



WORKBOOK SESSION 3

Milovaná Vendy

Naše společná cesta se rozvíjí do stále větší hloubky.

Tento týden jsi otevřela další vrstvy – dovolila sis cítit, kde se vzrušení mísí s odporem, kde tělo touží a zároveň se stahuje. A i když se objevila nemoc, únava nebo útek do jiných světů – všechno to je součástí procesu. Tvé tělo se učí novému způsobu bytí.

Cítím, jak se ti uvolňuje dech, jak se rozšiřuje prostor v pánvi a jak se pomalu, s láskou, vracíš domů – do svého těla.

TUTO COACHING SESSION:

Po vaginálním mapování:

- Po poslední session sis dala cacao a procítila, že energie se hýbe – že je v tobě život, extáze, radost.
- A zároveň se ukázaly stíny – zhnusení (možná z prvního sexuálního zážitku, odpor, únava, nemoc).

Sebe sabotáž a Yes dance!

V této fázi jsi začala vidět, jak **hluboko zakořeněný máš vzorec sebesabotáže** – jak se tělo i mysl spojí, aby tě odvedly pryč právě ve chvíli, kdy se chystáš udělat něco pro sebe.

Třeba jen jít na procházku, pustit si hudbu, nadechnout se...

A najednou – odpojení. Ztráta chuti, únava, film, telefon, únik.

Není to slabost. Je to strategie přežití.

Malá Vendy kdysi potřebovala přestat cítit, protože cítit bylo nebezpečné. Potřebovala být hodná, výkonná, dělat, uklízet, starat se, aby měla právo být milovaná.

A když se teď jako dospělá žena rozhodne „jen být“ – tělo to stále vyhodnotí jako hrozbu. A spustí záchranný mechanismus: únik, odpojení, sabotáž. Ale ty teď už vidíš, co se děje. A můžeš to proměnit – ne tlakem, ale přijetím.



WORKBOOK SESSION 2

JAK SE ZE SABOTÁŽE STÁVÁ LÁSKA

Sabotáž není tvůj nepřítel. Je to část tebe, která tě kdysi zachránila. A teď už nemusí.

Kdykoliv se přistihneš, že utíkáš, sabotuješ nebo ztrácíš čas:

Vnímej dech. Ptej se jemně:

„Koho tady vlastně chráním?“

„Čeho se bojím, že by se stalo, kdybych opravdu byla šťastná?“

A pak si dovol tu odpověď neanalyzovat. Jen ji cítit.

Pust si písničku YES a krásně to oslav.

To uvědomění. Vem si zpátky kousek sama sebe.

Polož si dlaň na srdce a řekni si:

„Ano, i tohle jsem já.“

„Ano, i tato část si zaslouží být milována.“

Když tuhle část sama sebe obejměš,...napětí se začne rozpouštět.

Tím přerušíš spirálu sebekritiky a vklouzneš do přítomnosti.

Tam, kde začíná svoboda.

Po tanci se nadechni se, napij se vody, protáhni tělo, polož si otázku:

„Co opravdu teď potřebuji?“

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



WORKBOOK SESSION 2

REFLEXNÍ OTÁZKY

- Kdy se nejčastěji přistihnu, že utíkám od sebe?
- Jak vypadá sabotáž v mém životě – co dělám, co si říkám, jak se cítím v těle?
- Jak by bylo, kdybych místo výčitek zkusila poděkovat té části, která sabotuje?
- Co mi tato část vlastně chce sdělit?
- Jak by vypadalo, kdybych jí nabídla lásku místo kontroly?

DOMÁCÍ ÚKOL

- Pokračuj v yoni mapování – ne s cílem „někam dojít“, ale s vědomím, že i když tě tělo ještě nepustí dovnitř, už samotný dotek je léčivý.
- Dopřej si Honey Body meditaci, kterou ti pošlu – nech, ať tě provede z jemnosti do vzrušení v bezpečí.
- Každý den si připomeň, že potěšení není výkon, ale stav bytí.
- A kdykoliv se přistihneš, že utíkáš – zastav se, nadechni se, řekni „ano“ i této části. Pak se zeptej: „Co teď opravdu chci?“

*Vendy, učíš se milovat všechno, čím jsi – i tu část, která se brání, utíká, sabotuje.
A tím se stáváš celistvou.*

*Tvé tělo si začíná pamatovat, že potěšení je bezpečné.
Že jemnost není slabost, ale cesta k síle.*

*A že extáze, kterou cítíš, je jen odrazem tvé vlastní duše.
Pokračuj pomalu. Dýchej. Naslouchej.*

Každé „ano“ tě přibližuje domů – k sobě.

S láskou, Michaela