NADČASOVÝ DÁREK PRO TEBE

KOMPAS NA CESTU

NEJEN PRO ŽENY

"Vracíš se ke starým vzorcům?

Nemusíš už s tím být sama.

VYTVOŘ SI NOVOU MENTÁLNÍ MAPU.

PRAVDIVĚ. KREATIVNĚ. UDRŽITELNĚ."

Hanka Kalná

7 KROKů JEMNÉ CESTY K HLUBOKÉ ZMĚNĚ

KROK 2: NASLOUCHEJ

KROK 3: VNÍMEJ TĚLEM

Krok 1: ZASTAV SE

Krok 4: POUŠTĚJ

Krok 7: ZŮSTAŇ VE SPOJENÍ

Krok 5: UKOTVI SVÉ DARY

Krok 6: INTEGRUJ

**SÍLA SE RODÍ PŘI VNÍMÁNÍ KONTINUÁLNÍ PODPORY A BEZPEČÍ.
JSI DRŽENA NA SVÉ CESTĚ.**

PRO KOHO JE MůJ KOMPAS NA CESTU:

Tento průvodce je pro Tebe,
pokud uvítáš jemné vedení: leccos jsi už pro sebe vyzkoušela, ale ***nový návyk se nedaří vybudovat.***
Kompas nabízí ***originální inspiraci*** *k osobnímu růstu.*

JAK S KOMPASEM PRACOVAT:

Doporučuju vybírat si podle toho, co právě potřebuješ. Můj Kompas neříká, kudy jít, jen tiše ukazuje možné směry.

Ty jsi ta, která ví, kdy je čas zastavit se, kdy to, co prožíváš, kreativně vyjádřit a kdy je prostor růst.

Můžeš přístupy kombinovat nebo postupně navazovat.

PŘÍSTUPY, KTERÉ MůŽEŠ VYUŽÍT:

MINDFULNESS - *pro ztišení, návrat do těla a přítomnosti*

ARTETERAPIE - *když obraz nebo jiný otisk mluví za slova*

MENTÁLNÍ KOUČINK - *růst v praxi a vědomé malé kroky*

1. ZASTAV SE

Kde právě stojím

pravda • přítomnost • ukotvení

Dovol si na chvíli nic neměnit.
Jen se zastav a buď sama se sebou.
Vnímej své tělo jako kompas.
Svůj dech, napětí, teplotu těla.

Do kruhu, který představuje Tvůj život,
nech vstoupit barvy.
Vyjádři barevně bez hodnocení,
co cítíš: napětí, bolest, klid, radost atd.

Pravda o sobě je první krok cesty.
Ne proto, aby bolela,
ale aby osvětlila směr k otevření
prostoru v sobě, kde je možná proměna.

2. NASLOUCHEJ

Hlasy, které mě vedou

rozlišování • laskavost • bdělost

Uvnitř Tebe zní různé hlasy.
Některé křičí, jiné šeptají. Některé Tě stahují,
jiné otevírají svobodě.
Dovol zaznít tomu, co Tě obviňuje, nahání strach
nebo srovnává. Nehodnoť. Pozoruj.
A pak se ztiš natolik, aby ses dotkla hlasu,
který mluví tiše, pravdivě, bez nátlaku.

Nech oba hlasy vstoupit na papír
– každý svým způsobem,
svou barvou i pohybem.
Pozoruj je. Nejde o boj. Jde o rozpoznání.

Který z hlasů si vybereš? Hlas vnitřního kritika?
K čemu vede?
A k čemu Tě vede pravdivý hlas v hloubi Tebe?

3.VNÍMEJ TĚLEM

Své tělo používej jako kompas

důvěra • citlivost • rozhodování

Tvé tělo ví dřív než mysl.
Nese paměť, moudrost i jemné signály.
Přines si otázku, před kterou stojíš.
Vnímej, co se děje, když vyslovíš jedno možné „Ano životu“… a pak druhé.
Kde se dech rozšiřuje? Kde se tělo stahuje?

Nech vzniknout obraz cesty pohybem svého těla - s rozcestím, směrovkami.
Představ si své tělo jako píšící pero.
Vnímej, jaký zanechává otisk.

Důvěra v tělo je návratem k sobě.
Vydej se na cestu bez spěchu a tlaku na rozhodnutí.
Co Tě vede k životu a co k uzavření?

4. POUŠTĚJ

Co už můžu pustit

uvolnění • odevzdání • lehkost

Něco jsi nesla dlouho.
Možná příliš dlouho.
Pojmenuj to, co už s Tebou nemusí jít dál –
přesvědčení, roli, očekávání, které Tě tíží.

Nech to projít rukama. Vezmi si čistý papír a dovol si ho ohýbat, trhat, měnit jeho tvar.
Dovol starému, aby se rozpadlo.
A z úlomků vytvoř něco nového. Ne dokonalého.
Pravdivého.

Pouštět neznamená ztrácet.
Znamená uvolnit místo novému.
Zadívej se na své dlaně. Co toužíš pustit
nebo opustit a co chceš přijmout?

5. UKOTVI SVÉ DARY

Moje dary a jak s nimi zacházet

autenticita • hranice • věrnost sobě

Ne všechno, co umíš, musíš dávat.
Nemusíš se dělit o všechno, co od Tebe druzí chtějí. Podívej se na své dary s jemností.
Odkud vyrůstají? Co je vyživuje?
Kdy dáváš s radostí? Kdy z povinnosti?

Nech vzniknout na papír obraz stromu.
Nebo strom vymodeluj.
Pozoruj vznikající kmen,kořeny, plody...
a také prostor kolem stromu. Kde jsi Ty?

Polož si otázky:
Co mi teď bere nejvíc energie?
Co mi ji naopak vrací? Kde se od sebe odpojuju? Nehledej odpovědi hlavou.
Dovol, aby se ukázalo, kde je plno, kde prázdno, kde je tlak a kde klid.

6. INTEGRUJ

Na cestě v souladu se sebou

integrace • smysl • pokračování

Zastav se a ohlédni.
Co se v Tobě během této cesty proměnilo,
i nenápadně?
Dovol, aby se v Tobě usadila věta,
která tě ponese dál. Ne jako slib výkonu,
ale jako tiché rozhodnutí.

Vytvoř si osobní symbol – jednoduchý.
Něco, k čemu se můžeš vracet v běžných dnech.
Cesta nekončí. Jen se stává součástí Tvého života.

Pokud ještě nemáš svůj deník vděčnosti,
zapiš si pár skutečností, za které jsi vděčna.
Vděčnost ukotvuje nervový systém. Snižuje stres.
Zvyšuje dlouhodobou radost.

7. ZůSTAŇ VE SPOJENÍ

Proměna nastává v malých návratech

každodennost • věrnost • návrat k sobě

Proměna se neděje
jen ve výjimečných chvílích.
Děje se v malých návratech.
Vytvoř si svůj jemný každodenní rituál –
krátké zastavení, dotek barvy, slovo, dech.
Ne proto, abys byla lepší.
Ale abys nezmizela sama sobě.

Nech vzniknout obraz svého
„kotvícího místa“.
Místa, kam se můžeš vracet, když se ztratíš.

To nejcennější není jít rychle,
ale najít své tempo.
Zůstat ve spojení.

CHCI ODEBÍRAT KOMPAS ZDARMA

Nemusíš jít svou vnitřní cestu sama.
Spolu s tipy v tomto průvodci můžeš
svým tempem, pravdivě a udržitelně růst.
Pokud cítíš, že chceš jít dál a být v kontaktu se sebou
a mít se kam vracet,

MůŽEŠ SE KLIKNUTÍM ZDE PŘIHLÁSIT K ODBĚRU MÉHO KOMPASU NA CESTU ZDARMA.

Kompas posíláme mailem 1x/2 týdny.
Z odběru je možné kdykoli se odhlásit.

Navíc se můžeš 1x/měs. nezávazně zúčastnit 1 online lekce,
kde Tě provedeme dalšími technikami a aktivitami z Kompasu.

Sleduj aktuální dění zde:
www.atelierararat.cz
@atelier.ararat
Více o mně:
www.hanakalna.com