

NÁVRAT DO PRÚDU HOJNOSTI

Citlivý sprievodca, ktorý ti pomôže rozpoznať, kde blokuješ prúd hojnosti a urobiť prvý krok späť do prirodzeného flow.

Pracovný zošit k workshopu

KDE V MOJOM ŽIVOTE PRÚDI HOJNOŠŤ

Hojnosť sa neprejavuje len v peniazoch. Môže prúdiť aj ako:

- všeobjímajúca láska
- životná energia
- láskavá podpora
- radosť zo života
- nové príležitosti
- vnútorný pokoj

Kde v mojom živote momentálne cítim, že veci prúdia prirodzene?

Čo v mojom živote funguje ľahšie, než som čakala?

Kde cítim podporu života alebo ľudí okolo seba?

KDE SA PRÚD SPOMALIL

Každý človek má miesta, kde sa prúd hojnosti niekedy spomalí. Nie je to chyba. Je to pozvanie niečo uvidieť.

V ktorej oblasti života cítim momentálne najväčšie napätie alebo tlak?

Kde sa snažím sa viac než je potrebné?

Kde/Komu stále dávam viac, než prijímam?

Kde necítim radosť, ale povinnosť?

Kde sa snažím veci kontrolovať namiesto toho, aby som dovolila životu ma podporiť?

KDE SA PRÚD SPOMALIL

Každý človek má miesta, kde sa prúd hojnosti niekedy spomalí. Nie je to chyba. Je to pozvanie niečo uvidieť.

Kde v mojom živote sa najviac snažím... a zároveň najmenej dovoľím životu ma podporiť?

Kde dávam energiu, aj keď moje telo už dávno hovorí dost?

Čo by sa v mojom živote mohlo zmeniť, keby som si dovoľila viac prijímať?

KDE SA PRÚD SPOMALIL

Každý človek má miesta, kde sa prúd hojnosti niekedy spomalí. Nie je to chyba. Je to pozvanie niečo uvidieť.

Kde som sa v minulosti umenšila, aby som bola prijateľná?

Ak by som verila, že život ma naozaj podporuje, čo by som urobila inak?

Čo by sa v mojom živote mohlo uvoľniť, keby som si dovoľila mať menej kontroly?

MOJE ÁNO A MOJE NIE

Prúd hojnosti sa často spomalí v momentoch, keď hovoríme ÁNO, aj keď vnútri cítime NIE.

Kde/Komu v poslednom období hovorím ÁNO, aj keď by som chcela povedať NIE?

Kde potláčam svoje potreby alebo túžby?

Ak by som si dovoľila byť úplne úprimná, čomu/komu by som dnes povedala NIE?

PRIJÍMANIE

Mnoho žien sa naučilo dávať, ale prijímanie môže byť prekvapivo ťažké.

Čo vo mne vyvoláva prijímanie?

Ako reagujem, keď mi niekto ponúkne pomoc alebo podporu?

V akej oblasti by som si mohla dovoliť prijať o trochu viac?

AKO VYTVORIŤ VLASTNÝ TOK HOJNOSTI

3 zdroje osobného toku - ENERGIA, PRAVDA, RADOSŤ

1. Energia: Keď robíš veci, ktoré ti dávajú energiu, tok sa otvára.

Kedy sa cítim najviac živá?

Pri akých aktivitách zabúdam na čas?

2. Pravda: Tok hojnosti sa spomalí, keď často hovoríš „áno“, ale cítiš „nie“.

Kde potláčam svoje potreby?

Kde sa bojím povedať pravdu?

3. Radosť: je silný kompas. Ak ignoruješ radosť príliš dlho, začneš stagnovať.

Čo by som robila, keby som si dovoľila viac ľahkosti?

Akú radosť si môžem spraviť hneď teraz?

AKO VYTVORIŤ VLASTNÝ TOK HOJNOSTI

Môj tok hojnosti vyzerá takto:

Mám viac času na ...

Mám viac priestoru pre ...

Dávam menej energie do ...

JEDNODUCHÝ 3-KROKOVÝ PROCES

Prúd hojnosti sa často začne meniť jedným malým rozhodnutím.

Krok 1 – Zastav sa. Prvý krok je vedomé spomalenie.

- Čo teraz cítim?
- Som v napätí alebo v pokoji?

Krok 2 – Vráť sa do tela. Tok hojnosti je telesný stav. Nie mentálny.

- Polož ruku na srdce.
- Spomaľ dych.
- Vnímaj telo.

Krok 3 – Vyber si malý krok. Namiesto veľkých rozhodnutí urob jeden malý krok.

Napríklad:

- povedať nie
- požiadať o pomoc
- dopriať si oddych
- urobiť vec, ktorá ti prináša radosť

AKO POČÚVAŤ TELO A INTUÍCIU

Intuícia sa neozýva v hluku. Ozýva sa v pokoji. Preto veľa žien hovorí: „Neviem sa napojiť na intuíciu.“ Nie preto, že by to nevedeli. Ale preto, že sú preťažené.

Všímaj si: Signály tela. Telo reaguje veľmi presne.

Rozšírenie

- pokoj
- ľahkosť
- pocit otvorenosti

Stiahnutie

- tlak
- napätie
- nepokoj

Spomeň si na situáciu, keď si urobila rozhodnutie, ktoré bolo správne.

Ako sa vtedy cítilo tvoje telo?

Spomeň si na rozhodnutie, ktoré nebolo správne.

Aký bol pocit v tele?

AKO SA UVOLNIŤ Z VNÚTORNÉHO TLAKU

Veľa žien žije s presvedčením, ktoré blokuje tok hojnosti.

- musím to zvládnuť
- nesmiem sklamať
- nemôžem spomaliť

3 veci, ktoré pomáhajú tlak uvoľniť

1. Dovoľenie spomaliť

Nie všetko musí byť vyriešené dnes.

2. Prijímanie podpory

Hojnosť často prichádza cez druhých ľudí.

3. Dôvera

Život nemusí byť boj.

MÔJ ZÁMER

Napíš vetu, ktorou vedome pozývaš viac prúdenia hojnosti do svojho života.

Príklad: Som otvorená prijať viac podpory, ľahkosti a hojnosti.

Podpor svoj zámer runou Ehwaz: M

EHWAZ v sumerčine znamená kôň. Rýchle zmeny klepšiemu, dynamika, neustály pohyb, kruh života, obrátenie vecí k lepšiemu. Oslobodzuje od zbytočných túžob. Pomáha, keď v živote niečo stagnuje, alebo sa nehýbe, niečo, čo sa táhá dlho. Urýchli to proces, rýchle riešenie nejakej záležitosti. Je priaznivá pre obchodné vyjednávanie, aj pre obnovenie harmónie vo vzťahu.

Keď cítiš, že to, o čom sme na workshope hovorili, nie je pre teba jednorazová téma, ale tvoj vzorec, v 3-mesačnom programe KOMPAS LÁSKY pokračujeme ďalej do hĺbky.

[Informácie o programe sú tu.](#)