



WORKBOOK SESSION 3

Milovaná Maruško,

chtěla bych začít tím, že ti připomenu jednu důležitou věc. Nemusíš dělat pokroky rychle. Nemusíš se snažit cítit víc, než tvoje tělo právě dovolí. Nemusíš být "dál".

To nejdůležitější už se děje. Tvoje tělo začíná znovu navazovat kontakt samo se sebou. A to je proces, který potřebuje čas, jemnost a velkou dávku bezpečí. Jsem na tebe opravdu pyšná.

TUTO COACHING SESSION:

Během dnešního setkání ses odvážíla udělat několik malých kroků směrem k sobě. Když ses jemně zaklonila a otevřela oblast hrudníku, všimla sis pocitu nejistoty.

Nesnažily jsme se tento pocit změnit ani odstranit. Jen jsme mu společně vytvořily prostor. S pomocí dechu jsme nechaly jemně propojit oblast srdce a oblast břicha.

V určité chvíli ses dotkla pocitu prázdnoty. Nemusíme zatím vědět, co znamená. Nemusíme hledat odpovědi. Stačí, že jsme si jí všimly.

Možná právě takto začíná tělo vyprávět svůj příběh – po malých střípcích, přesně takovým tempem, jaké je pro něj bezpečné.

Později se objevilo chvění celého těla. Nervozita. Strach. Chuť ustoupit.

Tohle nejsou známky selhání. Naopak.

Někdy tělo reaguje právě takto, když se poprvé po dlouhé době přiblíží něčemu novému. Neznamená to, že děláš něco špatně.

Znamená to, že tělo začíná komunikovat. A my se učíme jeho řeči naslouchat.

Když jsme se na malou chvíli dotkly jemnosti, tvoje tělo se stáhlo. Řekla jsi nádhernou větu: „Je to nebezpečné území.“ Ta věta je velmi důležitá. Ne proto, že bychom ji chtěly změnit. Ale protože nám ukazuje, kde tvoje tělo zatím potřebuje nejvíce trpělivosti. Nebudeme na něj tlačit. Nebudeme ho přesvědčovat.



WORKBOOK SESSION 3

Budeme mu znovu a znovu ukazovat, že dnes už může zkoumat nové věci po opravdu malých krůčcích.

TO NEJCENNĚJŠÍ, CO SE DNES STALO

Na začátku naší společné cesty jsi říkala: "Necítím nic."

Dnes ses setkala s:

- nejistotou,
- prázdnotou,
- strachem,
- chvěním,
- stažením,
- i několika krátkými okamžiky kontaktu se svým tělem.
-

Možná to nejsou pocity, které bychom si přály. Ale jsou to pocity. A to je obrovský krok. Ne proto, že bychom chtěly prožívat bolest.

Ale proto, že tvoje tělo začíná znovu komunikovat. A já věřím, že si postupně začíná ověřovat, že už na to nemusí být samo.

DOMÁCÍ PRAXE:

1. Honey Body meditace

Každý den si dopřej čas s Honey Body meditací.

Nemusíš při ní nic zažít. Nemusíš se uvolnit. Nemusíš mít žádný výsledek.

Úplně stačí, že svému tělu každý den nabídneš několik minut laskavé pozornosti.

Pravidelnost je teď mnohem důležitější než intenzita.

2. Journaling – Když se objeví strach

Kdykoliv během dne zaznamenáš strach, zastav se na malou chvíli a napiš si:

Co se právě stalo?

Kde tento strach cítím ve svém těle?

Jak bych popsala jeho velikost, tvar nebo barvu?

Co by ode mě právě teď potřeboval?

Nemusíš nic řešit. Jen se učíme být zvědavé.



WORKBOOK SESSION 3

3. Každý den jedna věta

Každý večer doplň jednu větu:

Dnes jsem si zvolila sebe, když...

Možná to bude úplná maličkost.

...dala jsem si chvíli klidu.

...šla jsem se nadechnout k oknu.

...odpočinula jsem si.

...napila jsem se vody.

...všimla jsem si svého těla.

Nejde o velikost těchto kroků. Jde o to, že si je začneš všímat.

Právě z těchto malých okamžiků se postupně rodí nový vztah k sobě.

A nakonec...Prosím, pamatuj na jednu věc.

Neměř svůj pokrok podle toho, kolik cítíš.

Měř ho podle toho, jak často dokážeš být sama se sebou o malou chvíli déle než dřív.

To je cesta, po které společně kráčíme.

A já jsem moc ráda, že po ní jdeš se mnou.

Michalea