



VZOSTUP VEDOMIA

7 DNÍ NA PREPIS OBETE, SLÚŽKY
A ZRANENÉHO VNÚTORNÉHO
DIEŤAŤA

DEŇ 1

„VIDÍM PRAVDU O SEBE S LÁSKAVOSŤOU. UVEDOMUJEM SI, KDE SOM ODOVZDÁVALA SVOJU SILU, A S VĎAKOU SI JU BERIEM SPÄŤ.“

AFIRMÁCIA DŇA

„VIDÍM PRAVDU O SEBE S LÁSKAVOSŤOU. UVEDOMUJEM SI, KDE SOM ODOVZDÁVALA SVOJU SILU, A S VĎAKOU SI JU BERIEM SPÄŤ.“

Nech ťa táto afirmácia obmyje ako slnečné svetlo. Nadýchni sa jej. Nech sa usadí v priestore tvojho srdca. Šepkaj si ju ako požehnanie, znova a znova. Napiš si ju na zrkadlo, nastav ako obrazovku na telefóne, alebo si ju jednoducho nes v sebe – ako posvätnú mantru.

OTÁZKA NA ZAMYSLENIE

Kde som dnes cítila, že musím niečo robiť, aby som si zaslúžila lásku alebo prijatie?

OTÁZKA NA ZAMYSLENIE

Kde by som mohla dnes namiesto dokazovania jednoducho byť?

PRAKTICKÁ ÚLOHA DŇA

5 minút dýchania do srdca – pri nádychu: „Som tu,“ pri výdychu: „Som v bezpečí.“
Napiš si tri situácie, kde sa ešte cítiš ako „obeť“?

VEČERNÁ REFLEXIA - NÁVRAT K SEBE

- Čo som dnes pochopila o svojej sile, keď som prestala zachraňovať?





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines on a white background.



DEŇ 2

„ODPÚŠŤAM MINULOSTI. PREPÚŠŤAM BOLESTĽ, KTORÁ MA DRŽALA V ROLE OBETE.“

AFIRMÁCIA DŇA

„ODPÚŠŤAM MINULOSTI. PREPÚŠŤAM BOLESTĽ, KTORÁ MA DRŽALA V ROLE OBETE.“

Nech ťa táto afirmácia obmyje ako slnečné svetlo. Nadýchni sa jej. Nech sa usadí v priestore tvojho srdca. Šepkaj si ju ako požehnanie, znova a znova. Napiš si ju na zrkadlo, nastav ako obrazovku na telefóne, alebo si ju jednoducho nes v sebe – ako posvätnú mantru.

OTÁZKA NA ZAMYSLENIE

Komu ešte držím vinu alebo hnev v srdci?

OTÁZKA NA ZAMYSLENIE

Čo by sa stalo, keby som sa rozhodla nechať minulosť ísť?

PRAKTICKÁ ÚLOHA DŇA

Napiš list odpustenia – sebe, rodičom alebo bývalému partnerovi. Komu cítiš potrebu. Spáľ ho alebo odovzdaj ohňu.

VEČERNÁ REFLEXIA - NÁVRAT K SEBE

- Ako sa cíti moje telo, keď uvoľňujem napätie v hrudi alebo čelusti?





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines on a white background.



DEŇ 3

„MOJE VNÚTORNÉ DIEŤA JE V BEZPEČÍ. POČUJEM ŤA,
MILUJEM ŤA, DRŽÍM ŤA.“

AFIRMÁCIA DŇA

„MOJE VNÚTORNÉ DIEŤA JE V BEZPEČÍ. POČUJEM ŤA,
MILUJEM ŤA, DRŽÍM ŤA.“

Nech ťa táto afirmácia obmyje ako slnečné svetlo. Nadýchni sa jej. Nech sa usadí v priestore tvojho srdca. Šepkaj si ju ako požehnanie, znova a znova. Napiš si ju na zrkadlo, nastav ako obrazovku na telefóne, alebo si ju jednoducho nes v sebe – ako posvätnú mantru.

OTÁZKA NA ZAMYSLENIE

Čo by moje malé ja potrebovalo počuť, aby sa cítilo milované?

OTÁZKA NA ZAMYSLENIE

Ako sa môžem dnes o seba postarať ako láskavá mama o svoje dieťa?

PRAKTICKÁ ÚLOHA DŇA

Pozri sa do zrkadla, usmej sa a povedz: „Si v poriadku. Si v bezpečí. Je o teba postarané.“

VEČERNÁ REFLEXIA - NÁVRAT K SEBE

- Kde som si dnes dovolila cítiť radosť alebo hravosť?





A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



DEŇ 4

„MÁM PRÁVO POVEDAŤ NIE. MOJE HRANICE SÚ POSVÄTNÉ.“

AFIRMÁCIA DŇA

„MÁM PRÁVO POVEDAŤ NIE. MOJE HRANICE SÚ POSVÄTNÉ.“

Nech ťa táto afirmácia obmyje ako slnečné svetlo. Nadýchni sa jej. Nech sa usadí v priestore tvojho srdca. Šepkaj si ju ako požehnanie, znova a znova. Napíš si ju na zrkadlo, nastav ako obrazovku na telefóne, alebo si ju jednoducho nes v sebe – ako posvätnú mantru.

OTÁZKA NA ZAMYSLENIE

Kde ešte hovorím áno, keď moje telo kričí nie?

OTÁZKA NA ZAMYSLENIE

Ako sa cítim, keď zostanem verná sebe, aj keď to niekomu nemusí vyhovovať?

PRAKTICKÁ ÚLOHA DŇA

Napíš si tri nové hranice, ktoré chceš v najbližších dňoch držať.
Precíť ich v tele – ako pevnosť, nie odpor.

VEČERNÁ REFLEXIA - NÁVRAT K SEBE

- Ako sa zmenil môj pocit energie, keď som si dovolila byť autentická?





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines on a white background.



DEŇ 5

„UŽ NEMUSÍM DOKAZOVAŤ SVOJU HODNOTU CEZ SLUŽBU.
MOJA EXISTENCIA JE DAR.“

AFIRMÁCIA DŇA

„UŽ NEMUSÍM DOKAZOVAŤ SVOJU HODNOTU CEZ SLUŽBU.
MOJA EXISTENCIA JE DAR.“

Nech ťa táto afirmácia obmyje ako slnečné svetlo. Nadýchni sa jej. Nech sa usadí v priestore tvojho srdca. Šepkaj si ju ako požehnanie, znova a znova. Napiš si ju na zrkadlo, nastav ako obrazovku na telefóne, alebo si ju jednoducho nes v sebe – ako posvätnú mantru.

OTÁZKA NA ZAMYSLENIE

Kde sa snažím byť užitočná, namiesto toho, aby som bola slobodná?

OTÁZKA NA ZAMYSLENIE

Ako by vyzeral môj deň, keby som robila veci len z radosti, nie z povinnosti?

PRAKTICKÁ ÚLOHA DŇA

Sprav niečo len pre seba – bez dôvodu, bez účelu. Tanec, kúpeľ, spánok.
Len byť sa liečiš.

VEČERNÁ REFLEXIA - NÁVRAT K SEBE

- Čo sa dnes uvoľnilo, keď som prestala zachraňovať?





A series of 20 horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



DEŇ 6

„MOJE TELO JE MÚDRE. JE MOJÍM CHRÁMOM A KOMPASOM.“

AFIRMÁCIA DŇA

„MOJE TELO JE MÚDRE. JE MOJÍM CHRÁMOM A KOMPASOM.“

Nech ťa táto afirmácia obmyje ako slnečné svetlo. Nadýchni sa jej. Nech sa usadí v priestore tvojho srdca. Šepkaj si ju ako požehnanie, znova a znova. Napiš si ju na zrkadlo, nastav ako obrazovku na telefóne, alebo si ju jednoducho nes v sebe – ako posvätnú mantru.

OTÁZKA NA ZAMYSLENIE

Kde moje telo dnes povedalo „nie“ a ja som to nepočula?

OTÁZKA NA ZAMYSLENIE

Ako sa cítim, keď dôverujem telu viac než mysli?

PRAKTICKÁ ÚLOHA DŇA

Telo v pohybe – pomalá joga, tanec, vedomý dotyk.
Počas pohybu sa pýtaj: „Čo mi chce moje telo povedať?“

VEČERNÁ REFLEXIA - NÁVRAT K SEBE

- Čo moje telo dnes potrebuje, aby cítilo bezpečie?





A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



DEŇ 7

„SOM V JEDNOTE SO SEBOU. SOM POKOJ, SOM SILA, SOM SVETLO, KTORÉ TVORÍ MÔJ SVET.“

AFIRMÁCIA DŇA

„SOM V JEDNOTE SO SEBOU. SOM POKOJ, SOM SILA, SOM SVETLO, KTORÉ TVORÍ MÔJ SVET.“

Nech ťa táto afirmácia obmyje ako slnečné svetlo. Nadýchni sa jej. Nech sa usadí v priestore tvojho srdca. Šepkaj si ju ako požehnanie, znova a znova. Napiš si ju na zrkadlo, nastav ako obrazovku na telefóne, alebo si ju jednoducho nes v sebe – ako posvätnú mantru.

OTÁZKA NA ZAMYSLENIE

Ako sa cítim, keď prijímam všetky svoje časti s láskou — aj tie, ktoré som kedysi odmietala?

OTÁZKA NA ZAMYSLENIE

Aký nový príbeh o sebe si vyberám žiť od dnešného dňa?

PRAKTICKÁ ÚLOHA DŇA

Sadni si do ticha, polož ruky na srdce a povedz si:

„Som späť doma v sebe.“

Predstav si, ako sa všetky tvoje energie – dieťa, žena, kráľovná, tvorca – spájajú do jedného zlatého svetla v strede tvojho hrudníka.

VEČERNÁ REFLEXIA - NÁVRAT K SEBE

- Čo sa vo mne dnes zjednotilo? Ako sa mení môj vnútorný pocit, keď žijem ako tvorca svojho života?





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines on a white background.

