



# WORKBOOK SESSION 5

Milovaná Vendy

naše společná cesta se rozvíjí do stále větší hloubky. Tento týden jsi byla bolavá a unavená, a přesto jsi zůstala přítomná. Všechno začíná dávat smysl – skrze tělo, skrze bažinu, skrze dech.

## TUTO COACHING SESSION:

### **Bolest těla, srdce, prázdnota**

- Když jsi dovolila svému tělu mluvit, vynořily se věty:
- “Tolik jsem se snažila a zase jsem zůstala sama”
- „Otevřela jsem se, měla jsem někoho ráda, ale on to tak necítil.“
- “Už nechci zůstat sama.”
- „Už nechci, aby to bolelo. Raději budu vědomě sama.“
- Dovolila sis s bolestí tančit, prostoupit jí tvé srdce. Zasáhnout. Máš mou poklonu...
- A tehdy jsme společně objevily, že tvá bolest není slabost – je to brána. Když se jí dotkneš bez snahy ji změnit, promění se. Nepotřebujeme, aby bolest odešla. Protože když zavřeš dveře bolesti, zavřeš i dveře potěšení.

### **Erotická síla jako cesta zpět k sobě**

- Tvá životní síla se zrodila ve chvíli, kdy jsi dovolila svému tělu zůstat otevřené i uprostřed bolesti.
- V jemném striptýzu jsi přetavila bolest, opuštění a zranění do síly – do záře ženy, která už ví, že zranitelnost není nebezpečí, ale dar.
- Tím, že ses dovolila cítit, vzala sis zpět sílu i své tělo.
- Vzrušení, fantazie, touha – to vše jsou tvé vnitřní brány k životu.

### **Tvé sabotáže a jejich proměna**

Útěk z reality (zajídání bolesti, tv, telefon, hry) není selhání, ale ochrana tvé duše. Dnes ses znova načila ses říct „ano“ i té části sebe, která utíká, sabotuje, zdržuje, prokrastinuje...

- Když ji odmítáš, zůstáváš v napětí.
- Když ji obejmeš, promění se.

Za každým útekem je totiž touha po bezpečí.

Za každou sabotáží – touha po lásce.

A když místo boje přineseš přijetí, tvá energie začne znovu proudit.



## WORKBOOK SESSION 5

### REFLEXNÍ OTÁZKY

1. Kdy naposledy jsi cítila, že „utíkáš“ od sebe? Co jsi v tu chvíli opravdu potřebovala?
2. Jak vypadá tvé tělo, když je otevřené potěšení i bolesti zároveň?
3. Kde ještě bojuješ sama se sebou místo toho, abys objala?
4. Co by se stalo, kdybys dovolila, aby i tvá bolest byla krásná?

### EMBODIMENT ÚKOL NA TÝDEN

Každý den si pusť jednu smyslnou píseň a dovol si zasnít se – co by tě vzrušilo?  
Ledová kostka za uchem, jahoda na bradavkách, vítr ve vlasech, milování v lese...  
Netlač na výkon. Jen nech tělo cítit a fantazii dýchat.  
To není útěk. To je návrat. Návrat do těla. Návrat k sobě.

### MINI-RITUÁL: UVOLNĚNÍ BOLESTI SKRZE TĚLO

Prostor: vytvoř si klidné místo, kde se můžeš uvolnit. Zapal svíčku, zapni jemnou hudbu beze slov, vezmi si šál nebo deku, a nalad' se na své tělo.

1. Zastav se. Zavři oči. Zhluboka se nadechni nosem a pomalu vydechni ústy. Nech dech sklouznout až do pánve. Vnímej své tělo. Kde cítíš napětí? Kde je tíha, tlak, bolest, prázdnota? Jen to zpozoruj – bez snahy to měnit. „Vidím tě. Slyším tě. Dovoluji ti tu být.“
2. Dotkni se bolesti: Polož si dlaň na to místo v těle, kde něco bolí. Možná je to srdce, břicho, hrdlo... Dýchej tam. Představ si, že s každým nádechem přinášíš teplo a měkkost, a s výdechem uvolňuješ napětí, odpor, zadržovaný pláč. Pokud přijde slza, nebraň jí. Pokud přijde ticho, nech ho. „Nemusím se opravovat. Jen být.“
3. Nech tělo mluvit: Pusť si hudbu. Zavři oči a dovol tělu se hýbat – pomalu, bez plánu. Možná se bude třást, kolébat, houpat... Nech pohyb, aby mluvil za tebe. Tělo ví, co potřebuje. Pokud přijde zvuk – povzdech, nádech, tichý tón – dovol mu ven.
4. Zrod v lehkosti: Zastav se. Polož si obě ruce na srdce. Vnímej, jak se tělo stalo měkčím, teplejším, klidnějším. „Bolest není konec. Je to brána. A já jsem tou, která jí prochází.“ Dýchej do hrudi, do lůna, a nech, ať se tvé tělo znovu otevře potěšení, které žije hned vedle bolesti.

*Vidím tě, nádhernou ženu, která znova a znova ve své zranitelnosti otvírá srdce. Srdce, které bolí – ale touží. A ta to tě milovaná Vendy obrovsky obdivuji. Nevzdávej se!*

*S láskou, Michaela*