

Milá krásná,

jak vnímáš sebe teď, v čase integrace?

Jak se proměňuje tvůj pocit bezpečí v těle?

Jak poznáš, že se cítíš bezpečně?

*Po regulaci, tedy kotvení bezpečí, přichází síla. **Hranice** - ve smyslu definovat svou mez, energii, potřebu... ne jako odmítnutí někoho nebo něčeho.*

„Mám právo na své hranice.“

„Mohu být v klidu, i když druhý není.“

HRANICE A OSOBNÍ PROSTOR

➤ 3 typy hranic:

- **tělesné** - projevují se únavou, přetížením, potřebou mít víc prostoru... (Tělo říká NE dřív než hlavy/myšl.)
- **emoční** - nepřebírám zodpovědnost za pocity druhých, ani za emoce jiných lidí,
- **energetické** - kolik dávám, kolik přijímám, kde mi energie odtéká.

Pojď si sebe všímat:

PRAVDIVÉ NE je klidné, ukotvené, bez vysvětlování.

Všimni si, kde namísto jasného pravdivého NE uhýbáš pomocí smíchu, omlouvání, vysvětlování, shazování... Když si všimneš, můžeš to zastavit a změnit obvyklou reakci. Není to k obviňování, ale pěstování sebezpečí, sebevšímavosti. Jde o vědomou volbu, rozhodnutí pro sebe. Když říkáš jiným ANO, často tím sobě říkáš NE.

- ★ Kde říkáš ano, i když cítíš (byť jemně) NE?
- ★ Co děláš proto, že neumíš říct NE, a ne proto, že jen tak prostě chceš?
- ★ Kdo nejčastěji překračuje tvé hranice? Jak reaguješ obvykle?
- ★ Kdy ses naučila, že tvé potřeby nejsou důležité?
- ★ Co by se mohlo stát, kdybys řekla ne?
- ★ Ve kterých 3 oblastech svého denního života potřebuješ jasnější hranice?

PRAXE

Tělo: ANO - NE

Trénuj sebevšímavost, porozumění sobě:

- Postav se, narovnej se, spoj s dechem.
- Nahlas řekni: ANO.
- Vnímej tělo, jemňoučké signály....
- Potom řekni nahlas: NE.
- Vnímej tělo, změny v dechu, postoji, tepu, teplotě... cokoli je informace a zpráva.
- V čem je rozdíl mezi ANO a NE?
- Pamatuj, tělo to ví dřív než hlava.
- Pojď znovu do tance - ZABÍRÁM PROSTOR -
https://youtube.com/playlist?list=PLb1Hpx4RFhzdRV-ACdjolLLoa29Y3kxF&si=dQPfagdIgzSZ_N4F
-

VÝZVA TÝDNE

- Vyzkoušej si jednou pravdivě říct **NE**. V situaci/vztahu, kdy sis dřív nedovolila.
- Bez vysvětlování, bez omluv... i bez vysvětlování sama sobě.
- Jde o dovolení si... a uvolnění vnitřní zábrany.
- Sleduj tělo - co říká? *Kde je napětí? Kde se uvolňuje?*
- A všímej si i dialogu/filmu/dramatu ve své hlavě... *jen pozoruj, neztotožňuj se s tím, co tam běží.*

ENERGETICKÁ HYGIENA

Vždy na konci dne si představ, třeba ve sprše, že ze sebe smýváš energii druhých lidí. Jejich soudy, potřeby, představy, očekávání, nenaplněná přání, i jejich vděčnost, jejich vstřícnost, pomoc...
„To, co není moje, vracím.”

*Je možné, že v tobě téma hranic opět oživí program **vinu**, podvědomé očekávání **trestu**... Pozoruj. Je to starý program, hluboký jako studna. Nejsi to ty, jen program... a pojd' opět do somatických cvičení z 7. týdne.*

UVOLNĚNÍ DECHU

Vina se často projevuje zadržovaným dechem.

- Vzpomeň si na situaci, kdy ses cítila vinná, styděla...
- Hluboký nádech - nadechni vinu, stud a dlouhý zvukový výdech:
„**Aaaaaa...**” Vypuť ze sebe všechny pocity s tímto spojené, až do prázdna v plicích.
- Opakuj podle potřeby. A pak se obejmi a řekni si nahlas: „Já jsem cenná a důležitá. Já jsem správně.”
- Můžeš si pustit podporující hudbu k propojení s dechem, vzduchem:
<https://www.youtube.com/watch?v=9eWewdTkghM>

DŮSTOJNOST: Zavři oči a vzpomeň si na chvíli, kdy ses cítila důležitá, oslavovaná, viděná a slyšená.

- Pusť si k tomu tohle:
<https://www.youtube.com/watch?v=GCsQZSB1gZg>
- A vnímej své tělo - jak se chová?
- Narovnej páteř, otevři hrudník, pohled vpřed, nohy pevně na zemi...
- Vnímej rozdíl mezi obojím, tvé tělo zná obě polohy. Která je bezpečnější? Která je známější?

Mini praxe: Nezachraňuji

Příště, když chceš někomu pomoci, třeba i ze zvyku, zastav se na okamžik a zeptej se sama sebe:

- „Byla jsem o to požádána?“
- „Mám na to kapacitu, sílu, chci?“
- „Dělám to z lásky – nebo z tlaku očekávání, svědomí?“

Na konci týdne - pokud si dovolíš víckrát říct NE tam, kde to jasně cítíš v sobě, navzdory očekávání jiných a i tam, kde jsi to dříve nezvládla, v tvém těle se něco změní.

Je to rodící se síla sebedůvěry. A také důvěry v Život, Boha. Protože ty jsi projevem Boha/Života tady a teď.

