

3 kroky, jak začít žít to, po čem toužíš



Nemusíš změnit celý svůj život ze dne na den.
Začni tím, že změníš způsob, jakým se sebou zacházíš, kam směřuješ
svou pozornost a čemu ve svém životě dáváš prostor.

DENISAPALECKOVA.CZ



Uvolni to, co Tě drží zpátky

Dovol si cítit.

Přestaň s emocemi bojovat.

Když procházíme náročným obdobím, naše mysl se často točí v kruhu. Přemýšlíme nad tím, co se stalo, co jsme měli udělat jinak a co všechno se ještě může pokazit.

Často se tím ale snažíme vyhnout tomu, co se skutečně odehrává uvnitř nás. Smutku, bolesti, frustraci, strachu nebo vzteku.

Emoce nejsou od toho, abychom je vyřešili.
Jsou od toho, abychom je prožili.

Co můžeš udělat:

- 1 Zastav se a na chvíli odlož potřebu všechno vyřešit.
- 2 Přenes pozornost z hlavy do těla. Vnímej, co právě cítíš.
- 3 Dovol emoci, aby tu byla, aniž bys ji potlačoval/a nebo se za ni soudil/a.
- 4 Pokud přicházejí slzy, dovol si plakat. Pokud potřebuješ pohyb, hlas nebo hlubší dech, dej jim prostor.

Nesnaž se emoci násilím odstranit.
Vytvoř prostor, aby mohla přirozeně projít.



Moje reflexe



Co právě prožívám a co si možná nechci připustit?

Doplň:

.....

.....

.....

.....



Co potřebuji dovolit sobě cítit, místo abych to stále dokola řešil/a v hlavě?

Doplň:

.....

.....

.....

.....



Trénuj to, co chceš ve svém životě prožívat

Vědomě si vybírej své
zaměření a vracej se k němu.

Každý z nás má určité myšlenkové a emocionální
návyky. V náročných chvílích se automaticky
vracíme k tomu, co známe – ke strachu, obavám,
vzteku, smutku nebo pochybnostem.

Ale návyk není něco, co by nešlo změnit. Stejně jako
trénujeme tělo, můžeme trénovat i svou mysl a schopnost
prožívat emoce, které nás podporují.

Tvoje každodenní praxe



Ujasni si, co chceš prožívat.

Jak se chceš cítit? Co chceš se svým životě posílit? Jaké myšlenky a pocity
chceš ve svém každodenním životě více zažívat?

Výber si například lásku, svobodu, odvahu, radost, hojnost nebo vnitřní klid.



Vstup do prožitku.

Na chvíli se posad' nebo si lehni. Zavři oči a představ si, že už žiješ to, po čem
toužíš. Jaké by to bylo? Co bys cítil/a ve svém těle? Jak by ses pohyboval/a?
Jak bys vímímal/a svůj život?



Využij vděčnost.

Začni si v duchu nebo nahlas říkat: „Děkuji za...“ Děkuji za lásku, kterou
prožívám. Děkuji za lidi, kteří mě podporují. Děkuji za práci, která mě naplňuje.
Nejde jen o slova. Zkus se skutečně propojit s pocitem vděčnosti a dovolit si
ho prožít.



Vracej svou mysl zpátky.

Když se objeví pochybnosti, kritické myšlenky nebo obavy, nevyčítej si je.
Všimni si jich a laskavě vrat' pozornost k tomu, co sis vybral/a.
Jako když trénuješ malé štěně. Znovu a znovu, s trpělivostí.



Moje osobní nastavení



Chci ve svém životě více prožívat:

.....

.....

.....



Chci posílit tyto myšlenky a pocity:

.....

.....

.....



Můj ranní trénink bude probíhat v:

.....

.....

.....



Můj večerní trénink bude probíhat v:

.....

.....

.....

Vytvoř si prostředí, které Tě podporuje

Nemusíš všechno
zvládnout sám/sama.

Naše prožívání ovlivňuje také prostředí,
ve kterém žijeme, a lidé, kterými se
obklopujeme.

Všímej si, kde se cítíš dobře, kde se Tvé tělo
zklidňuje, kde se Ti otevírá srdce a kde
přirozeně zažíváš radost, inspiraci a chut'
do života.

Vědomě vyhledávej místa, lidi a situace,
které podporují to, co chceš ve svém životě rozvíjet.

Fyzické prostředí



- Najdi si místo v přírodě, kde se cítíš dobře.
- Vracej se na místa, která Ti přinášejí klid, inspiraci a pocit propojení.
- Dopřej si pravidelně pohyb, tanec nebo jinou aktivitu, která Tě propojuje s tělem a radostí.

Sociální prostředí



- Vědomě se setkávej s lidmi, po jejichž společnosti se cítíš povzneseně a podporovaně.
- Vyhledávej komunity a skupiny, kde můžeš rozvíjet své myšlení, emoce i práci s tělem.
- Všímej si, jak se cítíš po setkání s druhými lidmi. Dodává Ti to energii, nebo Tě to vyčerpává?

Můj podpůrný prostor



Místo, kam chci pravidelně chodit:

.....

.....

.....



Lidé, se kterými se cítím dobře:

.....

.....

.....



Jedna konkrétní aktivita, kterou
zařadím do svého života:

.....

.....

.....

Můj závazek k sobě



Nemusím všechno zvládnout hned.
Nemusím být dokonalý/á.
Potřebuji jen začít a znovu se k sobě vracet.

➤ Tři konkrétní kroky, které udělám už tento týden:



1

Každý den si dopřeji pět minut ráno a pět minut večer pro vědomý trénink svého prožívání.



2

Najdu si místo nebo aktivitu, která mě podporuje, a vědomě jí věnuji čas.



3

Vyberu si člověka nebo komunitu, se kterými mohu sdílet a rozvíjet to, co chci ve svém životě žít.

➤ Moje první konkrétní akce a datum:

.....



To, že Ti to hned nejde, neznamená, že selháváš.
Znamená to, že trénuješ. Každý návrat k sobě je součástí Tvé cesty.



Tvoje cesta tímto nekončí. Právě začíná.

Možná sis během těchto kroků uvědomil/a, co už nechceš dál prožívat. Možná jsi pocítil/a, po čem skutečně toužíš. A možná se v Tobě objevila chuť začít věci měnit.

Pamatuj, že nemusíš všechno zvládnout sám/sama. Nemusíš mít všechny odpovědi ani vědět, jak přesně bude Tvoje cesta vypadat.

Důležité je, že ses rozhodl/a udělat první krok.

A pokud cítíš, že chceš jít hlouběji, ráda Tě na této cestě podpořím.

Chceš se posunout ještě dál?



Core Touch

Pro hlubší propojení se sebou

Pokud cítíš, že je čas věnovat větší pozornost svému tělu, emocím a tomu, co se v Tobě odehrává. Core Touch Ti může nabídnout prostor pro další sebepoznání a práci se sebou.

Objev, co všechno se může změnit, když začneš více naslouchat sobě.

[CHCI VÍC PROPOJIT SE SEBOU](#)



Jak žít své sny

Pro vědomé tvoření života, po kterém toužíš

Online program pro chvíli, kdy už nechceš jen přemýšlet o změně, ale chceš začít vědomě směřovat k životu, který je více v souladu s Tebou a Tvými přáními.

Dovol si udělat další krok směrem k tomu, co chceš skutečně žít.

[CHCI ZAČÍT ŽÍT SVÉ SNY](#)

Nemusíš čekat na správný okamžik.

Začni tam, kde právě jsi. S tím, co máš. S jedním malým krokem, který dnes můžeš udělat pro sebe.

A pokud cítíš, že je čas na větší změnu, budu ráda, když se na tu cestu vydáme společně.

S láskou,

♥ *Jevisa*