

Milá krásná,

jak prožíváš sebe v čase dosedání? A obrovských změn v kolektivním poli?

Jak se proměňují tvé hranice?

Kde jsi je dokázala posunout? Jak se v tom cítíš?

Kde se ti nepovedlo? Jak ti v tom je?

Čeká nás **SEBEHODNOTA** a **VNITŘNÍ OPORA**.

Budujeme **jádro**, oporu v hodnotě bytí.

Často svou hodnotu poměřujeme (nevědomě) výkonem, pomocí, podporou jiných... svou užitečností pro svět, ostatní.

Záměr je oddělit hodnotu od výkonu, ukotvit důstojnost a přestat se měřit očima druhých.

„Moje hodnota je nezměrná. Je v tom, že JSEM. Jsem důležitou, nenahraditelnou součástí Celku.”

„Nemusím si zasloužit právo existovat.”

Nízká sebehodnota obvykle nevypadá jako „nemám se ráda“. Často se maskuje jako

- neustálé snažení, perfekcionismus, přetížení, potřeba uznání,
- neschopnost odpočívat, dokazování, zachraňování druhých, pomáhání...,

👉 a hluboko uvnitř běží program: **Musím si zasloužit lásku.**

A někdy tuhle „lásku” dokazujeme samy sobě, právo na existenci, dokázat sama sobě, Bohu... že jsem hodna vůbec existovat, dýchat tento vzduch... Hlava sice ví, jak to je doopravdy, ale tělo se nějak chová a cítí. Tvá vnímavost se zvyšuje...

Pozvu tě v tomto týdnu všimnout si, kde naskakuješ na podobný program „Musím si zasloužit”. Je často nenápadný, maskovaný pomocí a podporou, úslužností, péčí...

Poznáš to. Rozlišovací pocit je: Chci to udělat pro sebe, pro sebevůli..., nebo to dělám ze zvyku? (Už to znáš, je to podobné jako u hranic. 😊)

SEBEHODNOTA

- Co by se stalo, kdybych přestala dělat všechno, co dělám pro druhé?
- Kdo bych byla bez svých rolí?
- Jakou hodnotu si dávám, když nic netvořím?
- Kdy jsem se naučila, že musím být „nějaká“, abych byla přijatá?
- Za co jsem byla v dětství oceňována?
- Jak se vidím, když nejsem produktivní?
- Jak se cítím, když odpočívám?
- Co na sobě obdivuji mimo výkon?
- Které kvality mě samé nejsou „užitečné“, ale jsou krásné?
- Které části sebe jsem odmítla, protože nebyly dokonalé?

Dokonči věty, nechej ruku volně psát:

- ★ Moje hodnota není závislá na...
- ★ I když neudělám nic, jsem...
- ★ Moje největší kvality jsou...
- ★ Když jsem sama, jsem...
- ★ Když se nikdo nedívá, jsem...

PRAXE

PŘIJÍMÁM UZNÁNÍ - somatické cvičení

Řekni nahlas svému odrazu v zrcadle:

(A všiměj si u toho pocitů a reakcí, odporů v těle i myšlenek. Je možné, že některé věty nepůjdou říct, nebo ti bude zvláštěně... Zůstaň s tím i nepohodlím v těle, a jakmile budeš připravená, zopakuj si praxi.)

- ★ Vidím tě. Jsem na tebe hrdá.
- ★ Vidím tvoji sílu.
- ★ Vnímám tvou citlivost.
- ★ Jsi moc důležitá.
- ★ *doplň podle sebe... co v tobě touží po uznání?*

POSTOJ HODNOTY - somatické cvičení

Postav se.

Narovnej páteř, uvolni ramena. Hlava vzpřímená.

Dýchej aspoň 3 minuty. (Tělo učí mozek.)

Pusť si k tomu třeba tohle: <https://www.youtube.com/watch?v=GCsQZSB1gZg>

„Můžu jen být” - somatické cvičení 😊

Lehni si nebo se posaď, stoupni na vybrané místo.

Nedělej nic. Opravdu nic. Žádná meditace. Žádné „správné dýchání“. Žádná práce na sobě. Jen buď. **3–5** minut. *(Klidně si nastav čas na telefonu.)*

A sleduj: Kde ti začne být nepříjemně? Jaké myšlenky přijdou? Co chce tělo udělat? Jaký pocit ti přichází? Emoce? Kde v těle?

Může se objevit nutkání něco dělat, tlak, vnitřní kritika, neklid, sahání po telefonu...

Po uplynutí časové lhůty si polož ruce na tělo a řekni nahlas: **„Moje hodnota je nezměrná a je v tom, že JSEM.“** Poděkuj si.



VNITŘNÍ OPORA

- ★ Co mi dnes dává pocit hodnoty?
- ★ Kde se stále měřím očima druhých?
- ★ Jak vypadá/jedná/chodí/mluví... žena, která už nemusí nic dokazovat?
- ★ Jak vypadá můj den, když v sebe naplno věřím?
- ★ Jaká rozhodnutí dělá žena, která žije sebe jako DOST?

VÝZVA TÝDNE

- Jednou za týden/den udělej něco velmi pomalu. O mnoho, mnoho pomaleji, než jsi zvyklá..., a soustřeď se na každý pohyb, na každý krok.
- Nesnaž se být efektivní.
 - Nabídnou ti pozvánky pro inspiraci - pomalá chůze, pomalé jídlo, ležení bez cíle, příprava jídla, oblékání se, pomalé česání vlasů...
- A sleduj, co to dělá s tvým nervovým systémem.

A pokud si píšeš deník, **napiš** si každý večer (nebo řekni, pomysli pro sebe):

- Dnes jsem zvládla...
- Dnes jsem cítila...
- Dovolila jsem si...
- Respektovala jsem se v...
- Ocenila jsem se...