



WORKBOOK SESSION 2

Milovaná Vendy

Dnešní setkání bylo o jemnosti, doteku a návratu k nevinnosti

Děkuji ti za odvahu zůstat přítomná i u tak hlubokého procesu, jakým je mapování tvé yoni. To, co jsi dovolila – pohlazení, pozornost, návrat k sobě bez tlaku a očekávání – je léčivý akt důvěry.

Vidím, že se tvé tělo probouzí – že má víc energie, že se uvolňuje napětí v břiše, že si dovoluješ zpomalit. To všechno jsou znamení, že začínáš znovu cítit život uvnitř sebe. A i když se někdy objeví vztek nebo odpor – to je jen energie, která se chce konečně hýbat, být slyšena, uvolnit se.

TUTO COACHING SESSION:

Prožilas propojení s yoni, které bylo:

- jemné, výživné, mateřské
- bez tlaku na výkon či vzrušení
- plné přijetí a nevinnosti

Začínáš chápat, že vzrušení není jen fyzické – je to proud energie, který se rodí z pocitu bezpečí a otevřenosti.

Tvé tělo si teď učí novou cestu – cestu, kde dotek může být něžný, pomalý, laskavý. Kde není třeba se chránit, ale je dovoleno cítit.

SEBEREFLEXE A INTEGRACE

- Jaké pocity jsem cítila po této praxi – v těle, v srdci, v mysli?
- Jaké bylo pro mě zažít dotek bez očekávání nebo sexuálního podtextu?
- Co pro mě znamená bezpečný dotek? Jak ho poznám?
- Kde v životě si mohu dovolit být jemnější – na sebe, na své tělo, ve svých reakcích?
- Co mi tělo říká, když se cítí otevřené? A co, když se stahuje?
- Jak bych chtěla, aby se mnou bylo zacházeno – tělem, energií, pozorností?



WORKBOOK SESSION 2

EMBODIMENT MINI RITUÁL

- Najdi si chvíli o samotě. Polož si ruce na srdce a na podbřišek.
- Dýchej pomalu, tak, aby se obě oblasti jemně hýbaly.
- Při každém nádechu si řekni: „Jsem v bezpečí.“
- A při výdechu: „Dovoluji si cítit.“
- Zůstaň v tomto dechu pár minut.
- Můžeš přidat jemné pohupování pánví nebo pomalé hladění břicha.
- Nech energii proudit bez cíle – jen s laskavostí.

MALÁ DOMÁCÍ PRAXE

- Každý den si dopřej jeden vědomý dotek, který není zaměřený na výkon – může to být dotek rukou, masáž obličeje, pomalé mazání tělovým olejem.
- Pozoruj, jak reaguje tělo – kde se otevírá, kde se stahuje.
- Pokud se objeví bolest nebo napětí, nehodnoť to. Jen zůstaň s dechem a řekni si: „Tady jsi v bezpečí.“

Vendy, vstoupila jsi do velmi posvátného prostoru – k setkání sama se sebou v té nejhlubší podobě. Vidím v tobě ženu, která se učí znovu důvěřovat svému tělu.

*Ženu, která si dovoluje jemnost, i když byla zraněná.
A to je ohromná síla.*

S láskou, Michaela