

3 Druhy stagnace: POSVÁTNÉ ZASTAVENÍ JAKO PŘÍLEŽITOST K RŮSTU



MARGOT GABRIELLE



Uvodem

O e - b o o k u

Milí čtenáři, děkuji Vám, že jste tady společně se mnou.

Mám radost, že jste se rozhodli nechat se podpořit v těchto nelehkých, transformačních časech.

Tento e-book vznikl poté, co jsem si uvědomila, že nejčastější slovo, které v roce 2022 na konzultacích a terapiích zaznívalo, bylo STAGNACE. A tak jsem toto téma začala více zkoumat.

Poskládala jsem dohromady mé zkušenosti a vhledy z informačního pole Vědomí, aby vám posloužily jako podpora, přinášející úlevu, pochopení a světlo naděje do dalších dnů.

Kéž Vám průvodce pomůže oživit tu jiskru života, kterou jste.

S láskou,

Margot Gabrielle

Obsah

KAPITOL



01

STAGNACE:

Co to vlastně je?

02

KOLEKTIVNÍ VĚDOMÍ

A jeho vliv na nás

03

KOLEKTIVNÍ VHLED Z POLE VĚDOMÍ

Vzkaz od Hvězdné Rodiny

04

3 DRUHY POSVÁTNÉHO ZASTAVENÍ

05

VYPLENĚNÍ MINULOSTI

06

PŘESAZENÍ ROSTLINKY

07

ZASAZENÍ NOVÉHO SEMÍNKY

Obsah

KAPITOL



08

NENÍ STAGNACE JAKO STAGNACE:

Tipy závěrem

09

UZEMNĚNÍ:

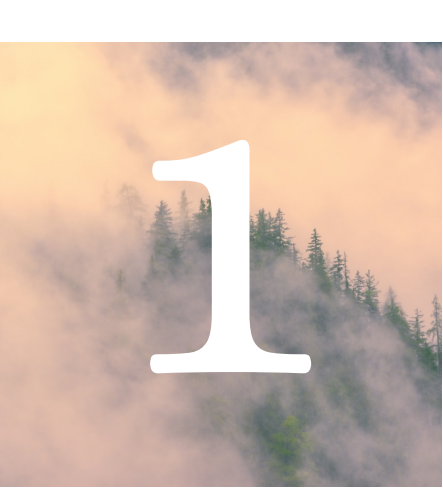
Jak se efektivně dostat do těla?

10

PODĚKOVÁNÍ

Slovo závěrem





1

STAGNACE

Co to vlastně je?

Každý z nás to už někdy v životě zažil: pocit, že stojíme na místě. Nic se neděje a nedokážeme se pohnout dál, ať chceme sebevíc. Chvíli se to dá zvládnout. Když to ovšem trvá (na náš vkus) příliš dlouho, přichází frustrace a deprese.

Pěkně otravný stav, vidíte? Troufám si říct, že je to ten nejméně oblíbený emoční stav, jaký můžeme zažít. Přeci jen: nenávist, hněv a smutek je protiklad přízně, radosti a lásky - jsou to dva body na jedné přímce. Jakmile cítíme negativní emoci, jsme už na půl cesty k té pozitivní.

Ale stagnace? To je mlha šedi. Nuda. Prázdnost. Pozbývání smyslu. Nevidíme význam ve vztazích, v životě, ve svých nápadech a činech.. Anebo nic nedokážeme dělat, nemáme energii, a o to víc se viníme za to, že jsme nic nedokázali.

Zajímavé je, že v roce 2022 byla ona šedivá mlha více než kdy dřív také na nebi. Počasí nám na náladě moc nepřidalo. A ačkoli vliv chemtrails na naše ovzduší je nezpochybnitelný, faktem je, že ona zamračená šed venku do velké míry refletovala zataženo uvnitř nás a vybízela nás k tomu, neutíkat před nepříjemnými pocity, které se v nás probouzely.

Od roku 2020 společenský tlak sílí a od roku 2022 s příchodem ekonomické krize atmosféra houstne ještě víc. Hroutí se nám před očima realita tak, jak jsme ji znali doposud.

TO VŠE NÁS VYSTAVUJE K POTŘEBĚ KOLEKTIVNÍ SEBEREFLEXE A POZVOLNÉ PROMĚNĚ NAŠICH HODNOT, CÍLŮ A SMĚŘOVÁNÍ. NACHÁZÍME SE VE FÁZI BOURÁNÍ ZTROUCHNIVĚLÝCH ZÁKLADŮ, ABYCHOM MOHLI STAVĚT NANOVO. I TO JE SMYSL VELKÉHO ZASTAVENÍ, KTERÉMU ŘÍKÁME STAGNACE.

Samozřejmě, touto fází přehodnocení životního stylu si prochází každý z nás individuálně: někdo se již této proměně věnuje roky a nyní sklízí své plody, jiný se teprve změně otevírá. Jisté však je, že projít transformací v tom, v jakých podmínkách žijeme, je naprosto zásadní pro kvalitu a zdraví našich životů.





2

KOLEKTIVNÍ VĚDOMÍ

..A jeho vliv na nás

Jak jistě mnozí víte, transformace vědomí na Zemi se začala dávat do pohybu kolem roku 2012. Nyní se nacházíme v té nejvíce turbulentní fázi. Spolu s dalšími kolegy (čtení z Akáši, astrologie) jsme se shodli, že nejnáročnější energie můžeme očekávat **do roku 2025**.

Mimochodem, stejný rok se ve staroindických védách datuje jakožto **oficiální konec tzv. Kali Yagy - doby temna** (železný věk). Poté nastane fáze zklidnění a regenerace, kdy už budeme hmatatelně vnímat výsledky našeho dosavadního snažení.

Do té doby však počítejme s tím, že společenská a ekonomická krize bude dosahovat svého vrcholu, a tak i ti z vás, kteří jste na to připraveni, můžete být překvapeni tím, že vás častují pocity marnosti, bezmoci a ztráty smyslu života.

Je to dané tím, že život, jak jsme ho znali doposud, skutečně končí, a nový život zatím ještě není plně vidět. Většinová populace, která je vědomím pohlcena „v matrixu“, zahušťuje pole kolektivního vědomí množstvím strachuplných myšlenek. Tito lidé nevidí cestu ven, a tak je logické, že nám éterem lítá slušná směsice depresivních pocitů a myšlenek.

KOLEKTIVNÍ VLNA

V kostce

PÁD EKONOMIKY A RESTRUKTURALIZACE SPOLEČNOSTI

Dokud systém fungoval, věci tak nějak plynuly. Zažívali jsme klídeček - ale smrádeček. Ten v posledních letech čím dál víc vyplouvá napovrch, a tak je logické, že se ve všech těch nejistotách necítíme dobře. Pozitivní na tom je, že rozpad ekonomiky nám dává příležitost začít se podílet na tvorbě decentralizované sítě a správy v jednotlivých obcích.

Půjde do popředí téma tvorby společenství v různých zemích světa a nacházení cest k větší soběstačnosti a nezávislosti na systému. Konečně jsme ve fázi, kdy zjišťujeme, co je a není svoboda. Jsme ve fázi, kdy si vybíráme, jakou budoucnost chceme žít.

REKALIBRACE TĚLA A VĚDOMÍ

To vše, včetně slábnutí elektromagnetického pole Země, způsobuje velkou únavu a dočasný pokles životní energie. Jedna věc je, že naše těla potřebují hodně odpočívat, aby se mohla přeladit na nový „software“. Druhá věc je, že jsme a budeme čím dál víc náchylní na nezdravý způsob života (elektrosmog, fastfood,..), aby nás to doslova „dokopalo“ k potřebným změnám v přenastavení životního stylu.

PAMATUJTE: VŽDY, KDYŽ NĚCO „NEFUNGUJE“, JE TO ZPŮSOB BOŽÍHO OZNÁMENÍ, ŽE SE VÁM NABÍZÍ NOVÉ, FUNKČNÍ ŘEŠENÍ. I KDYŽ TŘEBA ÚPLNĚ JINÉ, NEŽ BYSTE ČEKALI.

JAK TO CELÉ ZVLÁDNOUT?

Uklidňovač do kapsy

NEČEKEJTE NA ZÁZRAKY - TVOŘTE JE!

Nečekjte na spasení zvenčí.

Nečekjte na zázraky - TVOŘTE JE maličkostmi všedního dne.

Co je víc, než užívat si láskyplné chvíle se svými nejbližšími?

Nadechnout se čerstvého vzduchu a vychutnat si ranní kávu?

ZPOMALTE.. A UŽ TAK ZŮSTAŇTE

Nechtějte po sobě, abyste byli vždy nad věcí a výkonní tak, jako dřív.

Smiřte se s tím, že v aktuálních podmínkách to dost dobře nejde.

Uleví se vám, když pochopíte, že tempo, kterým jsme byli zvyklí fungovat doposud, je pro člověka naprosto devastující. Předčasné stárnutí a vážná onemocnění jsou z 90% následkem uspěchaného životního stylu. Vše se hroutí, protože se pozvolna přelaďujeme na nový životní standart, a tím je tempo Matky Země. Tempo, které respektuje cykly života a je protipólem k růstové ekonomice.

NAJDĚTE SVŮJ KMEN

Pamatujte, že největší zbraň systému je snaha o izolaci obyvatel.

Pokud ještě nemáte ve svém životě komunitu lidí, kteří jsou s vámi na stejné vlně, je na čase to změnit. Jednoduše se pro to rozhodněte ze srdce a vyjděte tomu naproti: navštěvujte místa, která jsou vám blízká, propojte se přes sociální sítě a organizujte živá setkání. Ve vašem spojení s přáteli a rodinou je ta největší síla, která vás povzbudí v těžkých chvílích, a v těch hezkých znásobí vaši radost.

JAK TO CELÉ ZVLÁDNOU?

Kolektivní vhled z pole Vědomí

„Milí přátelé, víme, jak těžké pro vás je procházet těmito turbulentními časy. Někteří z vás se ptáte: „Má to tady ještě vůbec smysl? Má smysl přivádět děti do téhle doby, když budoucnost je tak nejistá? Jaký je vlastně smysl mého života?“

Vězte, že v tom nejste sami. Těmito emočními propady nyní procházejí i lidé, kteří si mysleli, že už to mají za sebou, protože našli své poslání a úspěšně se realizují. Ono nenápadné, vtíravé, šedivé prázdno se pozvolna dotýká každého, aby posvítilo na témata, která zůstala dlouho ležet v koutě.

ONA STAGNACE, MLHA NEŽIVOSTI, JE ZDE VE SKUTEČNOSTI PROTO, ABY VÁS OŽIVILA! PRONIKÁ I DO MÍST, O KTERÝCH JSTE SI MYSLELI, ŽE JSOU ŽIVÁ, ABYSTE V ŠOKU USTRNULI A ZJISTILI, ŽE NEBYLA. VŽDYŤ OPAK STAGNACE JE PROGRESE - POHYB, POKROK.

Každý z vás má v životě něco, v čem se vám daří, a pak něco, v čem stojíte na místě. Rok 2022 z vás měl vytáhnout všechny ty potenciální dary života, které se nemohly projevit, protože jste si po nich šlapali. Ze strachu jste si na nich sami stáli, nebo jste nechali druhé, ať je zastíňují.

Když stojíte a přešlapujete na místě, je za tím jediné: strach. Strach z budoucnosti, který je obarven příchutí bolavých zkušeností z minulosti. Strach z neznáma, který říká: „A co když se to nezmění? Co když to nezvládnou? A co když se to nestane? Co když...?“

TEN STRACH MŮŽE BÝT TAK PARALYZUJÍCÍ, ŽE SI ANI NEVŠIMNETE TOHO NEJPODSTATNĚJŠÍHO: A TO VAŠEHO STRACHU ŽÍT A ZEMŘÍT.

Když se zaměřujete jen na život, je to, jako byste se snažili udržet světlo hořící svíce za každou cenu. Je tak namáhavé a stresující snažit se, aby nikdy nevyhasla. A tak je logické, že pak musí přijít **vyhoření: jeden druh zastavení.**

Když se zaměřujete jen na smrt, je to, jako byste viděli jen zhasnutou svíci, namísto dýmu, který stoupá k nebi a vyplňuje ho svou novou formou existence. Je velmi frustrující zaměřovat se jen na to, co umírá - co nefunguje, co odchází. A tak je logické, že pak musí přijít **temná noc duše: další forma zastavení.**

CO BY SE VŠAK STALO, KDYBYSTE NEKLADLI VĚTŠÍ DŮRAZ NA HOŘENÍ SVÍCE, ANI NA JEJÍ UHASÍNÁNÍ? OBOJÍ TADY JE. ZAMEDITUJTE SI NA MÍSTĚ, KDE JE ÚPLNÁ TMA. AŽ UCÍTÍTE, ŽE VÁS HLUBOKÝ, VOLNÝ PROUD NÁDECHU A VÝDECHU VZAL DO TOHO UVOLNĚNÉHO, HŘEJIVÉHO MÍSTA VE VAŠÍ HRUDI, OTEVŘETE OČI A DÍVEJTE SE PŘED SEBE. CO VIDÍTE?

S největší pravděpodobností zjistíte, že tma není vůbec temná. Vynořuje se z ní mnoho barevných proudů energie. Světlo vidíte díky tmě. Když svíce zhasíná, nezhasíná úplně - jen své světlo přesměrovává jinam. Můžete ho vidět putovat skrze dým do éteru.

A stejné je to se smrtí. Smrtí nás, našich blízkých, společnosti.. Ale také každodenních malých úmrtí: odchodu z práce, z nefunkčního vztahu, z domova,..

TO JE TO, CO SI ŽÁDÁ VAŠI PLNOU POZORNOST, VAŠE SPOČINUTÍ, VAŠE OBEJMUTÍ: ONA ŠEDÁ MLHA STAGNACE JE ZDE PROTO, ABY VÁS ZASTAVILA V ZABĚHNUTÝCH KOLEJÍCH NÁVYKŮ A PŘESVĚDČENÍ, S KTERÝMI JSTE SICE DLOUHO DOKÁZALI ŽÍT, ALE UŽ S NIMI NEMŮŽETE KRÁČET NALEHKO DO SVÉ BUDOCNOSTI, PROTOŽE VÁS BRZDÍ V POKROKU (VIZ. PROGRES = OPAK STAGNACE).

Celkově stojíte na prahu velké proměny v tom, jak vnímáte a především pociťujete život, umírání a smrt. Mnozí už cítíte více než dřív, že tyto pojmy jsou zastřeny strachem a velmi klamně interpretují to, co se v tomto koloběhu života odehrává ve skutečnosti. Každá z fází této evoluce je prostoupena jemným předivem lásky a bezpečí.

Vy ji však nevnímáte všude tam, kde na ní ulpěl prach z minulosti: násilné úmrtí, ztráta dětí či partnera, prokletí života, nesmíření se smrtí, zkušenost, že jakmile se vám daří a získáte, po čem toužíte, nemá smysl to nadále udržovat, protože to stejně ztratíte a jednou vše stejně odejde..

Takhle mluví vaše pokřivená DNA, do níž byl zasazen červíček pochybností a strachu. Takhle mluví ztotožnění s utrpením, které si přivlastňujete a berete za svoje: „mám strach“, je jiný prožitek, než „cítím strach“..

PROTO PŘIVÍTEJTE STAGNACI JAKO MILOSTIPLNOU MATKU, KTERÁ VÁM PŘINÁŠÍ DOČASNÉ ZASTAVENÍ, ABYSTE SE MOHLI VCÍTIT VÍC DO SEBE. POZDRAVTE JI A PODĚKUJTE, ŽE JE TADY S VÁMI. VŠÍMEJTE SI JÍ. NESNAŽTE SE JÍ IGNOROVAT, ANI PROTI NÍ BOJOVAT. POKUD VÁS MÁ PROVÉST BEZPEČNĚ SKRZE MLHU DO NOVÉHO SVÍTÁNÍ, JE POTŘEBA, ABYSTE K NÍ SMĚŘOVALI SVOU PLNOU POZORNOST A PÉČI.

Modlete se, ať do vaše vědomí vpluje to, co jste se báli vědět.

Modlete se, ať se ve vašem srdci rozezná pocity, které jste nechtěli cítit.

Modlete se, ať pochopíte to, co potřebujete, abyste se mohli pohnout dál.

Modlete se, ať pocítíte sílu a lásku živosti, která nikdy nezhasíná.

Modlete se, ať dokážete vnímat SKRZ a nalézt váš smysl, lásku a hodnotu ve Věčnosti.

Modlete se, ať vás zažehnutá jiskra věčnosti, kterou jste, vyvede ze ztotožnění s utrpením a radostí, ať jste skutečně svobodní a šťastní.

Modlitba je, když se svěříte s tím, co vás tíží, pustíte to ze svého srdce ven, a odevzdáte se proudu Milosti, která se na vás snáší z Nebes a Země. Modlitba je vaše nejintimnější chvíli spojení, kde jste jen vy a Bůh. Modlitba je záchvív hlubokého uspokojení, protože cítíte, že jednáte ze své ryzosti, upřímnosti a čisté touhy po pravdě.

AŤ UŽ JSTE JAKO ROSTLINKA, KTERÁ POTŘEBUJE PŘESADIT, NEBO SEMÍNKO VE FÁZI KLÍČENÍ, NECHTE PROCES VAŠEHO RŮSTU VYVÍJET PŘIROZENĚ. MÁTE PLNÉ PRÁVO DOPŘÁT SI TO, CO VÁM BYLO TAK DLOUHO ODPÍRÁNO: PŘELADIT SE Z ROBOTICKÉHO TEMPA DO POMALÉHO RYTMU ZEMĚ, KTERÝ VE VÁS ZAŽEHNE NOVOU JISKRU ZDRAVÍ, VITALITY A RADOSTI ZE ŽIVOTA. TAKOVÉ RADOSTI, KTERÁ ŽIJE I BEZ VNĚJŠÍCH PODNĚTŮ.

TÉ OPRAVDOVÉ, VĚČNÉ, KTERÁ JE JISKROU VAŠÍ DUŠE. TO JE STAV, KTERÝ VÁS ČEKÁ, AŽ SE MLHY ROZESTOUPÍ A VY BUDETE ŽASNOUT, JAK MOC MŮŽE BÝT VNĚJŠÍ A VNITŘNÍ REALITA PROŽÍVANÁ JINAK, NEŽ JAK PŮSOBÍ NA PRVNÍ POHLED. TO JE ZÁKLAD PRO TO, ABYSTE SE STALI SKUTEČNÝMI TVŮRCI S MIMOSMYSLOVÝMI SCHOPNOSTMI.

Drazí, nabízíme vám jiný, úlevný pohled na to, co cítíte jako stagnaci. Když se na sebe zlobíte, že stojíte na místě a nevíte, kudy dál, uvědomte si, že Bůh vám neposílá jen radost, smích a krásu. Bůh je úplně ve všem. Jste to vy. Je to váš dech, každický prožitek vašeho lidství je součástí božství.

POCIT STAGNACE Z VÁS VYTAHUJE LETITÉ, PRASTARÉ ZKUŠENOSTI SELHÁNÍ. PRAVDOU VŠAK JE, ŽE I TOTO JE DAR OD BOHA. JE TO POSVÁTNÉ ZASTAVENÍ. VYBÍZÍ VÁS K TOMU, ABYSTE PŘEZKOUMALI, KUDY JSTE KRÁČELI DOPOSUD, A JAK CHCETE ŽÍT ODTEĎ. JE TO PŘESNĚ TA HRANICE MEZI ZAVÍRÁNÍM STARÝCH DVEŘÍ A OTEVÍRÁNÍM NOVÝCH.

To je okamžik, který si vyžaduje vaši obzvláštní pozornost. Můžete ho pojmut jako přechodový rituál. Poseďte si na kávě nebo čaji se svým posvátným zastavením, prohoďte s ním pár slov, a uvidíte, že spřátelit se s ním je vaše cesta k pohnutí se z místa. Začne to vnitřním zkoumáním a aha momenty, kdy se vám poskládá vaše mozaika života v novém uvědomění.. A pak, postupně, začnou přicházet impulsy k novým činům.

Pamatujte: není kam spěchat. To jen moderní společnost vás naučila neustále pracovat, být výkonní a posouvat se vpřed. Jenže ten neustálý vývoj už přesáhl meze únosnosti pro vaše zdraví a rozkvět vědomí. Už jste jeli na energetický dluh, a proto si teď vaše těla a duše vybírají svou energetickou daň.

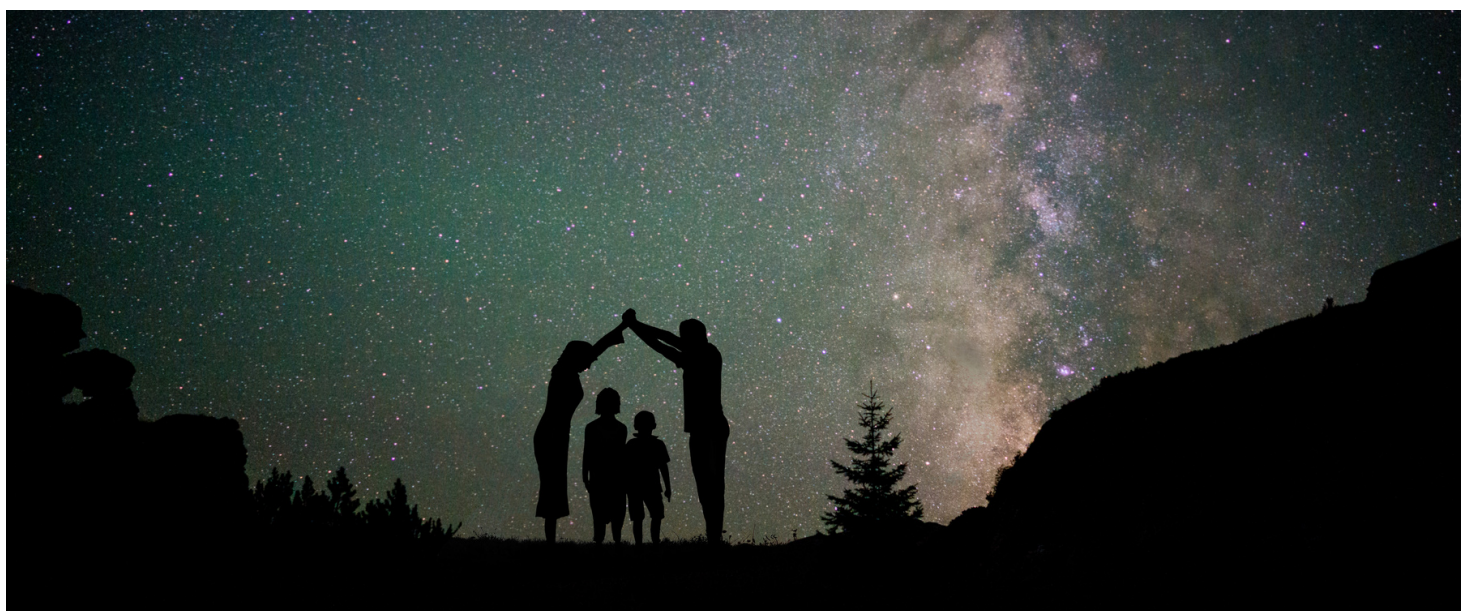
Dopřejte si odpočinek, nicnedělání, tichou přípravu na nové vykročení. Dlužíte si to. Váš čas, vaše energie, vaše spočinutí v srdci je to nejcennější, co máte. S tím přicházíte, a odcházíte z tohoto světa. To vám nikdo nevezme. Tak buďte se sebou a rozjímejte v tomto posvátném zastavení.

Toto posvátné zastavení je nyní naordinováno z vyšších sfér pro celou Zemi - opravdu nejsou vhodné podmínky na začínání nových projektů a zásadních životních rozhodnutí. Teď není ten čas. Nyní je čas na to, zasadit v sobě nové semínko vize, a opečovat jej v sobě láskyplnou pozorností.

Je na každém z vás, zda ono zastavení bude počítovat jako destruktivní síly jdoucí proti němu, anebo jako příležitost k regeneraci a vývoji zevnitř ven.

Kdo se bude snažit v této době dosahovat velkých cílů zvenku dovnitř, bude zastavován. Kdo obrátí svou pozornost dovnitř, a odtud začne sprádat nové, dosud neprožité sny své duše, které se chystá realizovat, ten bude podpořen a obejmut mlhou zastavení jako měkkou peřinou, která poskytuje pocit bezpečí a teplo Domova. Toho skutečného, který si nosíte uvnitř sebe.

**S nekonečnou podporou a láskou,
*Vaše Rodina z Hvězd***



3 druhy POSVÁTNÉHO ZASTAVENÍ



1.

VYPLENĚNÍ MINULOSTI

..Když potlačené emoce brání pokroku vpřed..

2.

PŘESAZENÍ ROSTLINKY

..Když už jste přerostli situaci, v níž se nacházíte..



3.

ZASAZENÍ NOVÉHO SEMÍNKÁ

..Když je důležité přestat tlačit na výkon a přijmout, že teď nejste ve fázi rozkvětu..



Vyplenění minulosti

1

Vyplenění minulosti

Když procházíme tímto typem stagnace, většinou máme tendence **stěžovat si** na to, co se nám v životě děje. Postěžovat si je lidské, ale když trvá příliš dlouho, většinou to znamená, že stížnost slouží jako **vyhýbání se hlubší sebereflexi a zodpovědnosti za svůj stav**.

KDYŽ JE ČAS VYPLENIT MINULOST, MŮŽEME VIDĚT ZÁBLESKY BUDOUCNOSTI, KTERÁ JE PRO NÁS PŘÍPRAVENA. ALE NEJSME DO NÍ VPUŠTĚNÍ, DOKUD NEZÍSKÁME ODVAHU KONFRONTOVAT SE S BOLESTIVÝMI EMOCEMI, KTERÉ JSME POHŘBILI NA DNO DUŠE.

Každý z nás to už někdy zažil: pocit, že jsme utrpěli **ztrátu** tak silnou, že je těžké se s ní smířit. Pocit, že naše city jsou tak hluboce zraněny, že i když toužíme **odpustit**, jednoduše nevíme jak. Snažíme se na vše **zapomenout** a jít dál. Jenže se nám nic nedaří. Můžeme si hrát na to, že „už jsme za tím“. Život nás však na každém kroku konfrontuje s faktem, že jsme se svou zatvrdelostí a stavěním **emocionálních zdí** z minulosti nevyvázali - naopak, svým odporem jsme se v ní zasekli.

Honza (49) byl úspěšný podnikatel, rok po rozvodu. Když přišel na sezení, působil, že je zahalený mlhou neprostupnosti. Měla ho chránit, aby do něj nikdo neviděl. On sám nechtěl vidět, a hlavně cítit bolavé prázdno uvnitř sebe. Trvalo téměř hodinu, než se víc otevřel. Teprve poté jsem mohla načíst jeho témata a pomoci mu uvolnit emoce.

1 Vyplenění minulosti

HLAVNÍ PŘÍCHUŤÍ PRO NUTNOST VYPLENIT MINULOST JE ZAHOŘKLOST, ZAVTVRZELOST A EMOČNÍ NEDOSTUPNOST. TAJNOU INGREDIENCÍ K JEJÍMU PŘEKONÁNÍ JE CÍTĚNÍ, SMÍŘENÍ A ODPUŠTĚNÍ.

TO SE NESTANE ZE DNE NA DEN: ODPUŠTĚNÍ JE ORGANICKÝ PROCES. DĚJE SE PŘIROZENĚ VE CHVÍLI, KDY JSME OCHOTNI PONOŘIT SE DO SEBE, REFLEKTOVAT SVÉ VNITŘNÍ POCHODY, A POZVOLNA REGULOVAT A ZDRAVĚ VENTILOVAT SVÉ EMOCE.

Vrstvu po vrstvě, slzu za slzou mizí stopy minulosti v písku. Čím víc uznáváme smysl všeho, kde cítíme selhání a pochybení, tím snadněji se pouštíme sebedestruktivního návyku bičovat sebe nebo druhé za „hříchy“ minulosti.



1 Vyplenění minulosti

Jednoduše nás to nepustí vpřed, dokud nepřestaneme lpět na tom, co bylo. Dokud nepřestaneme sami sebe trýznit tím, co jsme (ne)udělali, nebo co nám udělali naši nejbližší.

Zároveň však nemá smysl trýznit se za to, že nám odpuštění trvá déle, než bychom si přáli. Pokud nám vadí, že sobě nebo druhým nedokážeme odpustit snadno a rychle, děje se to proto, abychom se spřátelili s pocity **zranitelnosti** a **lidství**. Učíme se tak **soucítit sami se sebou**, i když to není snadné.

V TÉTO FÁZI STAGNACE VÁM NEPOMOHOU K POHNUTÍ SE Z MÍSTA ŽÁDNÉ MANIFESTACE, ANI VIZUALIZAČNÍ TECHNIKY. POMŮŽE VÁM JEDINĚ NITERNÉ SBLÍŽENÍ S VAŠIMI NEJHLUBŠÍMI POCITY ZRANĚNÍ A UZNÁNÍ JEJICH VLIVU NA VÁS. PODPOŘÍ VÁS CVIČENÍ NA REGULACI NERVOVÉHO SYSTÉMU A HARMONIZACI EMOCÍ.

Ať už jsou to **masáže, jemná jóga, spontánní tanec, dechové techniky, zpěv, nebo dramatická improvizace, aromaterapie,..** To vše jsou způsoby, jak se dostáváme do kontaktu s naším **limbickým systémem** - tou částí, která je zodpovědná za instinktivní reakce, za spouštění primárních zranění, ale také za kontakt s citící částí naší bytosti.

1 Vyplenění minulosti

Je to zřídlo lidských emocí, které nás spojuje s hlubinami prožívání. S limbickým systémem se dostáváme do kontaktu tak, že **omezíme mentální aktivitu**, a navýšíme citové prožívání.

Jde o to, že lidé, kteří se zasekli ve fázi stížností nebo potlačování příčiny svého konání, se nevědomky zbavují **zodpovědnosti** za sebe, protože mají v hlavě nahrany **program**, že **emoce = slabost a selhání**.

TO JE ZASVĚCENÍ PRO VYPLENĚNÍ MINULOSTI: POCHOPIT, ŽE VE VŠECH BOUŘLIVÝCH EMOCÍCH JE SKRYTÁ SÍLA. SÍLA SEBEPROJEVENÍ, SEBEVYJÁDŘENÍ, SÍLA POVSTÁNÍ Z POPELA. TAK JAKO BÁJNÝ PTÁK FÉNIX, I MY MUSÍME SHOŘET NA POPEL A PROJÍT VZKŘÍŠENÍM, ABYCHOM MOHLI JÍT DÁL.



1

Vyplenění minulosti

Meditace

ŽIVÉ SRDCE: OHEŇ SÍLY

Zhuboka se nadechni a s výdechem ze svého těla vytřep vše, co tě tíží.

Úplně uvolni celé tělo. Dovol emocím projevit se skrze pohyb.

Můžeš dupat, skákat, tančit..

Pořádně se vydýchej a protáhni se.

S hlubokým nádechem rozpaž své ruce doširoka.

Otevíráš svou hruď, cítíš své živé srdce bít.

Pohybem rukou rozpínáš a aktivuješ svá křídla:

křídla, která sice teď fyzicky nemáš, ale napříč životy k tobě vždy patřila.. Andělská, dračí, vílí..

Ať už cítíš jakákoli křídla, jsou tvou esencí, podporou, zdrojem Tvé síly.

Tvé srdce pulzuje skrze tvé ruce do křídel a zpátky.

Hoří v něm posvátný oheň pravdy, lásky, tvého skutečného Já, které celou svou duší dokážeš ztělesnit.

Rozdmýchej posvátný oheň mocným máváním křídel a proudem dechu.

S úlevou vydechuj z lopatek, krční páteře a celých zad tíhu minulosti a rány, které tě zatím nepustily vpřed.

1

Vyplenění minulosti

Meditace

ŽIVÉ SRDCE: OHEŇ SÍLY

Dej jim svolení rozplynout se v mocném víru tančící energie, kterou generují tvá křídla.

Prociť, že ta samá síla jsi Ty. Je to láska, která dokáže obejmout vše: především to bolavé. Síla, která hojí svou prostou, tichou přítomností.

Díky tomu pozvolna, přirozeně odpouštíš vše, co je třeba..

Vystupuješ z konceptu viníků a obětí.

JÁ JSEM TVŮŘIVÁ SÍLA A MÁ KŘÍDLA JSOU MOCNÁ.

PLANE VE MĚ ŽHNOUCÍ LÁSKA.

MÉ SRDCE OŽÍVÁ SKRZE BOLEST DO VĚTŠÍ HLOUBKY CITŮ.

DĚKUJI SI ZA VŠE, CO JSEM PROŽIL/A.

NIČEHO NELITUJI - VÍM, ŽE SE TO MĚLO STÁT.

MŮJ ŽIVOT MÁ SMYSL UŽ JEN TÍM, ŽE EXISTUJI.

ŽIJU SPOKOJENĚ S TÍM, CO MÁM A CO MI BYLO DÁNO.

TVOŘÍM TO, PO ČEM MÉ SRDCE TOUŽÍ.

MÁŠ NA TO! MŮŽI ZMĚNIT MNOHEM VÍC, NEŽ SI MYSLÍM.

JEN SE PŘIJMI TAK, JAK JSI: SE SLABOSTÍ I SILOU.

TO VŠECHNO JSI TY.

VŠE V TOBĚ JE NÁDHERNÉ.

Zhluboka vydechni světlo vděčnosti do svých buněk a poděkuj si.

1

Vyplenění minulosti

Rekapitulace

PROČ SE TO DĚJE?

- ▶ Potlačení emocí, otupělé citění
- ▶ Emoční nedostupnost vůči lidem
- ▶ Zahořklost, zklamáná důvěra
- ▶ Stížnosti, zastření své zodpovědnosti
- ▶ Přetvařování před sebou, maska spokojenosti
- ▶ Strach konfrontovat se s hlubokým zraněním
- ▶ Neschopnost odpustit

CO VÁS TO UČÍ?

- ▶ Cítit víc do hloubky, znovu důvěřovat
- ▶ Prohloubit schopnost sebereflexe (pravdivého nahlížení na příčiny a následky svých činů)
- ▶ Vystoupit z koloběhu viníků a obětí
- ▶ Odpustit sobě a druhým
- ▶ Naučit se více soucítit
- ▶ Prožít, že v emocích je síla, ne slabost
- ▶ Vědomí, že vaše hodnota se nezakládá na tom, co jste v životě (ne)dokázali

CO POMÁHÁ? MEDICÍNA:

- ▶ Relaxace mysli, omezení mentálních aktivit
- ▶ Kontakt s emocemi, spojení s limbickým systémem
- ▶ Aromaterapie: levandule (uvolňuje emoce), máta (dodává pocit svobody a uvolnění, nový nádech do života)
- ▶ Energetická masáž na uvolnění emočních bloků v těle
- ▶ Spontánní tanec, hlasokruhy, dramatická improvizace
- ▶ Dechové techniky: např. pránajáma (střídavý dech pravou a levou nosní dírkou)



Přesazení rostlinky

2

Přesazení rostlinky

Tento typ stagnace pocítujeme ve chvíli, kdy zjistíme, že to, v čem jsme doteď žili, už nás nijak **nevyživuje**, ani neposouvá vpřed. Ať už jde o vztah, který došel svého naplnění, nebo třeba i práce, kterou jsme milovali, ale najednou už nás neobohacuje.

CÍTÍME PRÁZDNO, PROTOŽE „NĚCO“ (VZTAH, PRÁCE, DOMOV), CO NÁS JEŠTĚ PŘED ROKEM VYŽIVOVALO, NÁM PŘESTALO DÁVAT SMYSL. UŽ JSME DANOU ZKUŠENOST PŘEROSTLI. DOZRÁLI JSME NATOLIK, ŽE PROSTŘEDÍ, V NĚMŽ SE NACHÁZÍME, JSOU JEN VYČPĚLÉ KULISY, PŘIPOMÍNÁJÍCÍ NAŠI MINULOST. UŽ TU NENÍ NA ČEM RŮST, NA ČEM STAVĚT.

CÍTÍTE, ŽE VÍTE, KDO JSTE A CO CHCETE, ALE VAŠE VNĚJŠÍ PODMÍNKY TOMU ZATÍM NEODPOVÍDAJÍ. JE TO, JAKO KDYŽ SE LEV ZATOULÁ MEZI STÁDO OVCÍ. PROTO TÉTO FÁZI ŘÍKÁM „ROSTLINKA, KTERÁ POTŘEBUJE PŘESADIT“.

Potřebujete změnit prostředí a zasadit se do takové půdy, která pro vás bude opět vyživující. Vždy nás vyživuje něco, co odráží naše bytostné touhy duše, naše zájmy, naši budoucnost. Vyživující půda je něco, co nás inspiruje a motivuje. Je to prostředí, které obsahuje semínka s novou genetikou - s odrazem toho, kým se chceme stát. Nebo přesněji: verzi, kterou naše duše touží ztělesnit.

2 Přesazení rostlinky

Důvod, proč stojíte na místě, je to, že jste se na delší dobu **zapomněli** ve fázi, kterou už jste **přerostli**. Už vám nemá co předat. Vše, co jste se potřebovali naučit, jste se naučili. Vše, co vás obohacovalo, už se **naplnilo**. Je čas jít dál. Možná už víte, kam.

Duše je nastavená na **evoluci**: vždy, když naplní svůj potenciál v dané úrovni, vyvíjí tlak směrem kupředu, k novým vizím. Volá vás vaše **budoucí Já**, které chce, abyste se setkali se střípky vaší budoucnosti už nyní: v podobě nových přátel, vztahu, práce, domova..

Ať už je to cokoli (to víte nejlépe vy sami), jisté je, že když se necháte zavést k tomu „něčemu“, co je o pár kroků před vámi, bude vás to znovu vyživovat, inspirovat a učit stát se další krásnou, „vylepšenou“ verzí sebe sama.

FÁZE ROSTLINKY, KTERÁ POTŘEBUJE PŘESADIT, SOUVISÍ NEJEN S POTŘEBOU ODEJÍT Z NAPLNĚNÉHO PARTNERSKÉHO VZTAHU (PRÁCE, DOMOVA,..), ALE TAKÉ SE SILNÝM KOLEKTIVNÍM VOLÁNÍM, KTERÉ SE DO JISTÉ MÍRY DOTÝKÁ NÁS VŠECH: UPOZORŇUJE NA NUTNOST SLADIT NÁŠ ŽIVOTNÍ STYL S NAŠIMI HODNOTAMI DUŠE.

2

Přesazení rostlinky

Pod tlakem rostoucí ekonomické krize jsme vedeni přehodnotit naše zvyklosti: někdo zjišťuje, že měl doteď zbytečně vysoké náklady na bydlení, nebo stravu. Jiní cítí touhu vybudovat dům poblíž lesa. Někoho zas volají dálky a šum moře, ozývající se v takové síle, že nezbývá, než se pustit dosavadních jistot a zajetých kolejí.

Do fáze rostlinky, která potřebuje přesadit, spadají také lidé, kterým se doteď dařilo v podnikání, a nyní jsou zastaveni. Někdy jde pouze o potřebu odpočinout si od práce a regenerovat se. Mnozí však můžete pocítit, že práce, která vás mnoho let naplňovala, už pro vás postrádá smysl. Jemný pocit štěstí se z ní vytratil. To je přesně ta chvíle, kdy víte, že jste přerostli svůj potenciál a potřebujete se vyvíjet novým směrem.

Všichni ti, kterým tělo skrze zdravotní problémy našeptává, že už je na čase změnit své stravovací návyky a více pečovat o své tělo, také potřebují sladit své vnitřní a vnější podmínky do harmonické synergie.

TATO FÁZE ČASTO NAVŠTĚVUJE TY Z VÁS, KTERÝM SE LÉTA DAŘILO. DLOUHO VŠE FUNGOVALO, NAPLŇovalo VÁS TO. A TEĎ JE TO NAJEDNOU PRYČ. JE TU JEN PRÁZDNO: POZVÁNÍ VYKROČIT NOVÝM SMĚREM A AKTUALIZOVAT SI SVŮJ PLÁN DUŠE. KÝM CHCI BÝT (SKUTEČNĚ, ZE SRDCE, ZE SVÉ PODSTATY)? CO JSEM JEŠTĚ NEZKUSIL/A, NENAPLNIL/A? JAK ZA TÍM MOHU JÍT? TO JSOU OTÁZKY, KTERÉ SI V TÉTO FÁZI MŮŽETE POKLÁDAT.

2

Přesazení rostlinky

Jana (38) byla úspěšná průvodkyně a terapeutka. Svou práci milovala a dělala ji přes 10 let. Když za mnou přišla, myslela si, že „jen“ vyhořela. Její tělo však jasně vykazovalo známky toho, že už nechce dělat tuto práci. Duši už to přestalo těšit. Ukázala se mi před očima krásná světelná bytost s koulí na noze.

Chtěla vzlétnout, ale nemohla: Jana samu sebe držela v pozici průvodkyně, protože v tom byla dobrá a dařilo se jí. Nakonec však Jana v sobě našla odvahu pustit tu bytost - svou část duše, která už došla naplnění - do Světla. V tu chvíli jsme cítily, jak do jejího těla sestupuje nová, aktualizovaná část její duše: bytost s úplně jinými barvami a energií.

Pro Janu to byl nový a neznámý pocit, ale co bylo důležité: poprvé po dlouhých měsících pocítila, záchvěv radosti a nadšení. Věděla, že teď je správně. Dohodly jsme se, že proměnu nechá doběhnout na dovolené a pak se mi ozve. O 3 týdny později mi nadšeně hlásila, že našla novou vášeň v designu interiérů a harmonizaci prostorů.

VE VAŠEM PŘÍPADĚ TO NEMUSÍ BÝT STEJNÉ JAKO V PŘÍPADĚ JANY, KDY STAČILO PUSTIT SE STARÉ VERZE A NECHAT VSTOUPIT TU NOVOU. NICMÉNĚ, JE DOBRÉ VĚDĚT, ŽE NĚKDY PROCES „PŘESAZENÍ ROSTLINKY“ ZNAMENÁ, ŽE POTŘEBUJETE DOVOLIT „AKTUALIZACI VAŠEHO PLÁNU DUŠE“, ABY DO VÁS MOHLY SESTOUPIT NOVÉ, PODPORUJÍCÍ ASPEKTY PRO VAŠI SEBEREALIZACI.

2

Přesazení rostlinky

Lidé v této fázi nejčastěji bojují se **lpěním**. Těžko se jim opouští to, co sice už nefunguje, ale zvykli si na to. **Návykem** se tvoří **emoční pouto** k dané věci / osobě / místu. To je největší zasvěcení v této fázi: **rozloučit** se s tím, co vám dříve prospívalo, ale teď už je to mrtvé.

Tato fáze vás učí důstojně, s plnou pozorností a celým svým srdcem **uctít hodnotu** daru, jakého se vám dostalo, a jaký vám již dosloužil. Učí vás **zdravému procesu truchlení**: čím více se spojíte s místem / člověkem, s nímž se loučíte, tím snazší je odejít.

Možná to zní jako paradox ,ale je to tak: lidé, kteří příliš dlouho oplakávají minulost, se jí ve skutečnosti dotkli jen letmo. Nenašli odvahu ponořit se do ní. Čím víc splýváte s tím, co pouštíte, tím víc cítíte, že končí pouze forma naplnění, ne láska, která mezi vámi nadále zůstává.

Někteří lidé v této fázi už vědí, kam je duše volá. Jiní zatím ještě tápou, a o to víc se nechtějí pustit zajetých jistot. Často však iniciace spočívá právě v tom, pustit se a **vkročit do neznáma**. Je to zkouška z **důvěry** v život: v to, že jste vedeni.

Samozřejmě, neplatí to pro všechny ve stejné situaci - ale vy, kterých se to týká, budete vědět. Je to zkouška **odvahy**, prověřující, nakolik dokážete překonat strach z nového a důvěřovat intuici.

2

Přesazení rostlinky

Meditace

RITUÁL AKTUALIZACE DUŠE

Pohodlně se usaď, nebo si lehni.

Polož si obě ruce na břicho / ženy na lůno.

3x se zhluboka nadechni, jako by to bylo poprvé.

Udělej si krásnou atmosféru: svíčky, vykuřovadla,..

Udělej si rituál rozloučení s tím, co už je naplněno.

Zapiš si vše krásné, co jsi díky tomu prožil/a.

Zapiš si, proč už v tom dále nemůžeš pokračovat.

Zapiš si první záchvěvy toho, po čem tvé srdce touží teď.

S vděčností vyšli ze srdce paprsek poděkování za vše prožité a naplněné.

Představ si místo, které už nese energii blízké budoucnosti:

místo, na které se potřebuješ přesadit.

Zakořeňuj zde s každým výdechem své kořínky světla do země.

Rozpaž své ruce nahoru do nebes a zažádej o aktualizaci plánu své duše:

MILOVANÝ BOŽE, JSEM PŘIPRAVEN/A NA AKTUALIZACI PLÁNU MÉ

DUŠE TAK, AŽ ZDE, V TOMTO TĚLE, MOHU NAPLŇOVAT NOVOU

CESTU MÉ VNITŘNÍ RADOSTI A SLUŽBY LIDEM.

DĚKUJI TI ZA VŠE KRÁSNÉ, CO JSEM PROŽIL/A A CO PROŽÍVAT BUDU.

2

Přesazení rostlinky

Meditace

RITUÁL AKTUALIZACE DUŠE

Prociťuj proud energie sestupující z temene hlavy do celého těla.
Můžeš mít pocit, jako by ses znovu vtěloval/a do svého těla.
Pozoruj své prožitky a vize, nech jim volný průběh.

S hlubokým výdechem ulož do každé své buňky prožitek své nové
verze, svého Budoucího Já, které v tobě žije již nyní.
Prociť jak vypadá, co dělá, jak se cítí.
To jsi Ty.

Poděkuj si za vše, a dle potřeby se k tomuto rituálu aktualizace vracej -
tak dlouho, jak potřebuješ, dokud nepocítíš moment vyjasnění a
hlubokého uvolnění do nové fáze života, která se už před tebou rýsuje.



2

Přesazení rostlinky

Rekapitulace

PROČ SE TO DĚJE?

- ▶ Naplnění cyklů: vztah, práce,..
- ▶ Potřeba pustit se toho, co funguje, ale už vás to nenaplňuje
- ▶ Potřeba aktualizace plánu duše
- ▶ Touha realizovat své Budoucí Já

CO VÁS TO UČÍ?

- ▶ Uctít fakt, že vše má svůj začátek a konec
- ▶ Prohloubit svou schopnost zdravého truchlení a rozloučení
- ▶ Pustit se jistot, přestat lpět na tom, co je známé
- ▶ Přestat se ztotožňovat s vybudovaným úspěchem a nebát se začít od nuly

CO POMÁHÁ? MEDICÍNA:

- ▶ Rituál rozloučení / pouštění naplněného životního cyklu
- ▶ Spojení se svým Budoucím Já
- ▶ Žádost o aktualizaci Plánu Duše
Aromaterapie: Bergamot, Pačuli, Pomeranč, Ylang Ylang (dodání rozhodnosti, odvahy začít nový život a dodání chuť realizovat své sny)
- ▶ Dechové techniky: Kovářský měch (dynamický dech na rozproudění vnitřního ohně, který zažehná lítost nad tím, co končí, a dodá odvalu do nových začátků)



Zasazení nového semínka

3

Nové semínko



Někdy stagnace přichází jednoduše proto, že nás ovládá podvědomý **program** s názvem „**musím se neustále vyvíjet**“. Když takovým lidem přijde do cesty potřeba zastavit se, hned hledají, co kde udělali špatně. Mají totiž spojený úspěch s děláním, a svou hodnotu se seberozvojem.

I to je někdy důvod, proč jsme zastavení a zdánlivě se nám nedaří: potřebujeme si začít více vážit maličkostí, které běžně tolik nevnímáme, a přitom na nich stojí a padá celý náš svět. dech, pohyb, zdraví, objetí, úsměv, příroda,..

ZAČÍT SE OCEŇOVAT JEN ZA TO, ŽE JSME, ÚPLNĚ STAČÍ. NE ZA TO, CO JSME UDĚLALI A DOKÁZALI, CO JSME PŘEKONALI A VYTVOŘILI. ALE ZA TO, ŽE JSME LIDÉ A ŽE VŮBEC ŽIJEME. TO JE TA NEJEFEKTIVNĚJŠÍ CESTA K NALEZENÍ SVÉHO POSLÁNÍ.

Dokud si totiž nevážíme života, lidí a sebe „jen tak“, stěží můžeme objevit naše talenty, natož užívat je ve prospěch svůj i ostatních rovným dílem.

Toto zastavení však rádo přichází i k těm, co své poslání už žijí, aby jim připomnělo: „Podívej: neztotožňuješ se s prací, kterou miluješ, až moc?

3

Nové semínko



Vzpomínám, když se mě kamarádka a kolegyně ptala: „Poslední 3 týdny nemám skoro žádné klienty.. Co mám udělat jinak? Co je špatně?"

Víte, jaká přišla odpověď? „**Nic není špatně!** Máš se **naučit jen tak být** a přestat všechno zařizovat sama. Máš obrovskou nerovnováhu v tom, co dáváš, a v tom, co přijímáš. Proto tě tělo zastavilo: potřebuješ mnohem více přijímat a sama se nechat podpořit."

Pokud jste empati, je pravděpodobné, že jste už někdy v něčem jeli na **energetický dluh** - ne na úkor druhých, ale na úkor sebe sama. Empati se umí dokonale obětovat pro druhé, zatímco na sebe samé zapomínají.

I když o sebe pečujete a už jste „ostřílený empat", který navýšil svůj barometr sebelásky o pěkných pár stupínků nahoru, vězte, že je normální, když čas od času člověk neodhadne svou kapacitu a dává někde víc, než je zdrávo.

ZHODNOŤTE SI SAMI PRO SEBE, V JAKÝCH OBLASTECH ŽIVOTA DÁVÁTE ZE SEBE NATOLIK, ŽE VÁS TO OKRÁDÁ O ENERGII? A V ČEM NAOPAK PŘIJÍMÁTE? CO MŮŽETE UDĚLAT PRO TO, ABYSTE CÍTILI VĚTŠÍ ROVNOVÁHU VE VAŠEM ENERGETICKÉM VÝDEJI?

3 *Nové semínko*

V některých případech jsou lidé zastavení a vysátí z energie, protože jsou obklopeni **toxickými situacemi** a lidmi. V takovém případě na rozproudění energie funguje pouze radikální řešení: odchod, rozchod, odstěhování..

Jakmile člověk v sobě najde odvahu odejít z devastujícího prostředí, je to, jakoby mu narostly křídla. Chce to najít v sobě sílu, ale každý, kdo tím prošel, vám potvrdí, že **radikální rozhodnutí** v takovém případě přináší obrovskou úlevu a pocit vnitřního štěstí.

V běžném životě však po vás tento typ zastavení žádá pouze to, abyste přehodnotili své návyky v rámci příjmu a výdeje energie.

OTÁZKY PRO VÁS:

Víte, jaký je váš přirozený biorytmus?

- Jste ranní ptáče, nebo sova? Máte podle toho dobře rozfázovaný den?
- Pokud jste žena, máte cyklus sladěný s prací a odpočinkem?
- Kolik hodin potřebujete naspát, abyste se cítili plní energie?
- Co vám během dne nejvíc ubírá energii, a jak to můžete eliminovat?



3 *Nové semínko*

TOTO ZASTAVENÍ JE DAR PRO TY Z VÁS, KTEŘÍ POTŘEBUJÍ JEDNOU PROVŽDY ODEVZDAT VÝČITKY Z TOHO, CO VŠECHNO (NE)UDĚLALI A MOHLI UDĚLAT. JE TO VAŠE PŘÍLEŽITOST ZAHODIT KRITICKÉ SOUDY A POCITY VINY, KTERÉ VÁM NEDAJÍ SPÁT.

Vina je důležitý ukazatel lidského svědomí. Je známo, že lidé, kteří netrpí výčitkami svědomí, jsou sociopati a psychopati s velmi nízkou emoční inteligencí - jinými slovy, jsou odpojeni od cítění.

Na druhém konci téhož provazu však existuje tzv. **toxická vina**, kterou si na sebe nakládají hlavně **empati** - tedy lidé s vysokou emoční inteligencí, kteří mají tendenci zůstat v pocitech viny příliš dlouho.

CITLIVÍ LIDÉ MAJÍ SKLONY K TOMU, BÝT NA SEBE PŘÍLIŠ TVRDÍ. OČEKÁVAJÍ OD SEBE TY NEJLEPŠÍ VÝKONY, ALE DRUHÝM JEJICH NEDOSTATKY LEHCE PROMINOU.

Je to, jako byste druhým dávali moře času, zatímco po sobě chcete, abyste se vyvíjeli rychlostí světla. Je na čase měřit sebe i druhé stejným metrem: přestat se povyšovat, anebo ponížovat. Dát si svolení chybovat, učit se skrze nedokonalosti, a mít se rád/a jen za to, že jsem.

3

Nové semínko

PAMATUJTE: SEMÍNKO POTŘEBUJE ČAS. ABY VYKLÍČILO, POTŘEBUJE VAŠI PÉČI. TA SPOČÍVÁ I VE SCHOPNOSTI PŘESTAT NA SEBE TLAČIT. NEJLEPŠÍ ZPŮSOB, JAK SE HNOUT Z MÍSTA, JE POCHOPIT, ŽE TAHLE FÁZE NENÍ O HÝBÁNÍ SE VPŘED.

TEN POHYB NASTANE PŘÍROZENĚ SÁM OD SEBE, JAKMILE SE UVOLNÍTE DO POSVÁTNÉHO ZASTAVENÍ, ZREKAPITULUJETE SI PŘÍNOSY UPLYNULÉHO OBDOBÍ, A V KLIDU ZAČNETE VYCIŤOVAT, CO NOVÉHO SE VE VÁS POMALU, ALE JISTĚ RODÍ.



3

Nové semínko

Meditace

NOVÉ SEMÍNKO

Pohodlně se usaď, nebo si lehni.
Polož si obě ruce na břicho / ženy trochu na lůno.
3x se zhluboka nadechni, jako by to bylo poprvé.

Vzduch, který z plných plic nasáváš, je plný svěží, vitální energie,
harmonie a radostného očekávání: vědění, že zde, na Zemi, je pro Tebe
připravená výživa, péče a tvořivá síla, kterou potřebuješ.
Dech života v tobě rozpíná příjemný, svobodný prostor.

V tom velikém, hřejivém lůně země, uvnitř tebe, je půda.
Příjemná, hřejivá země, plná slunečního tepla a měkké vláhý.
Co tvoje půda obsahuje? Jaké prostředí kolem sebe potřebuješ vytvořit,
aby ses do něj mohl/a uvolnit a poklidně, pomalu růst v novou verzi
sebe?

Vyživuj půdu svou energií. Tvé dlaně jí žehnají.
Až ucítíš, že je země pod Tebou nabitá všemi živinami,
vyhrabej důlek a lehni si do něj.
Jsi semínko, které si spokojeně ulehá do země.

3

Nové semínko

Meditace

NOVÉ SEMÍNKO

Jaký potenciál v tom semínku, kterým jsi, vidíš?
Jakou krásu a sílu z něj cítíš?

Uznej všechen ten potenciál nového života, který v tobě dříme.
Uznej hodnotu času a výživy, kterou potřebuješ pro klíčení.
Uznej hodnotu „nicnedělání“: děje se v něm ve skutečnosti mnohé.

Tvé tělo se rekalibruje, nastavuje se na novou verzi tvého Já.
Čerpáš v tichu, v klidu, o samotě tolik potřebnou výživu a energii.
Později, až přijde ten správný čas, z Tebe vzejde něco úžasného.
Zapouštíš své kořínky hlouběji do důvěry,
že na tebe čeká něco nového, lepšího..

Poděkuj si za to, že si umožňuješ „jen tak být“ a nastolit ve svém životě rovnováhu.

Hluboce nadechni vibrující světlo do srdce, a hluboce jej vydechni přes břicho a nohy do semínka uloženého v zemi:

„JÁ JSEM TVOŘIVÁ SÍLA, KTERÁ ROSTE SKRZE PROSTÉ BYTÍ.
UCTÍVÁM KRÁSU PŘÍRODY, KTERÁ VÍ, KDY JE ČAS VYKLÍČIT
A ROZDÁVAT KVĚTY SVÝCH DARŮ SVĚTU.

3

Nové semínko

Meditace

NOVÉ SEMÍNKO

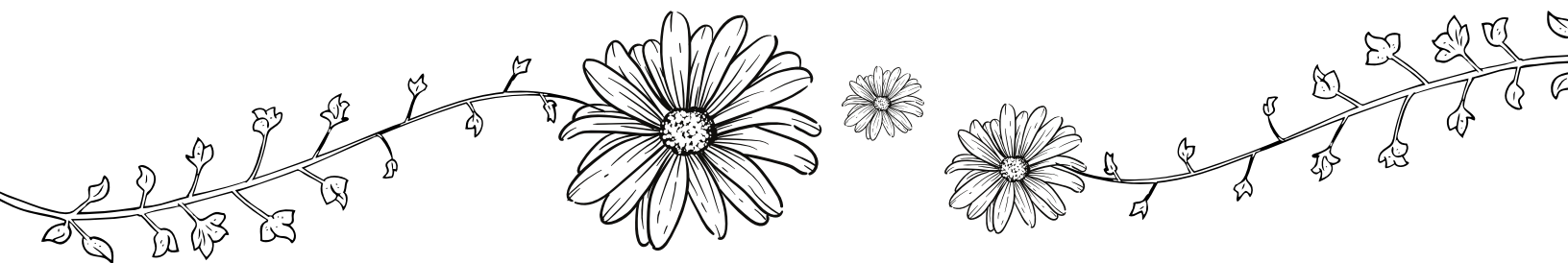
DO TÉ DOBY, ODPOČÍVÁM, DĚLÁM, CO JE TŘEBA,
A UVOLŇUJI SE S DŮVĚROU DO NÁRUČE MATKY ZEMĚ,
JAKO NOVOROZENĚ, KTERÉ PŘIJÍMÁ PÉČI A VÝŽIVU OD MAMINKY.

ČÍM VÍC CÍTÍM HODNOTU SÁZENÍ,
TÍM VÍC OCEŇUJI JEHO PŘÍNOS PRO ČAS SKLIZNĚ.
MÉ NOVÉ JÁ SE RODÍ V TICHU, A JÁ SI DOPŘÁVÁM VŠE,
CO POTŘEBUJI PRO SVŮJ RŮST.

DĚKUJI ZA MOUDROU SÍLU ZKUŠENOSTÍ,
KTERÉ MĚ DĚLAJÍ VÍCE SOUCITNÝM A MILUJÍCÍM ČLOVĚKEM.

DĚKUJI, DĚKUJI, DĚKUJI."

S výdechem se můžeš schoulet do klubíčka a dopřej si ještě čas na
integraci.



3

Nové semínko

Rekapitulace

PROČ SE TO DĚJE?

- ▶ Příliš velký výdej energie
- ▶ Ztotožnění své energie se svou prací
- ▶ Touha mít vše dokonalé
- ▶ Potřeba být neustále v pohybu
- ▶ Časté u workoholiků, perfekcionistů a empatů

CO VÁS TO UČÍ?

- ▶ Přestat tolik ze sebe vydávat a víc přijímat
- ▶ Přehodnocení otázky „kdo jsem já“ a „jak se cítím, když nejsem moje poslání“
- ▶ Dovolit si chybovat a být jen člověk
- ▶ Zastavit se, jen tak být a relaxovat,
- ▶ Nechtít po sobě neustálý vývoj a výkony

CO POMÁHÁ? MEDICÍNA:

- ▶ Procítění, že NIC NENÍ ŠPATNĚ na tom, že se právě teď neposouváš vpřed.
- ▶ Relaxační techniky (breathwork, jóga, procházky lesem, tanec,..)
- ▶ Pozvat si na kafe ve své mysli vnitřního kritika a soudce, pokud tě peskuje za to, že jsi toho neudělal/a dost
- ▶ Zapiš si do deníku, co jsi se už teď naučil/a díky této fázi zastavení, a co jsi dřív na ní neoceňoval/a. Dodá ti to dobrý pocit z toho, že se posouváš, přestože momentálně stojíš na místě:).
- ▶ Aromaterapie: kadidlo, myrha (dodává vnitřní bilanci, pocit transcendence a nadhledu nad situací)

NENÍ STAGNACE JAKO STAGNACE:

Tipy závěrem

JAK VIDÍTE, NENÍ STAGNACE JAKO STAGNACE. NĚKDY POCIT ZASTAVENÍ ZNAMENÁ, ŽE MÁME NĚCO UDĚLAT PRO POSUN VPŘED, A JINDY NAOPAK, ŽE NEMÁME DĚLAT VŮBĚC NIC.

Zjistit, v jaké fázi se nacházíte vy, a co po vás prožitek posvátného zastavení znamená, už je na Vás.

Věřím, že vám tento průvodce pomohl utřídit si, v jaké fázi se aktuálně nacházíte. Někdy pro posun stačí mít tu správnou informaci a vnést tak jasno do chaotického toku pocitů a myšlenek, aby se vody vašich emocí ustálily a daly prostor pro něco nového, co se ve vás rodí.

Jisté je, že všechno se hojí, rodí a roste časem. Čas je ta největší medicína, která dokáže zázraky. Abychom ho však mohli nechat pracovat, potřebujeme pochopit, co se nám děje, a proč.

Potřebujeme vědět, zda můžeme jít našemu novému Já aktivně naproti tím, že se osvobodíme od křivd minulosti, anebo zda se po nás chce odevzdání Vyšší vůli, bez proaktivní potřeby iniciovat změnu.

NENÍ STAGNACE JAKO STAGNACE:

Tipy závěrem

Často se totiž stává, že stojíme na místě i proto, že nevíme, zda máme řešit naši minulost, anebo zapomenout a kráčet do budoucnosti. Pokud však ve vaší minulosti visí neodžité emoce, je pravděpodobné, že vás to nepustí vpřed.

Víte, jak lidé s parapsychologickými schopnostmi hýbou předměty na dálku tak, aby levitovaly? Telekineze předmětu je založená na tom, že musíte vysílat přitažlivou a odpuzující energii zároveň - jako když střídáte dvě strany magnetu, plus a minus.

V jeden moment vysíláte přitažlivou energii lásky, a v další chvíli odpudivou sílu strachu a nenávisti. Předmět pak neví, co má dělat - zda jít dopředu, nebo dozadu, a tak začne kmitat a vznášet se.

To je přesně to, co se s námi děje, když jsme zmatení a nevíme, co se sebou: kmitáme mezi dvěma rozporuplnými energiemi, které nás nepouští vpřed. Pokud jsme nervózní a pod tlakem, jedna z hlavních příčin je to, že nejsme přítomní v těle, ale lítáme si v různých scénářích myšlenek a emocí.

Proto, ať se nacházíte v jakémkoli typu stagnace, myslete na to, že alfa a omega je kvalitně se uzemňovat. To vám dodá klid na duši, zpomalí vaši mysl, a vnese pocit pohody v těle i v období, kdy se zdánlivě nic neděje.

U Z E M N Ě N Í

Jak se efektivně dostat do těla?

D O T E K

Je to tak jednoduché, ale ruku na srdce: kdo z nás to dělá pravidelně, pokud nemáme vybudovaný návyk? Pro regulaci nervového systému a zklidnění emocí přitom stačí dopřát si příjemný, hřejivý dotek.

Promačkáním ramen a paží podpoříte cirkulaci krve do srdce.

Promasírováním solar plexu uvolníte napětí z těla.

Jemným tlakem a krouživými pohyby si uvolníte tzv. nervus vagus: bod vzadu pod temenem hlavy, který je zodpovědný za příjemný pocit v těle a harmonizaci emocí.

Jsme zvyklí dostávat dotek od našich milovaných, ale málokdy nás napadne, že je to efektivní nástroj pro vlastní harmonizaci. Experimentujte s tím a masírujte své body na těle častěji.



U Z E M N Ě N Í

Jak se efektivně dostat do těla?

D E C H

Další jednoduchý nástroj, který máme kdykoli u sebe: dech. Víme, že mělké dýchání způsobuje stres a snižuje imunitu. Naopak, hluboké dýchání dodává tělu vitalitu a vyrábí v těle endorfin, oxytocin, a další povzbuzující hormony štěstí.

Ráda s oblibou říkám, že když víte, jak dýchat, nepotřebujete žádné návykové látky - je to jako být na tripu:). Dechem se můžeme uvést do hlubokého spánku, nebo se naopak aktivizovat a dobít energií. Můžeme se prodýchat do změněných stavů vědomí, do regrese, nebo dokonce do celotělního orgasmu. Více o dechových technikách a doteku najdete v mém chystaném e-Booku pro vysoce citlivé.

Sami si však můžete dohledat přínosy dechových jógínských technik, jako je **Nádí Šódhana**, **Uddijaná Bandha**, nebo **Brahmarí pranajáma**. Vřele doporučuji vyzkoušet. Uvidíte, že v těle, v mysli i v emocích pocítíte velký rozdíl.



U Z E M Ň Ě N Í

Jak se efektivně dostat do těla?

P O H Y B

Obecně je známo, že cvičení a pohyb je prospěšný nejen pro tělo, ale i pro psychiku. Hodně lidí však zápolí s tím, že se nedokáže „dokopat“ k pravidelnému cvičení. Proto vám radím: „necpěte“ se do pohybu, který si myslíte, že „byste měli“ dělat, ale nic vám to neříká! Místo toho zjistěte, na co máte chuť a co vám osobně dělá dobře.

Znám lidi, kteří chtěli chodit běhat, protože je to údajně zdravé - ale brzy to vzdali. Proč? Protože to nebylo to, co jejich tělo chtělo! Je tolik možností, jak své tělo posílit: Jóga, tanec, posilování, dynamická procházka, strečink, acrojóga,.. Najděte si „to svoje“ a neřešte, co si o tom kdo myslí.

V období stagnace navíc můžete být překvapeni nedostatkem energie v těle a velkou nechutí se hýbat. Je možné, že vaše tělo si potřebuje dobít baterky v období nečinnosti. V tom případě se do cvičení nijak nenuťte. Uvidíte, že chuť na větší pohyb přijde sama od sebe. Do té doby si dopřávejte jen procházky v přírodě. I to bohatě stačí na to, abyste dočerpali ozdravné záporné ionty, které prospívají vašemu tělu a mysli, a příjemně vás uzemní.





Děkují!

..A jsme na konci.
..Nebo na začátku?

Pokud přeci jen tápete a rádi byste se nechali v procesu Vašeho přerodu podpořit, neváhejte se na mě obrátit. V rámci **osobního** nebo **online sezení** načítám z vašeho informačního pole, co aktuálně potřebujete po fyzické, emoční, mentální a duchovní stránce.

Každý z nás potřebuje čas od času nasměrovat, nebo jen ujistit, že to, co cítíme, je správné.

A HLAVNĚ, NEZAPOMEŇTE: NIC S VÁMI NENÍ ŠPATNĚ! AŽ UŽ STOJÍTE NA MÍSTĚ Z JAKÉHOKOLI DŮVODU, JSTE PŘESNĚ TAM, KDE MÁTE BÝT.

Věřím, že i díky tomuto e-booku v sobě máte o něco víc jasno.

Děkuji za Váš čas a přeji vám mnoho síly a lásky do dalších dnů.

S láskou,
Vaše Margot Gabrielle