



## WORKBOOK SESSION 8

Milovaná Štěpánko,

dnešní session byla o loučení, odvaze, nespoutanosti a pravdě srdce

Mallorca v tobě probudila něco, co už nikdy neusne. Tanec, svoboda, nespoutanost, dotek bohyně, která ví, že její tělo je chrám. Vrať se teď v myšlenkách do okamžiku, kdy jsi tančila nahá v kruhu žen, kdy tvé tělo dýchalo, vibrovalo a zářilo.

### **Zamysli se nad tím:**

- Co ti tento zážitek ukázal o tobě?
- Jaký pocit svobody si chceš uchovat i doma?
- Co potřebuješ, aby ses i v běžných dnech mohla cítit takto živě?

### **DNEŠNÍ COACHING SESSION**

Nespoutaná žena vs. Role „Hodné“ Po návratu domů tě zavalila realita – rodina, povinnosti, role. To není krok zpět. To je zkouška. Zkouška, jestli si tu svobodu dovolíš i uprostřed chaosu. Zkouška, jestli dokážeš být věrná sobě i v přítomnosti ostatních.

### **Vztek, frustrace, smutek.**

S tím vším sis zatancovala a vyplavilo se hlavně téma hranic. Tvých vlastních i tvého muže. Věř, že tvůj hněv je posvátný. Je to síla, která tě volá zpět domů.

### **Zptej se sama sebe:**

- Kdy naposledy jsem se omezila, abych se vešla do očekávání druhých?
- Co ve mně vyvolává největší odpor k „hodnému“ muži?
- Co ve skutečnosti hledám – a kde se sama sobě v tom vyhýbám?
- Co ve tvém životě nebo vztahu tě nejvíc svírá?
- Kde ztrácíš hranice?
- Jaké hranice si přeješ postavit, abys mohla zůstat otevřená a zároveň v bezpečí?

### **A pak se ptej svého těla:**

„Kde tě cítím, můj hněve?“

„Jakou pravdu mi přinášíš?“



## WORKBOOK SESSION 8

### PRAVDA O VZTAHU

- Možná přichází moment, kdy se máš podívat na vztah bez iluzí.
- Bez snahy zachraňovat.
- Bez hry na to, že „když se budu víc snažit, bude to fungovat“.

Polož si tuto otázku velmi pomalu, v tichu, se zavřenýma očima:

„Co tam vlastně zachraňuju?“

„Co kdyby i on měl právo být s ženou, která s ním skutečně rezonuje?“

Tato pravda nemusí znamenat konec.

Může to být **začátek**.

Začátek života, kde se už nepřetvařuješ, kde si dovoluješ cítit, a kde tvé tělo říká ano jen tam, kde proudí život.

### PŘICHÁZÍ ÚLEVA

Po rozhovoru o tvém vztahu popisuješ obrovskou úlevu. Jakoby jsme uvolnily špunt.

Podívej se, kam jsi od začátku naší společné cesty došla. Jak hluboce dovoluješ životu, aby tebou proudil. Jak moc se nebojíš dotknout se pravdy – i když bolí, i když pálí.

To, že se teď vyplavují emoce, chaos, frustrace i zmatek, je znamení života. Známkou, že už nejsi ochotná žít napůl. Že se stará identita rozpadá – aby se mohla zrodit nová, pravdivější, svobodnější, divočejší Ty.

*Mallorca ti ukázala, jak chutná svoboda. Ted' se učíš ji žít.*

*A to je ta největší odvaha – žít jako nespoutaná žena uprostřed světa, který tě chce mít zkrocenou.*

*Polož si na závěr ruku na srdce a řekni si:*

*„Jsem divoká, svobodná a celistvá. A už se nikdy nezmenším.“*

*S láskou, Michaela*