



WORKBOOK SESSION 10

Milovaná Štěpánko,

Tohle byl jeden z nejodvážnějších ponorů celé naší cesty.

Dotkla ses míst, která většina žen nikdy neuvidí – míst, kde se z hodné holky stává pravdivá žena. Kde maska láskyplné, chápající a „správné“ ženy padá... a pod ní se objevuje ta, která žadoní o lásku.

Ta, která umí být vzteklá, vášnivá, syrová, živá.

Ta, která už nechce hrát hry, ale chce cítit.

DNEŠNÍ COACHING SESSION

Nejprve oslavils to, že pravda vyšla na světlo. To, že se vše provalilo – nevěra, dopisy, konfrontace – není trest, ale očista. Všechno, co bylo skryté, se ukázalo, aby ses mohla zhluboka nadechnout a znovu zrodit. To, že necítíš drama, vinu ani šok, je známkou, že se v tobě cosi hlubokého mění. Místo paniky přichází jasnost.

POZNÁNÍ: „JSEM TA, KTERÁ ŽADONÍ O LÁSKU“

Tato věta zasáhla tvé srdce, protože je pravdivá.

Celý život ses snažila být ta hodná, starostlivá, laskavá – a přitom jsi vevnitř křičela po lásce.

„Mrcha“ není tvůj nepřítel. Je to ta část tebe, která se naučila žadonit, manipulovat, hrát hry, jen aby konečně byla viděna, milována, chtěná. A dnes jsi jí dovolila projevit se...

TVÉ SETKÁNÍ S MRCHOU

Když jsi ji pozvala k sobě, vynořil se vztek. Vztek, že jsi ji celou dobu potlačovala, hrála si na hodnou holku, že jsi se jí styděla, bála, odsuzovala ji.

A když jsi jí dovolila dýchat, tančit, křičet... pod tím vším se objevilo to nejjemnější – smutek. Smutek malé holčičky, která se tolik snažila, aby ji někdo miloval.

A v závěru, skrze tělo a dech, ses znovu napojila na životní šťávu.

Na vzrušení. Na turn on. To, co bylo mrzké, se proměňuje v posvátné.



WORKBOOK SESSION 10

MRCHA JAKO TVÁ SÍLA

„Mrcha“ je ženský archetyp ženské duše - psyché, který drží sílu, hranice, magnetismus.

Když je potlačena, stává se manipulativní. Když je přijatá, proměňuje se v ženu, která zná svou hodnotu. Tato část tě volá k integraci – ne k nápravě, ne k potlačení. Potřebuje být uznaná, slyšená, milovaná.

KONTEMPLACE PRO TEBE

Zastav se s těmito otázkami. Piš, dýchej, tanči s nimi.

Dovol tělu odpovídat – ne hlavě.

1. Kdy mám chuť manipulovat?
2. V jakých situacích se objevuje ta „mrcha“ ve mně?
3. Co se v tu chvíli děje v mém těle?
4. Kde cítím napětí, tlak, sevření?
5. O co mi ve skutečnosti jde?
6. Po čem opravdu toužím, když manipuluji? (láska, pozornost, kontrola, jistota...)
7. Můžu si to dopřát jinak?
8. Jak bych mohla tuto potřebu naplnit vědoměji, s láskou k sobě?
9. Co mi tato část přináší za dary?
10. Jak mě chránila? Jak mě vede k větší autenticitě?

DOMÁCÍ ÚKOL – TANEČNÍ ZRCADLO S MRCHOU

Každý den se na pár minut postav před zrcadlo. Podívej se sama sobě hluboko do očí.

Neutíkej. Dýchej. Pusť hudbu, která tě zapálí, probudí, rozvibruje. A tancuj se svou Mrchou.

Nech ji mluvit tělem. Nech ji smát se, křičet, vyzývat, svádět, i plakat. Dýchej do svého těla, do pánve, do srdce. Nesnaž se ji změnit. Jen ji pozvi domů.

A NEZAPOMEŇ: JSEM TADY PRO TEBE.

Pokud se něco otevře, napiš mi nebo zavolej.

Tato fáze je silná – nenech se jí pohltit, nech se jí proměnit.

To, že ses dnes setkala se svou Mrchou, není selhání – je to zasvěcení.

*Do plnosti ženství. Do svobody. Do síly, která ví, že i manipulace může být voláním po lásce –
a že láska začíná tam, kde si dovolíš být celá.*

Všechno, co jsi dnes prožila, je cesta domů. K sobě. K tělu. K pravdě.

S láskou, úctou a obdivem

Michaela