

KOMPAS NA CESTU

NEJEN PRO ŽENY

NADČASOVÝ DÁREK PRO TEBE

“Vracíš se ke starým vzorcům?

Nemusíš už s tím být sama.

VYTVOŘ SI NOVOU MENTÁLNÍ MAPU.

PRAVDIVĚ. KREATIVNĚ. UDRŽITELNĚ.”

Hanka Kalná

7 KROKŮ JEMNÉ CESTY K HLUBOKÉ ZMĚNĚ



**SÍLA SE RODÍ PŘI VNÍMÁNÍ KONTINUÁLNÍ
PODPORY A BEZPEČÍ.
JSI DRŽENA NA SVÉ CESTĚ.**

PRO KOHO JE MŮJ KOMPAS NA CESTU:

*Tento průvodce je pro Tebe,
pokud uvítáš jemné vedení: leccos jsi už pro sebe
vyzkoušela, ale **nový návyk se nedaří vybudovat**.
Kompas nabízí **originální inspiraci** k osobnímu růstu.*

JAK S KOMPASEM PRACOVAT:

*Doporučuju vybírat si podle toho, co právě
potřebuješ. Můj Kompas neříká, kudy jít,
jen tiše ukazuje možné směry.*

***Ty jsi ta, která ví, kdy je čas zastavit se,
kdy to, co prožíváš, kreativně vyjádřit
a kdy je prostor růst.***

Můžeš přístupy kombinovat nebo postupně navazovat.

PŘÍSTUPY, KTERÉ MŮŽEŠ VYUŽÍT:



MINDFULNESS - pro ztišení, návrat do těla
a přítomnosti



ARTETERAPIE - když obraz nebo jiný otisk
mluví za slova



MENTÁLNÍ KOUČINK - růst v praxi a vědomé
malé kroky

1. ZASTAV SE

Kde právě stojím

pravda • přítomnost • ukotvení



***Dovol si na chvíli nic neměnit.
Jen se zastav a buď sama se sebou.***

*Vnímej své tělo jako kompas.
Svůj dech, napětí, teplotu těla.*



***Do kruhu, který představuje Tvůj život,
nech vstoupit barvy.***

*Vyjádři barevně bez hodnocení,
co cítíš: napětí, bolest, klid, radost atd.*



Pravda o sobě je první krok cesty.

*Ne proto, aby bolela,
ale aby osvětlila směr k otevření
prostoru v sobě, kde je možná proměna.*



2. NASLOUCHEJ

*Hlasy, které mě vedou
rozlišování • laskavost • bdělost*



**Uvnitř Tebe zní různé hlasy.
Některé křičí, jiné šeptají. Některé Tě stahují,
jiné otevírají svobodě.**

*Dovol zaznít tomu, co Tě obviňuje, nahání strach
nebo srovnává. Nehodnoť. Pozoruj.
A pak se ztiš natolik, aby ses dotkla hlasu,
který mluví tiše, pravdivě, bez nátlaku.*



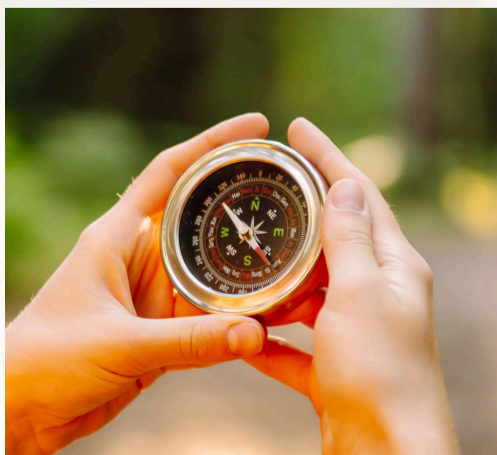
**Nech oba hlasy vstoupit na papír
– každý svým způsobem,
svou barvou i pohybem.**

Pozoruj je. Nejde o boj. Jde o rozpoznání.



**Který z hlasů si vybereš? Hlas vnitřního kritika?
K čemu vede?**

A k čemu Tě vede pravdivý hlas v hloubi Tebe?



3.VNÍMEJ TĚLEM

Své tělo používej jako kompas
důvěra • citlivost • rozhodování



Tvé tělo ví dřív než mysl.

Nese paměť, moudrost i jemné signály.

Přines si otázku, před kterou stojíš.

Vnímej, co se děje, když vyslovíš jedno možné „Ano životu“... a pak druhé.

Kde se dech rozšiřuje? Kde se tělo stahuje?



Nech vzniknout obraz cesty pohybem svého těla - s rozcestím, směrovkami.

Představ si své tělo jako píšící pero.

Vnímej, jaký zanechává otisk.



Důvěra v tělo je návratem k sobě.

Vydej se na cestu bez spěchu a tlaku na rozhodnutí.

Co Tě vede k životu a co k uzavření?



4. POUŠTĚJ

*Co už můžu pustit
uvolnění • odevzdání • lehkost*



Něco jsi nesla dlouho.

Možná příliš dlouho.

*Pojmenuj to, co už s Tebou nemusí jít dál –
přesvědčení, roli, očekávání, které Tě tíží.*



***Nech to projít rukama. Vezmi si čistý papír a
dovol si ho ohýbat, trhat, měnit jeho tvar.***

Dovol starému, aby se rozpadlo.

*A z úlomků vytvoř něco nového. Ne dokonalého.
Pravdivého.*



Pouštět neznamená ztrácet.

Znamená uvolnit místo novému.

*Zadívej se na své dlaně. Co toužíš pustit
nebo opustit a co chceš přijmout?*



5. UKOTVI SVÉ DARY

Moje dary a jak s nimi zacházet

autenticita • hranice • věrnost sobě



***Ne všechno, co umíš, musíš dávat.
Nemusíš se dělit o všechno, co od Tebe
druzí chtějí. Podívej se na své dary s jemností.***

Odkud vyrůstají? Co je vyživuje?

Kdy dáváš s radostí? Kdy z povinnosti?



Nech vzniknout na papír obraz stromu.

Nebo strom vymodeluj.

Pozoruj vznikající kmen, kořeny, plody...

a také prostor kolem stromu. Kde jsi Ty?



Polož si otázky:

Co mi teď bere nejvíc energie?

*Co mi ji naopak vrací? Kde se od sebe
odpojuju? Nehledej odpovědi hlavou.*

***Dovol, aby se ukázalo, kde je plno,
kde prázdno, kde je tlak a kde klid.***



6. INTEGRUJ

*Na cestě v souladu se sebou
integrace • smysl • pokračování*



Zastav se a ohlédni.

**Co se v Tobě během této cesty proměnilo,
i nenápadně?**

*Dovol, aby se v Tobě usadila věta,
která tě ponese dál. Ne jako slib výkonu,
ale jako tiché rozhodnutí.*



Vytvoř si osobní symbol – jednoduchý.

*Něco, k čemu se můžeš vracet v běžných dnech.
Cesta nekončí. Jen se stává součástí Tvého života.*



**Pokud ještě nemáš svůj deník vděčnosti,
zapiš si pár skutečností, za které jsi vděčna.
Vděčnost ukotvuje nervový systém. Snižuje stres.
Zvyšuje dlouhodobou radost.**



7. ZŮSTAŇ VE SPOJENÍ

Proměna nastává v malých návratech

každodennost • věrnost • návrat k sobě



***Proměna se neděje
jen ve výjimečných chvílích.
Děje se v malých návratech.***

*Vytvoř si svůj jemný každodenní rituál –
krátké zastavení, dotek barvy, slovo, dech.*

*Ne proto, abys byla lepší.
Ale abys nezmizela sama sobě.*



***Nech vzniknout obraz svého
„kotvícího místa“.***

Místa, kam se můžeš vracet, když se ztratíš.



***To nejcennější není jít rychle,
ale najít své tempo.
Zůstat ve spojení.***



Nemusíš jít svou vnitřní cestu sama.

Spolu s tipy v tomto průvodci můžeš
svým tempem, pravdivě a udržitelně růst.

Pokud cítíš, že chceš jít dál a být v kontaktu se sebou
a mít se kam vrátet,

**MŮŽEŠ SE KLIKUTÍM ZDE PŘIHLÁSIT K ODBĚRU
MÉHO KOMPASU NA CESTU ZDARMA.**



Kompas posíláme mailem 1x/2 týdny.

Z odběru je možné kdykoli se odhlásit.

Navíc se můžeš 1x/měs. nezávazně zúčastnit 1 online lekce,
kde Tě provedeme dalšími technikami a aktivitami z Kompasu.

Sleduj aktuální dění zde:

www.atelierararat.cz

 [@atelier.ararat](https://www.instagram.com/atelier.ararat)

Více o mně:

www.hanakalna.com