



WORKBOOK SESSION 1

Milovaná Maruško,

vítám tě v této první vrstvě naší společné cesty.

Děkuji ti za tvou odvahu a za to, že jsi přišla s otevřeným srdcem i přes všechny vrstvy bolesti, nepřijetí a zranění, která sis nesla. Jsi tady. A to je samo o sobě krásné, odvážné a nesmírně důležité.

Tvé tělo i tvá duše už vědí, že nastal čas na léčení, uvolnění a probuzení radosti. Já tě na této cestě budu držet a podporovat.

TUTO COACHING SESSION:

Mluvila jsi o své hluboké touze stát se smyslnou ženou. Ne jen vědět, že bys něco měla cítit, ale skutečně prožívat své tělo, své emoce i život.

Společně jsme začaly odhalovat:

- necitlivost k tělu, která jako by končila v oblasti krku,
- vnitřního sabotéra, který ti brání dovolit si být opravdu šťastná,
- první zkušenost se smyslovým prožitkem při vědomém vnímání jahody.

Možná tvoje mysl říkala: „Necítím skoro nic.“

Já ale oslavuji něco mnohem důležitějšího.

Dokázala jsi vnímat příjemné pocity ve své dlani. A to je začátek.

Tvé tělo se pravděpodobně po mnoho let učilo necítit. Vytvořilo si ochrannou skořápku, aby nemuselo prožívat bolest a zranění. Nevíme, zda její kořeny sahají do tohoto života, nebo ještě hlouběji. A vlastně to teď není to nejdůležitější.

Společně budeme tuto ochranu krok za krokem s láskou rozpouštět. Ne bojem, ale přijetím.

Aby se tvé tělo mohlo znovu otevřít životu. Aby jím mohla proudit radost, potěšení a živost, po kterých tvé srdce tolik touží.



WORKBOOK SESSION 1

DOMÁCÍ ÚKOL:

1. Oslavuj.

Každý den si všímej všeho, co je ve tvém životě hodné oslavy.

Nemusí to být velké věci.

Možná to bude vědomá sprcha, chvíle na slunci, dobré jídlo, úsměv nebo okamžik, kdy ses na chvíli cítila dobře.

Tvůj mozek je dlouhá léta zvyklý hledat, co není v pořádku. Teď ho budeme jemně učit vidět i to krásné.

2. Placej komáry.

Začni si všímat myšlenek, které tě stahují dolů.

Kdykoliv se objeví sebekritika, pochybnost nebo hlas, který říká, že nejsi dost...

Představ si, že je to otravný komár.

A s úsměvem ho placni.

Je to jednoduché, hravé a překvapivě účinné. Tímto gestem dáváš svému tělu jasný signál, že tyto nepodporující hlasy už ve tvém životě nemusí mít své místo.

Těším se na vše, co společně objevíme příště.

Jsem na tebe pyšná