např. „Dovolit tělu, aby se probudilo.“).
3. Nástroj – tvůj dech, tvůj dotek, tvá plná pozornost (bez očekávání)

Krok za krokem:

- Bez očekávání výsledku.
- Pomalu dýchej, s hlasitým výdechem.
- Propoj dech srdce a lůna (nádech do srdce, výdech dolů).
- Polož pozornost do svého lotusového květu, zakořeň se do země.
- Jemně se dotýkej – tváře, ramen, prsou, bradavek.
- Nech pohyby být krouživé, zvědavé, probouzející.
- Jen naslouchání – co se dnes tělo rozhodne ukázat? Po čem touží? Po čem touží ONA?

Sebereflexe po rituálu

Objevila jsi v sobě:

- **Pocit bezpečí** – ukotvení sama v sobě.
- Uvědomění, že ses v minulosti často tlačila do očekávání, „jak by to mělo vypadat“.
- **Úctu ke svému tělu** – respekt, laskavost, jemnost.
- Zážitek, že **vzrušení se rodí**, pomalu, v přítomném okamžiku.

TVÉ TĚLO SI PAMATUJE.

Touha se nerozbíhá hlavou – probouzí se v prožitku.

Když si každý den si dovolíš pár minut, kdy v klidu a v bezpečném prostoru věnuješ svou pozornost jemnému sebe-potěšení, tělo se rozpomíná, vytváří spojení, a každým dnem to bude snazší a příjemnější....



WORKBOOK SESSION 6

DOMÁCÍ ÚKOL – YONI MAPOVÁNÍ (jemně, vědomě, s péčí)

Najdi si klidný, bezpečný čas (20–40 minut nebo podle potřeby). Vytvoř si příjemné prostředí – teplé světlo, deka, oblíbená hudba, olej a šálek teplého nápoje.

1. Ukotvení

- Posad' se nebo si lehni. Několik hlubokých nádechů do srdce, výdech dolů do pánve.
- Řekni si krátce záměr: „Jdu se setkat se svou yoni s laskavostí.“

2. Vnější péče a olej

- Napuť si dlaně teplým přírodním olejem (např. sezamový, kokosový, mandlový nebo směs s růží / santalem). Zahřej olej v dlaních.
- Jemně masíruj zevní části yoni – velké stydké pysky, malé pysky, oblast kolem klitorisu – krouživými pohyby. Naslouchej; dělej pomalu.

3. Vnitřní mapování (velmi jemně)

- Pokud je to pro tebe bezpečné a yoni ti dá své ANO můžeš vložit 1 prst velmi jemně dovnitř, přibližně tak, jak dovolí tělo.
- Cílem není „dosáhnout“ čehokoliv, ale zmapovat pocity: kde je teplo, kde je chlazení, kde je ztuhlost, tlak, bolest, nebo prázdnota.
- Pokud se objeví ztuhlé místo nebo blok: podrž na chvíli dlaně nad tím místem, dýchej do něj, představuj si, že s nádechem přivádíš lásku a s výdechem uvolňuješ. Můžeš dělat malé krouživé, rozptylovací, nebo pulzní pohyby – tak, jak tě tělo pozve.

4. Uvolnění emocí (přijmi, bez hodnocení)

- Může přijít smutek, křik, vztek, úleva. Dovol tomu být. Plač, křič (tiše, pokud je to potřeba), buď hlasitá nebo šepť – jak to cítíš.
- Současně si dávej prostor „držet se“: jemně si objektivně podrž hrudník nebo břicho, dýchej klidně. To znamená být s emocí – nepropadnout jí úplně, ale nechat ji projít skrz tělo.
- Pokud emoce přetékají příliš intenzivně nebo se objeví flashbacky/trable z traumatu → zastav, posad' se, dýchej, ukotvi se do země (chodidla na zem), a pokud potřebuješ, ukonči praxi.

5. Koupel & Epsomská sůl

Po mapování dej tělu teplou koupel s Epsomskou solí (1–2 hrnky do vany). Lež v teplé vodě, nech sůl působit 15–20 minut, dýchej a pozoruj, jak tělo uvolňuje.



WORKBOOK SESSION 6

DOMÁCÍ ÚKOL – YONI MAPOVÁNÍ (jemně, vědomě, s péčí)

6. Závěrečné ukotvení

- Po koupeli nebo mapování si dej něco sytého a teplého k jídlu (pokud máš chuť), nebo si dej sklenici vody. Teplý čas, cacao, polévka z kořenové zeleniny...
- Napiš o svém zážitku...co jsi během mapování zaznamenala (barva/pocit/místo). A pokud to tak budeš cítit, můžeš to opět se mnou sdílet...

BEZPEČNOST & PODPORA

- Ještě jednou zdůrazňuji...pokud se během praxe objeví silné emoční reakce, disociace nebo pocit nebezpečí – přeruš rituál a uzemni se: chodidla na zem, studená voda na obličej, pomalé hluboké dýchání.
- Dech je tvůj nejbezpečnější nástroj – dýchej s laskavostí.
- **JSEM TADY PRO TEBE NA TELEFONU** – kdykoli budeš potřebovat podržet nebo se dohodnout na doprovodu po praxi, zavolej mi.

*Miluji tvou odvahu i jemnost. Miluji, že se znovu a znovu rozhoduješ neuzavřít, ale otevřít.
Tvé tělo se učí nové jazyky – a ty jim dáváš hlas.
S láskou, Michaela*