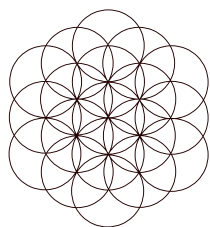


CESTA DUŠE





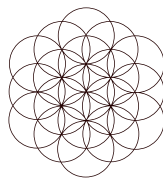
OTÁZKY PRO TVOU DUŠI

Dovol si čas pro sebe, v klidu a tichu, připrav si prostor, zapal svíčku, a ponoř se do hloubek své duše. Nech tužku vést svým srdcem, nikoliv hlavou. Odpovídej v maximální upřímnosti sám k sobě. Je to jen a pouze pro tebe, pro nikoho jiného.

KDO JSI OPRAVDU TY?

Co se stane, když odkloníš kolektivní, globální vědomí? My jako společnost máme jedno velké společné energetické pole. Energie tohoto pole se dotýká nás všech, a každý z nás se podílí na její spolutvorbě. Ovlivňuje nás však jen do takové míry, do jaké to my připustíme. Když ve společnosti panuje strach, máme větší tendenci ho mít taky, i když k tomu možná ani nemáme důvod. Co jsme my, naše energie, a co je energie kolektivního vědomí? Pojdme na chvíli odklonit toto vědomí společnosti, a jít opravdu do svého srdce.

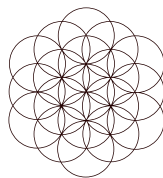
Cítíš se někdy pod tlakem společnosti? Máš pocit, že musíš plnit její očekávání? (partner, dítě, hypotéka, kariéra,...) Cítíš se nekomfortně, pokud z tohoto vzorce vybočuješ? Jaké pocity to v tobě vyvolává?



Máš tendence porovnávat svou životní linku s linkami jiných lidí? Je pro tebe v pořádku to mít jinak, nebo máš tendence kopírovat, jet podle společenských vyjetých kolejí? Je pro tebe bezpečné být jiný/á?

Jak moc se tě dotýkají globální emoce? Cítíš hněv, když ho cítí společnost? Cítíš strach, kdy se společnost bojí? Např. strach při probíhající válce, pandemii, hněv ze zdražování potravin, radost při hokejovém vítězství českého týmu... Jsou tyto emoce opravdu tvé, nebo je přebíráš z kolektivního vědomí?

Jaké tlaky ze společnosti vnímáš, že na tebe doléhají? Co ti tyto tlaky zrcadlí? Na jaká bolavá témata v tobě brnkají? Jakých strachů se dotýkají?

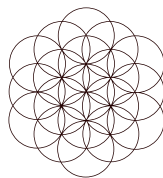


NECHÁVÁŠ SE UNÁŠET PROUDEM SVÉHO ŽIVOTA?

Na čem se ve svém životě zadržáváš? Kde cítíš, že stagnuješ a nemůžeš se hnout z místa?

Jaké nepříjemné situace se ti neustále dokola opakují? Co potřebuješ změnit, abys je už nemusel/a zažívat?

Co by ti pomohlo odpíchnout se z místa? Co potřebuješ ve svém životě, abys obnovil/a proudění? Co je to, co vytvoří z bažiny křišťálový horský potok?



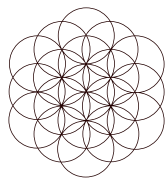
JAKÁ SEMÍNKA NEDŮVĚRY V SEBE V SOBĚ JEŠTĚ MÁŠ?

Co v tobě dovede probudit pochybnosti? V čem se porovnáváš s ostatními lidmi? V jakých oblastech vnímáš, že nestojíš pevně na svých nohou? Jaké úspěchy tvých přátel v tobě dovedou zažehnout pochybnosti o sobě, zda jsi dost dobrý?

V čem si nedovolíš plně zářit? Co jsou ta témata, kde se raději schováš, než abys byl/a vidět? I když bys možná tak moc chtěl/a být vidět?

Co je pro tebe měřítkem toho, zda jsi dost dobrý? Zda jsi dostatečný? Je to tvůj vnitřní pocit, nebo je to hodnocení od druhých lidí?

Dovedeš sám sebe ocenit, pochválit? Co se ti ve tvém životě nejvíce povedlo? Co považuješ za své největší úspěchy? A co se ti povedlo právě dnes?



DOVOL SI ŽÍT ŽIVOT DLE SVÉHO, VE SVÉM PLNÉM POTENCIÁLU.

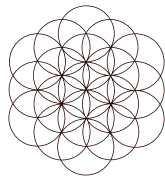
Co jsou tvé dary? Jaké světlo přinášíš na tento svět?

Jaké činnosti jsou ty, které rozvibrují všechny buňky ve tvém těle? Co oživuje celou tvou bytost? Co je to, co ti vlévá radost do žil?

Dovoluješ si dodat si to, co v danou chvíli potřebuješ? Co vnímáš, že si pro sebe potřebuješ dopřát? Dovoluješ si dát sebe na první místo?

Kde cítíš, že se upozaduješ? V čem vnímáš, že dáváš na první místo potřeby druhých na úkor sebe? A jak se potom cítíš?

Dovolíš si vzít čas jen pro sebe, když to tak cítíš? Do jaké míry se ohlížíš na druhé? Dáváš sebe a své potřeby na první místo? V jakých situacích máš problém vybrat si sám/u sebe? Co si pro sebe nezvládneš dovolit?

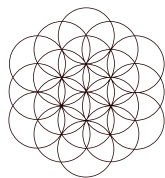


Kde/v čem ti dělá potíže postavit se za sebe? Udržet si své hranice?

Co už nejsi nadále ochoten/ochotna ve svém životě akceptovat?

Jaké oblasti svého života chceš posunout na novou úroveň a jak?

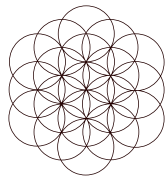
Kolik času věnuješ svému odpočinku, výživě těla a duše, a jak to vypadá? Pokud to chceš změnit, jak by to ideálně vypadalo?



DETOXIKACE TVÉHO ŽIVOTA

Nyní nastává fáze detoxikace. V této fázi si dovol nacítit a vypsát vše, co ti ve tvém životě již neslouží, a chceš propustit. Dej průchod svým emocím, a propusť tak starou energii nejen v psaných slovech. Nalad' se na svou novou úroveň života, a vypiš vše, co do ní už nepatří a nezapadá. Až vše, co chceš pustit sepíšeš, tuto stránku slož nebo zmačkej, a odevzdej s láskou do ohně, nebo pusť po řece.

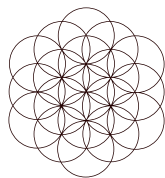
Co všechno chceš ze svého života propustit?



NOVÁ ENERGIE PŘICHÁZÍ

Po vyčištění může přijít přivítání nového. Co vše si přeješ do svého života přivítat? Jakou novou energii chceš ve svém životě zažívat? Kam tě to táhne? Volá? Na jakou novou úroveň chceš svůj život pozvednout? Co je to, co pomůže rozzářit tvé buňky a tvé světlo? Naslouchej svému srdci, a piš vše, co srze něj přijde. Vnímej vědomě, jaké pocity s psaním slov přicházejí. Vnímej změnu tvého energetického pole.

Co všechno chceš do svého života přivítat?



VĚDOMĚ DO NOVÉ DOBY

Jsi u konce cesty objevování své duše. Nebo je to teprve začátek?

Pokud to tak cítíš, polož si ruku na srdce, a poděkuj si za tento čas, který sis věnoval/a sobě. K otázkám se můžeš kdykoliv vrátit. Tyto otázky otevírají cestu do tvé duše, oprašují nánosy prachu, a pomáhají dostat na světlo ryzost tvého srdce.

Přeji ti krásný, vědomý čas, zářící světlo tvé duše, a otevřené, láskou naplněné srdce.

S láskou,

Aneta



A N E T A K R A U S O V Á