

*Milá Zářící,
tančíme do finále - čeká tě tvá vlastní korunovace.*

KRÁLOVNA A LVICE

Královna není nějaký vznešený cíl, ke kterému se někdy dostaneme. Není to role ani maska, ani nějaká dokonalá žena nebo představa dokonalosti.

Královna je stav vědomí. Je to způsob, jakým žena stojí sama za sebou, jak zachází se svou energií, jak vede svůj život, jakou důvěru má sama v sebe.

Lvice je životní síla, instinkt, pravdivost, schopnost chránit to, co je skutečně důležité.

LVICE - Jaké pocity a emoce v tobě vyvolává obrázek lvice? Piš...bez cenzury.



JAKÁ JE?



CO SI MYSLÍM O KRÁLOVNÁCH? O SILNÝCH ŽENÁCH?

Doplň spontánně, neopravuj se.

- ★ Královna je žena, která...
- ★ Královna nikdy...
- ★ Královna vždy...
- ★ Královna si může dovolit...
- ★ Královna si nesmí dovolit...
- ★ Silná žena pro mě je...
- ★ Žena, která si věří, je...
- ★ Žena, která je vidět, je...
- ★ Žena, která vede, je...
- *Které odpovědi jsou skutečně moje? Které jsem převzala? Od koho?*
- *Jaké pocity a emoce ve mně vyvolává spojení SILNÁ ŽENA?*

STÍN KRÁLOVNY

- Kdy se snažím působit silnější, než se cítím?
- Kdy potřebuji uznání více než pravdu?
- Kdy se bojím ukázat zranitelnost?
- Kdy zaměňuji důstojnost za odstup?
- Čeho se bojím na své síle?
- Koho bych mohla ztratit?
- Komu by se to nemuselo líbit?
- Co by se muselo změnit?

Je pro mě bezpečné být MOCNÁ ŽENA?



MOJE VNITŘNÍ KRÁLOVNA

Zavři oči, několikrát se nadechni... a napiš:

★ Moje Královna je...

★ Nejdůležitější hodnoty mé Královny jsou...

★ Nejvíce si váží...

★ Nikdy neobětuje...

★ Nejvíce chrání...

★ Nejvíce důvěřuje...

★ Když vstoupí do místnosti, lidé cítí...

★ Když je sama se sebou, cítí...

➤ *Co moje Královna ví, ale já na to často zapomínám?*

➤ *Co by mi dnes poradila?*

➤ *Kde mě zve více vyrůst?*



KRÁLOVNA V BĚŽNÉM DNI

Nalad' se na svou královskou každodennost a vytvářej novou identitu:

Představuj si: Jak tvoje Královna:

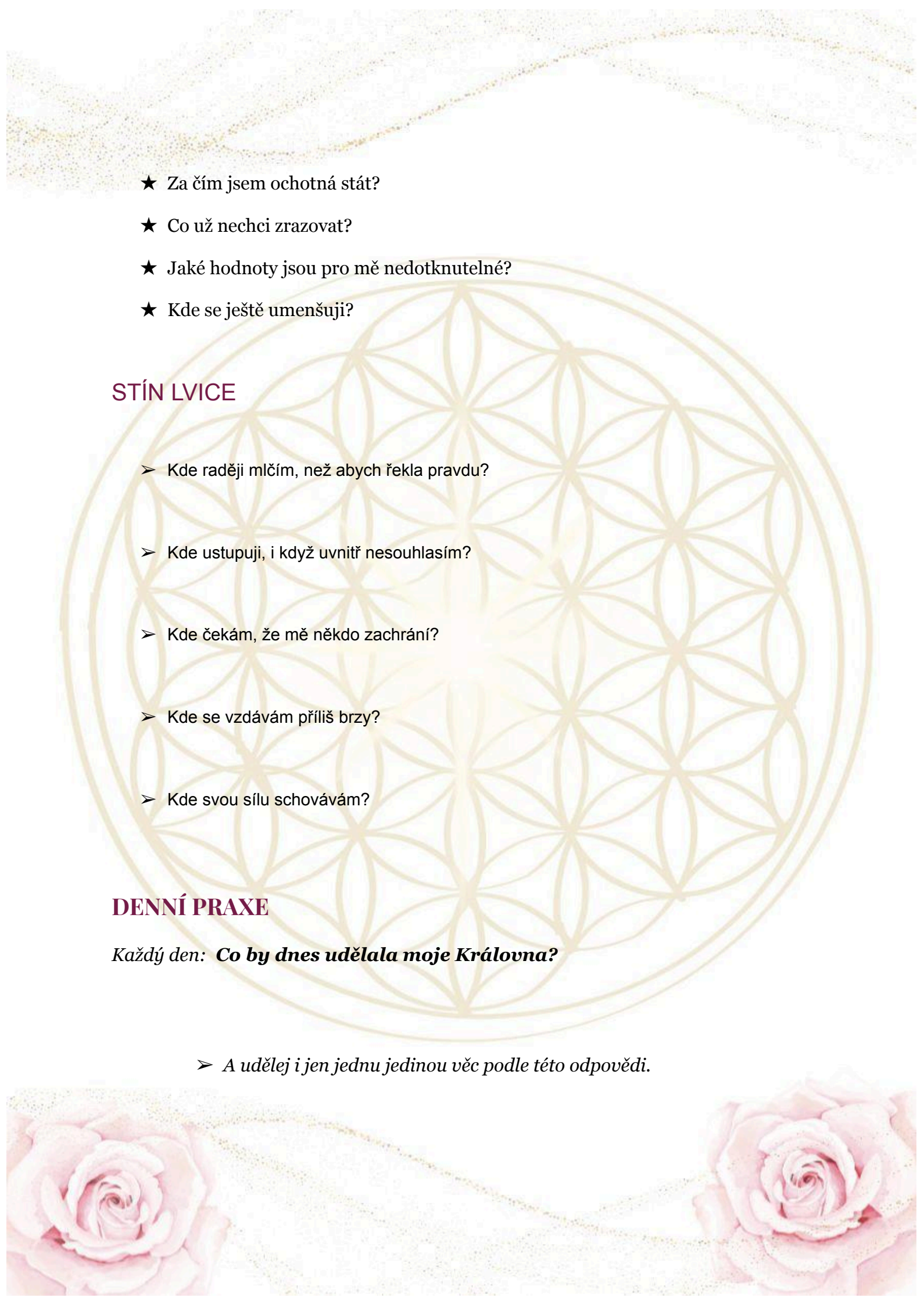
- ★ ráno vstává?
- ★ mluví sama se sebou?
- ★ zachází se svým tělem?
- ★ říká ne?
- ★ odpočívá?
- ★ zachází s penězi?
- ★ rozhoduje se?
- ★ reaguje na chybu?
- ★ zachází se svým časem?

MOJE VNITŘNÍ LVICE

Dokonči:

- ★ Moje Lvice se probouzí, když...
- ★ Moje Lvice chrání...
- ★ Moje Lvice už nechce...
- ★ Moje Lvice touží po...
- ★ Moje Lvice potřebuje více...
- ★ Moje Lvice se bojí...
- ★ Moje Lvice ví...



- 
- ★ Za čím jsem ochotná stát?
 - ★ Co už nechci zrazovat?
 - ★ Jaké hodnoty jsou pro mě nedotknutelné?
 - ★ Kde se ještě umenšuji?

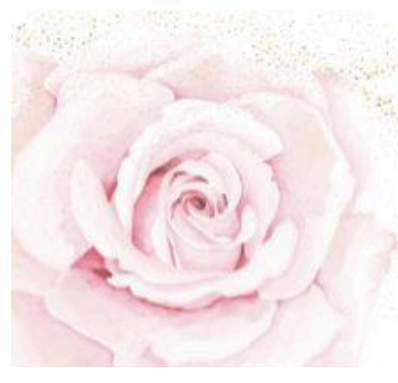
STÍN LVICE

- Kde raději mlčím, než abych řekla pravdu?
- Kde ustupuji, i když uvnitř nesouhlasím?
- Kde čekám, že mě někdo zachrání?
- Kde se vzdávám příliš brzy?
- Kde svou sílu schovávám?

DENNÍ PRAXE

*Každý den: **Co by dnes udělala moje Královna?***

- *A udělej i jen jednu jedinou věc podle této odpovědi.*



PRAXE

KRÁLOVSKÁ CHŮZE - somatické cvičení

- Pusti si tuhle hudbu: <https://www.youtube.com/watch?v=GIgVp3rxGes>
- Představ si korunu na hlavě, najdi v sobě královnu. A nechej ji v sobě oživit pohybem... přirozeně, naslouchej a všímej si...
 - Jak stojí?
 - Jak dýchá? Jaký má pohled?
 - Jakou energii vyzařuje?
- A potom si pusti tohle: <https://www.youtube.com/watch?v=h5CVPaIzdqU>
- Začni chodit po místnosti.
 - **Jak chodí žena, která už nemusí nikomu nic dokazovat?**
- Vnímej chodidla, páteř, dech, pohled, rytmus...
- Po skončení polož ruku na srdce a ptej se: **Co mi chce říct? Co potřebuji slyšet? Na co jsem zapomněla?**
- A možná... že se ti zachce obléct si něco hodno tvé královny. Ozdobit se a...? Pojď do toho.