

Pracovní zošit ku knihe
SNEHOVÁ PUSINKA

Znovuz**ROD**ená



Monika Sobeková

2026

Copyright Monika Sobeková © 2026

Autor pracovaného zošitu: Monika Sobeková

Ilustrácia: Ivana Čičmanová

Bonus Liečivé rituály tela: Henrieta Galatová

www.monikasobekova.sk

2026

Moja rodová línia

Skúste sa ponoriť do svojho rodu, do životov svojich predkov. Zatvorte oči, dajte si ruky na srdce a predstavte si svoj rod, jeho členov. Čo je prvá emócia, ktorú cítite? Čo je prvý obraz, ktorý sa vám vynorí? Zamyslite sa nad ich bolesťami a zraneniami. Podobajú sa v niektorých znakoch s tými vašimi?

To, čo zo svojho rodu cítite, ako ho vidíte, si pokojne môžete aj nakresliť.

Zažili ste niekedy malú či veľkú traumú? Ako to cítite vy? Vráťte sa v myšlienkach do svojho detstva a skúste si spomenúť aj na tie najmenšie bolesti, ktoré zostali nepovšimnuté, neošetrené. Len sa ich pokúste uvidieť a pomenovať.

Preskúmajte svoje bolesti na duši. Čo máte schované v trinástej komnate? Čo vyčítate svojim rodičom? Aké zranenia ste v detstve zažili?

Spomeňte si nielen na veľké bolestivé traumy, ale aj na menšie negatívne zážitky ako rozvod rodičov v detstve, rozpadnuté vzťahy v rodine, šikana v škole, prehnaná kritika a očakávania zo strany rodičov, rodič alkoholik, odmietanie, podceňovanie či zosmiešňovanie. Môže ísť aj o zážitky z dospelosti ako je traumatický pôrod, domáce násilie, potraty, sexuálne zneužitie a pod.

Lepšie sa svojim bolestiam prizrite, bližšie sa s nimi zoznámte. Nezatvárajte ich do trinástej komnaty, ale presne naopak – otvorte sa im. Áno, na chvíľu to zabolí, ale potom príde obrovské oslobodenie, pretože naše bolesti túžia byť uvidené, prijaté a preľúbené. Nič viac a nič menej. Láskou ich dokážeme ošetriť.

Stretnutie so svojimi bolesťami

Prinášam vám malé meditačné cvičenie – Stretnutie so svojimi bolesťami.

Zatvor oči. Zhlboka sa nadýchni. Svoju pozornosť zameraj iba na svoj dych. Sleduj, ako sa pri nádychu rozlieva po celom tvojom tele. Ako prúdi do každej tvojej bunky. Pri výdychu vychádza z teba všetko, čo ťa trápi a zaťažuje. Každým nádychom púšťaš do seba svetlo a výdychom posielaš von všetko, čo ťa bolí a čo nepotrebuješ. Ešte niekoľkokrát sa zhlboka nadýchni a vydýchni. Tvoje telo je ako schránka naplnená svetlom.

Teraz privolaj svoje zranenia. Jednu bolesť po druhej. Predstav si ich. Všímaj si, ako vyzerajú, aké majú prejavy. Skús si to zapamätať. Nadviaž s nimi spojenie, otvor rozhovor, popros, aby si uvidela liečivé aspekty tohto spojenia.

S každou jednou bolesťou sa začni rozprávať. Spýtaj sa ich, aké neošetrené emócie za nimi vlastne stoja. Prečo prišli? Čo ťa sem prišli naučiť? Pokojne ich objím, poďakuj im, popros ich, aby ti ukázali svoj dar.

Všetko, čo k vám vo vízii prišlo, si zapíšte do tohto zošita. Je úplne v poriadku, ak ste nevideli nič alebo ste videli obraz, ktorému nerozumiete. Všetko je dôležité. Možno to chce ešte čas. Možno až neskôr pochopíte, čo vám obrazy, ktoré ste videli, chceli povedať. Venujte pozornosť aj svojim pocitom – čo ste cítili? Zapíšte si všetky podnety, ktoré vám v spojení s vašimi bolesťami prichádzali.

Moja matka

Spomeňte si na svoju mamu. Akú si ju pamätáte z detstva? Aká je dnes? Aké boli v živote jej najväčšie bolesti, sny a nenaplnené priania? Aké mala detstvo? Aké tehotenstvo zažívala s vami v brušku? Aký mala vzťah so svojimi rodičmi a svokrovcami? Aké mala ostatné vzťahy? Čo jej v živote najviac chýbalo? Čo bola jej najčastejšia veta? Čo ju vždy nahnevalo alebo rozrušilo a prečo? Aký mala vzťah so svojím mužom? Čo hovorila o mužoch? Aké mala o nich presvedčenia a naučené stereotypy?

Ako o vás matka vždy rozprávala? Ako sa k vám správala?

Čo vám na nej najviac prekáža? V čom ste si podobné?

Pokúste sa hľadať podobu so svojím životom, so svojimi reakciami a vzťahmi.

Moje detstvo

Spomeňte si na svoje detstvo. Aké bolo? Čo bolo podľa vás v ňom kľúčové?

Bolo vo vašej rodine v poriadku, keď ste ako dieťa prejavovali svoje emócie, hnev alebo svoj názor? Mohli ste byť pravdiví, alebo ste nemohli ukázať to, čo v skutočnosti cítite a chcete, pretože by vás rodičia neprijali?

Aké vety ste najčastejšie ako dieťa od svojich rodičov počúvali?

Čo ste im ako dieťa vždy chceli povedať, ale nepovedali ste?

Moje telo

Čo na svojom tele milujete a čo na ňom neznášate?

Čo by ste najradšej na ňom zmenili a prečo? Vnímate jeho signály, ktoré predchádzajú chorobám?

Skúste si len tak položiť ruky na svoje srdce a presuňte doň svoju pozornosť. Čo cítite?

V tomto stave sa môžete svojho tela spýtať, na ktorýkoľvek zdravotný problém, čo vás trápí.

Trápia vás opakované choroby? Skúste sa so svojím telom spojiť a spýtať sa ho, čo vám tým hovorí?

Meditácia vd'ačnosti svojmu telu

Zastav sa a skús každý večer svojmu telu poďakovať. Pripravila som pre teba malú, ale veľmi účinnú meditáciu. Meditáciu si môžete pustiť cez tento QR kód.



Zatvor oči. Zhlboka sa nadýchni. Svoju pozornosť zameraj iba na svoj dych. Sleduj, ako sa pri nádychu rozlieva po celom tvojom tele. Ako prúdi do každej tvojej bunky. Pri výdychu vychádza z teba všetko, čo ťa trápi a zaťažuje. Každým nádychom púšťaj do seba svetlo a výdychom posielaj von všetko, čo ťa bolí a čo nepotrebuješ. Ešte zopárkrát sa zhlboka nadýchni a vydýchni. Stále sústreď svoju pozornosť len na svoj dych. Tvoje telo je ako schránka naplnená svetlom.

Presuň svoju pozornosť do svojich chodidiel, uveď si prsty na nohách, šľapy, členky, vnímaj svoje lýtky, kolená aj stehná. Skús si ich nacistiť, ako sa ti v živote chodí? Ako ťa nosia tvoje nohy? Z hĺbky svojho srdca im vyšli lásku. Doslova ich ňou naplň. Naplň ich láskou a vd'ačnosťou za to, že ťa nosia po zemi, za to, že ti umožňujú stáť pevne vo svojom živote, za to, že môžeš kráčať lesom, že môžeš naháňať svoje deti. Nosia ťa, aj keď sú možno neraz unavené a nevládzu, aj keď im možno vyčítaš, že sú príliš pevné alebo veľké. Tvoje nohy sú presne také, aké potrebuješ. Zostaň chvíľu ponorená v tejto láske, prijatí a vd'ačnosti.

Teraz presuň svoju pozornosť do svojho lona. Nacít sa naň. Možno si vd'aka nemu priviedla na svet dieťa alebo vd'aka nemu zažívaš milostné spojenia s partnerom. Z hĺbky srdca doň vyšli lásku, vd'ačnosť a prijatie za to, že vd'aka nemu môžeš zažívať dary svojho ženstva.

Presuň svoju pozornosť na svoju hrud', na svoje prsia. Prijmi to, že sú presne také, aké majú byť, sú tvoje. Možno si vd'aka nim živila svoje deti alebo ti umožňujú zažívať potešenie pri milovaní. Vyšli im zo svojho srdca vd'ačnosť, lásku a prijatie.

Presuň svoju pozornosť do svojich rúk, vnímaj svoje paže, svoje dlane aj prsty. Naplň ich láskou a vd'ačnosťou za to, že vd'aka nim môžeš pohladit' blízkych po tvári, že vd'aka nim môžeš objat' ľudí, ktorých ľúbiš. Vd'aka nim môžeš hrať na klavíri, maľovať obrazy, uvariť dobrý obed či písať básne.

Teraz presuň svoju pozornosť do svojej hlavy. Vnímaj svoje oči, uši, nos aj ústa. Vnímaj svoju pokožku, svoje vlasy. Zo svojho srdca vyšli hlbokú lásku, vd'ačnosť a prijatie ako prúd svetla za to, že ich máš, že ti slúžia. Zalej vd'ačnosťou svoje oči za to, že vd'aka nim môžeš vidieť krásu sveta, svoje uši, že vd'aka nim môžeš počuť malebné piesne alebo hlas svojich detí. Zalej vd'ačnosťou svoj nos, že vd'aka nemu môžeš cítiť vôňu čerstvo upečeného koláča, ale aj svoje ústa, že nimi môžeš milovaným povedať, ako veľmi ich ľúbiš.

Každej časti svojho tela si venovala kúsok vd'ačnosti a lásky, ktorá žiari. Vnímaj, ako je celé tvoje telo týmito krásnymi energiami naplnené. Žiari ako schránka. Cítiš sa úžasne. Tvoje telo je šťastné. Vnímaj ho ako vzácnosť, ako posvätný chrám, voči ktorému máš úctu. Cítiš pokoj a radosť.

Moje dary

Aké sú vaše dary? Čo milujete? Čo vás baví? Čo vám prináša radosť? Aké sú vaše slabosti?

Prečo si myslíte, že sú slabosťami?

Mohli ste sa ako dieťa venovať tomu, čo ste milovali? Ak nie, prečo?

Venujete sa dnes ako dospelá činnostiam, ktoré vám prinášajú radosť?

Aké sú dary vašich detí? V čom sú skvelé? Čo ich naplňa? Čo im prináša radosť?

Príbeh o jablonke

Kde bolo, tam bolo, začala v jednom sade rásť mladá jablonka. Každú noc túžobne hľadela na hviezdy. Tak veľmi chcela mať aspoň jednu jedinú pre seba. Raz k nej prišla sadová víla a povedala jej, že ak vyrastie v silný a veľký strom plný zrelých jabĺčok, splní sa jej tajné želanie a konečne bude mať aj ona svoju hviezdu.



Od toho dňa sa jablonka snažila, ako len vedela. Natahovala sa za slnečnými lúčmi, aby získavala jeho silu, jej korene zase čerpali dažďovú vlahu zo zeme. Rástla a rástla a jej snaha sa vyplatila. Z jablonky sa stal jeden z najkrajších stromov v sade. No stále čakala na svoju hviezdu a myslela si, že je už všetko stratené.

Jedného dňa sa objavila sadová víla a jablonka sa jej nedočkavo spýtala: „Pozri, aké sú moje konáre silné a plné krásnych a zdravých jabĺčok. Tak usilovne som pracovala na tom, aby zo mňa vyrástol krásny strom. Kedy mi splníš moje želanie, aby som aj ja mala svoju hviezdu?“

Sadová víla sa usmiala a povedala jablonke: „Moja drahá, veď ty už máš toľko hviezd, koľko je na nočnej oblohe.“

„A kde sú?“ spýtala sa jablonka. „Nikde ich nevidím.“

„Pozri sa do svojich jabĺčok. V každom z nich máš ukrytú hviezdu.“

Každá z nás má potrebu byť milovaná, byť oceňovaná. Ako to máte vy? Ako sa cítite, ak nie ste? Dokážete oceniť a milovať sama seba, aj keď to zvonku nedostávate? A čo prijatie? Viete sa prijať taká, aká ste bez toho, aby ste sa chceli neustále meniť alebo opravovať či zdokonaľovať?

Pripravila som pre vás krátku meditáciu, ktorá vyvoláva liečivý pocit uvedomenia si vlastnej hodnoty, preto je dobré robiť ju tak často, ako sa dá.

Meditácia Poklady nosíme v sebe

Meditáciu si môžete pustiť cez tento QR kód.



Zatvor oči. Zhlboka sa nadýchni. Svoju pozornosť zameraj iba na svoj dych. Sleduj, ako sa pri nádychu rozlieva po celom tvojom tele. Ako prúdi do každej tvojej bunky. Pri výdychu vychádza z teba všetko, čo ťa trápi a zaťažuje. Každým nádychom púšťaj do seba svetlo a výdychom posielaj von všetko, čo ťa bolí a čo nepotrebuješ. Ešte zopárkrát sa zhlboka nadýchni a vydýchni. Stále sústreď svoju pozornosť len na svoj dych. Tvoje telo je ako schránka naplnená svetlom. Cítiš uvoľnenie a pokoj.

Presuň pozornosť do vnútra svojho tela. Z tvojej hlavy vedie do tvojho srdca schodisko. Zostúp po ňom dolu. Krôčik po krôčiku, schodík po schodíku, až prídeš do svojho srdca.

Dobre sa okolo seba poobzeraj. Ako to tam vyzerá? Čo tam vidíš?

Pred tebou sa zrazu objavuje chodbička. Vydaj sa po nej. Na konci chodby sú dvere. Všimni si, ako vyzerajú.

Otvor ich.

Za dverami je miestnosť a v nej je ukrytá nádherná truhlica. Je v nej schovaný najväčší poklad na svete. Niečo, čo má pre svet obrovskú hodnotu, tú najväčšiu, akú si len dokážeš predstaviť.

Pomaličky kráčaš dnu a prichádzaš k truhlici. Nájdeš v sebe odvahu a silu ju otvoriť? Áno! Skláňaš sa k nej a dotkneš sa jej vrchu. Chceš ju otvoriť, ale zisťuješ, že je zamknutá. Kde by mohol byť kľúč? Cítiš ho! Je zavesený na retiazke na tvojom krku. Malý zlatý kľúčik. Dávaš ho dolu a odomykáš truhlicu. Otváraš veko truhlice, v ktorej má byť najväčší poklad tohto sveta. Nevieš sa dočkať. Nazeráš dnu. Najskôr sa ti zdá, že zle vidíš, že v truhlici nič nie je, ale potom sa prizrieš lepšie. Tvoj zrak je úplne jasný a obraz vidíš dokonale. Nie je to vec, je to človek. Skúmaš ho lepšie a detailnejšie. Zdá sa ti, akoby ti ten človek bol známy. Odkiaľ ho poznáš?

Na dne truhlice je v skutočnosti zrkadlo a ty v ňom vidíš SEBA.

Áno, si to TY! Ty si pre svet tým najväčším darom. Nie preto, ako vyzeráš, ani nie preto, čo vieš, ani nie preto, čo si dokázala. Ale preto, že SI.

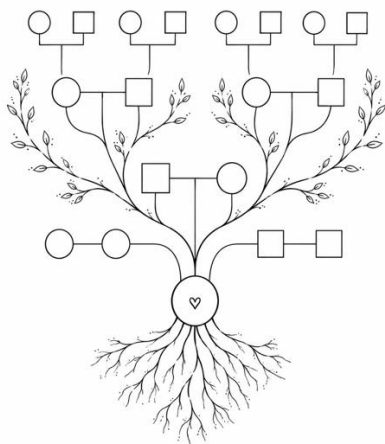
Vnímaj v sebe ten pocit – precíť svoju HODNOTU, precíť, aké to je – byť takýmto POKLADOM. Tento pocit si dobre zapamätaj a pripomínaj si ho tak často, ako je to možné. Vždy, keď budeš cítiť, že nie si dosť dobrá, že nemáš hodnotu, tak sa k tejto meditácii a k tomuto zážitku naspäť vráť a pocit hodnoty si vybav nanovo.

Môj genosociogram/rodostrom

Rodostrom siaha za naše detstvo. Navracia nás k našim koreňom. Ukazuje nám súvislosti, ktoré sme si doteraz nevšimli. Nebude to obyčajný generačný strom, bude to genosociogram – to je rodostrom, v ktorom sú zaznamenané aj iné dôležité znaky okrem mena, bydliska alebo dátumu narodenia. **Sú v ňom zaznačené choroby, operácie, vzťahy, rozvody, úmrtia detí, počty detí, závislosti, samovraždy, duševné choroby, zneužívanie, znásilnenia, prežitie vojny, hladomoru, úmrtie partnera, siroty, nefunkčné manželstvá, potraty (prirodzené aj vykonané), odsudzovania a krivdy (označenie za čarodejnice), podriadenosť mužom, submisívni muži, ženy generálky, veľké krivdy, vyvlastnenie majetku, majetkové záležitosti – bohatstvo a chudoba, bitky a násilie, ťažké pôrody, postihnuté deti, neplodnosť alebo problémy s otehotnením, cudzoložníctvo, emočný chlad žien alebo mužov, vzdelanie, nesplnené sny a pod.**

Spravte si rodostrom aj vy – jeden malý bez fotiek do zošita Zrkadlo mojej duše a jeden veľký – na hárok aspoň 1m x 0,5 m. Do veľkého rodostromu si nalepte fotografie svojich predkov. Pracujte s fotokópiami fotiek.

Rodostrom začína vami a pomaličky rastie smerom nahor.



Keď ho máte spravený, ku každému členovi si napíšete základné znaky, ktoré ho charakterizovali. Pomôžu vám s tým aj otázky, ktoré sú na konci každej časti tejto kapitoly.

Spoločné znaky si zakrúžkujte rovnakou farbou. Hľadajte, čo vás spája s vašimi predkami. Možno toho bude oveľa viac, ako si myslíte. Už len to, že bolesti pomenujeme, spúšťa v nás proces liečenia.

Ja som napríklad zistila, že skoro všetky ženy v našom rode mali problémy s nohami (stáť na vlastných nohách, žiť vo svojej pravde) a s trávením (vedieť niečo ťažké stráviť). Prišla som na to, keď som si zlomila pravú nohu. Vnútorne som zažívala boj vykročiť vpred. Moja babka chodila o barlách, prababka si zlomila nohu a zomrela. Druhá babka prišla o obe nohy a prababka, z tej strany, chodila so stoličkou, o ktorú sa stále opierala.

V rodine sa nám opakoval alkoholizmus ako stratégia prežitia, emočný chlad, problémy s otehotnením a ešte veľa ďalšieho.

Dôležité je to, že sa k tomuto stromu môžete kedykoľvek vracieť, dopisovať doň ďalšie a ďalšie súvislosti. Lebo práca s rodom je ako šúpanie cibule. Ideme šupku po šupke, vrstvu po vrstve.

Môj rodostrom

Detstvo rodičov

Ako vyzeralo detstvo a životy vašich rodičov a starých rodičov? Aké vzťahy zažívali? Aké traumy a bolesti mali? Čoho mali nedostatok? Aký mali vzťah so svojimi rodičmi? Aké boli presvedčenia, ktorými žili? Aké zažívali choroby a zranenia?

Ktoré z nich ste si vzali za svoje a žijete nimi tiež? V čom sa ich životy na seba podobali? V čom sa podobajú s tým vaším?

Skúste si všimnúť pasce, v ktorých žijete, nevedomé vzorce, na ktorých základe reagujete a kúsok po kúsku ich rozoberte a spoznajte.

Každý jeden opakujúci sa vzorec, každé opakujúce sa správanie, opakujúcu sa chorobu si vyznačte v rodinnom strome a hľadajte podobnosti so svojím životom. Skúmajte, odkiaľ ich vzorce a presvedčenia pochádzali a ako vznikli.

Moje ženstvo

Ku ktorej oblasti svojho ženstva (menštruácia, pôrod, sexualita...) máte najhorší vzťah? Skúste pátrať prečo.

Aké sú vaše presvedčenia v oblasti menštruácie, pôrodu alebo sexuality? Odkiaľ pramenia?

Napr. menštruácia je zlo, na pôrod je najlepšie zabudnúť, sexualita je hriešna...

Aký vzťah mali k svojmu ženstvu vaša matka a vaša stará mama? Aké boli ony ako ženy, matky, milenky? Akými zdravotnými problémami trpeli? Akými presvedčeniami žili? Aké závislosti ich trápili?

Ktoré vzorce z oblasti ženstva si od nich nesiete aj vy? Ktoré vzorce máte spoločné? Ako vás v živote a v prežívaní ženstva ovplyvnili?

Ktoré z týchto vzorcov túžite zmeniť?

Môj otec

Akí boli muži vo vašej rodine? Aký bol váš otec? Čo ich charakterizuje? Aké vlastnosti, aký prejav, aké choroby alebo aké správanie či závislosti sa u nich prejavovali a opakovali naprieč pokoleniam? Ak boli závislí, od akej bolesti potrebovali ulaviť? Na čo tak veľmi túžili zabudnúť? Aké bolo ich detstvo? Aké boli ich vzťahy s rodičmi? Mohli žiť pravdivo? Akými presvedčeniami žili? Čo si mysleli o ženách? O výchove detí alebo o tom, ako sa muži majú správať?

Čo máte s nimi spoločné aj vy?

Aký je váš partner ako otec?

Môj vnútorný kritik

Aké vety najčastejšie od svojho vnútorného kritika počúvate? Aké výčitky voči sebe najčastejšie máte vo svojom vnútri? Za čo si nadávate a čo si vyčítate?

Aké vety ste najčastejšie počúvali, keď ste vyrastali, od svojich rodičov či starých rodičov?

Ktoré vety formovali váš postoj k sebe, k svojim schopnostiam?

Ktoré z nich by ste chceli zmeniť a ako by vyzerali tie nové?

Meditácia Stretnutie s naším vnútorným kritikom

Meditáciu si môžete pustiť cez tento QR kód.



Zatvor oči. Zhlboka sa nadýchni. Svoju pozornosť zameraj iba na svoj dych. Sleduj, ako sa pri nádychu rozlieva po celom tvojom tele. Ako prúdi do každej tvojej bunky. Pri výdychu vychádza z teba všetko, čo ťa trápi a zaťažuje. Každým nádychom púšťaš do seba svetlo a výdychom posielaš von všetko, čo ťa bolí a čo nepotrebuješ. Ešte zopárkrát sa zhlboka nadýchni a vydýchni. Stále sústreď svoju pozornosť len na svoj dych. Tvoje telo je ako schránka naplnená svetlom. Cítiš uvoľnenie a pokoj.

Kdesi hlboko v tebe žije tvoj vnútorný kritik. Nikdy nie je spokojný s tým, čo spraviš, vždy sa to predsa dá ešte lepšie. Nikdy nie je spokojný s tým, ako vyzeráš, aj na tom môžeš ešte zapracovať. Kto to, ale v skutočnosti, je? Skús nahliadnuť do svojho vnútra. Skús ho privolať. Možno zistíš, že je to iba malé dieťa, ktoré nikdy nebolo dosť dobré, ale veľmi sa snažilo, aby bolo milované, a preto je na teba také prísne. Myslí si, že čím viac budeš dokonalá, čím viac budeš spĺňať predstavy a očakávania druhých, tým viac budeš milovaná.

Privolaj ho! Spýtaj sa ho, prečo je taký prísny? Čo potrebuje? Čo by ho potešilo?

Objím ho, poláskaj a upokoj.

Rozhovor s ním si zapíšte do svojho zošita.

Rodové programy

Aké vety ste najčastejšie doma počúvali od svojich rodičov počas detstva a dospelosti?

Vety, ktoré vás posudzovali a hodnotili, alebo vety, ktoré programovali váš svet, vašu budúcnosť, vaše vnímanie sveta, ktoré sa hlboko vryli do vášho srdca, ktoré ste si vzali za svoje pravdy? Aké boli očakávania vašich rodičov od vás? Čo všetko ste mali naplniť a nenaplnili ste?

Aké sú vaše životné presvedčenia a stereotypy? Aké boli životné presvedčenia vašich rodičov a ostatných predkov? Podobajú sa v niečom? Skúste hľadať súvislosti. Aké programy máte odpozerané?

Rodové programy

V predchádzajúcej časti ste si spísali staré rodové vzorce a programy, na základe ktorých fungujete od detstva, ktoré ste prebrali od svojich rodičov. Označte si tie, ktoré vám nevyhovujú, ktoré ničia vaše vzťahy a komplikujú váš život. Zamyslite sa nad tým, ako by ste chceli, aby vyzerali, ak by ste žili skutočne pravdivo a šťastne.

Čo vám bráni ich aj žiť?

Teraz si ku každému starému nefunkčnému rodovému programu napíšte nový, životodarný, ktorý vám bude umožňovať žiť autenticky, pravdivo k sebe. Krok po kroku sa snažte každú zmenu zapájať do svojho života. Pomôže vám, keď budete vedomejšie sledovať svoje kroky, činy, slová a reakcie, aby ste pri konfliktných situáciách tentokrát zareagovali inak.

Ku každému novému programu, ktorý chcete začať žiť, si napíšte konkrétne kroky, ktoré môžete urobiť už dnes. A pridajte ďalšie, ktoré by ste chceli spraviť v budúcnosti.

Meditácia – prijatie našich predkov a ich preľúbenie

Meditáciu si môžeš pustiť cez tento QR kód.



Zatvor oči. Zhlboka sa nadýchni. Svoju pozornosť zameraj iba na svoj dych. Sleduj, ako sa pri nádychu rozlieva po celom tvojom tele. Ako prúdi do každej tvojej bunky. Pri výdychu vychádza z teba všetko, čo ťa trápi a zaťažuje. Každým nádychom púšťaj do seba svetlo a výdychom posielaj von, všetko, čo ťa bolí a čo nepotrebuješ. Ešte niekoľkokrát sa zhlboka nadýchni a vydýchni. Stále sústreď svoju pozornosť len na svoj dych. Tvoje telo je ako schránka naplnená svetlom. Cítiš uvoľnenie a pokoj.

Predstav si, že sa nachádzaš na lúke. Pod nohami cítiš mäkký koberec trávy, z ktorej vykúkajú bylinky. Zohni sa a niekoľko stebiel trávy si odtrhni. Požmoľ ju v rukách a privoňaj si k nej. Na oblohe žiari slnko a ty na svojej pokožke cítiš jeho teplé lúče. Cítiš sa uvoľnene a príjemne.

V diaľke pred sebou vidíš obrovský strom. Dobre si zapamätaj, ako vyzerá. Objavuje sa pred tebou malá cestička, ktorá vedie k nemu. Vydaj sa po nej.

Prichádzaš k stromu. Je to strom tvojich predkov. Má široký kmeň a obrovskú korunu, ktorá akoby siahala do neba. Privolaj svojich predkov, všetky generácie.

Zrazu sa v diaľke začínajú objavovať bytosti. Sú to tvoji predkovia, muži aj ženy. Dobre si všimaj, ako vyzerajú, čo hovoria, ako sa tvária.

Prichádzajú k tebe a ten, ktorý je prvý, nesie v rukách dar. Kto je to? Je to tvoja matka či otec? Alebo starká? Alebo možno pramatka, ktorú si ani nepoznala.

Spočiatku nevidíš, čo nesie, ale ako sa približuje, začínaš to lepšie rozpoznávať. Je to dar tvojho rodu. Stojí pri teba a dáva ti ho do rúk. Ty ho prijímaš a ďakuješ zaň. Dobre si vypočuj, čo ti povie.

Teraz požiadaj svojich predkov, aby sa chytili za ruky a utvorili jeden veľký kruh.

Tvoje srdce začína žiariť. Vyšli z neho obrovskú lásku. Lásku, ktorá prijíma človeka takého, aký je, a rozlej ju do celého kruhu, aby sa dostalo z nej každému predkovi. Vďaka svojim predkom si na tomto svete, aj vďaka ich bolestiam, aj vďaka tomu, že sa nevzdali a vydržali. Tvoja láska rozžaruje ich srdcia. Stojíte v kruhu spojení dlaňami a vaše srdcia žiaria. Žiaria láskou, odpustením a prijatím.

Povedz: Prijímam vás. Vidím vás. Milujem vás. Ďakujem vám. Odpúšťam vám aj sebe.

Prepúšťam vás.

Spolu splývate v týchto energiách. Vnímaj svoje pocity a vízie. Možno sa medzi tvojimi predkami udialo veľa zlého, možno zažili veľa bolesti, ale láska z tvojho srdca to dokáže uzdraviť.

Po chvíli prichádza čas rozlúčiť sa. Poďakuj predkom a nechaj ich odísť naspäť do Svetla. Sem, do svojho zošita si poznačte, čo ste v meditácii videli, ako ste sa pri tom cítili. Ako vyzerali vaši predkovia, či niečo hovorili alebo aké vízie k vám počas meditovania prišli.

Meditácia Stretnutie s našou vnútornou matkou

Meditáciu si môžeš pustiť cez tento QR kód.



Zatvor oči. Zhlboka sa nadýchni. Svoju pozornosť zameraj iba na svoj dych. Sleduj, ako sa pri nádychu rozlieva po celom tvojom tele, ako prúdi do každej tvojej bunky. Pri výdychu vychádza z teba všetko, čo ťa trápi a zaťažuje. Každým nádychom púšťaš do seba svetlo a výdychom posielaš von všetko, čo ťa bolí a čo nepotrebuješ. Ešte niekoľkokrát sa zhlboka nadýchni a vydýchni. Stále sústreď svoju pozornosť len na svoj dych. Tvoje telo je ako schránka naplnená svetlom. Cítiš uvoľnenie a pokoj.

Presuň pozornosť do vnútra svojho tela. Z tvojej hlavy vedie do tvojho srdca schodisko. Zostúp po ňom dolu. Krôčik po krôčiku, schodík po schodíku, až prídeš do svojho srdca.

Dobre sa okolo seba poobzeraj. Ako to tam vyzerá? Čo tam vidíš?

Pred tebou sa objavuje chodbička. Vydaj sa po nej.

Na konci chodby sú dvere. Všimni si, ako vyzerajú.

Za dverami je komnata. Žije v nej tvoja vnútorná matka. Bytosť, ktorá je stelesnením princípu pokoja, prijatia, milosti a láskavosti. Matka, ktorá ťa nikdy netrestá a nehodnotí, ktorá ťa prijíma so všetkými tvojimi chybami a zlyhaniami.

Potrebuješ sa s ňou stretnúť, nadviazať liečivé spojenie.

Otvor dvere. Vidíš ju vo vnútri. Zahalenú vo svetle. Kto to je? Ako vyzerá? Ako sa tvári? Čo robí? Ako ťa víta?

Usmieva sa. Prichádzaš k nej a ona ťa objíma. Milostivým hlasom ti hovorí: „Vždy ťa budem milovať. Vždy ťa budem prijímať, aj napriek tvojim chybám a zlyhaniam. Nikdy ťa nebudem trestať, ani opravovať. Pri mne sa nemusíš viniť ani hanbiť.“

Ponára ťa do svojej lásky. Jej objatie ťa naplňa blaženosťou a pocitom bezpečia. Jej materinská náruč rozpúšťa všetky tvoje pochybnosti o sebe, všetky viny aj všetko, za čo sa nenávidíš alebo hanbíš. Svojou láskou ti ukazuje, že to všetko, čo si zažila, boli iba príležitosti k rastu, k vývoju.

Cítiš veľkú úľavu. Konečne zažívaš prijatie bez súdov a hodnotení. Konečne môžeš ukázať svoju pravú tvár.

Hladká tvoje vlasy, cítiš jej teplo a mäkkosť, akoby sa jej láska okolo teba rozlievala a ty sa do nej pomaličky ponáraš.

Cítiš obrovské prijatie, lásku a milosrdenstvo. Už poznáš zdroj týchto pocitov. Je nimi tvoja vnútorná matka, ktorá tu bude vždy, pretože ju nosíš stále vo svojom srdci. Môžeš sa k nej vrátiť kedykoľvek to budeš potrebovať.

Moje strachy

Aké sú vaše najväčšie strachy?

Spýtali ste sa niekedy, čo za vašim strachom skutočne stojí? Za každou odpoveďou si položte ďalšie prečo, čo za tým skutočne stojí? A tak vás to povedie ako Ariadnina niť.

Napríklad: Mám strach odísť z dobre platenej práce, aj keď ju neznášam. Prečo? Pretože je to moja istota. Čo za tým stojí? Bojím sa, že keď si nájdem slabšie platenú prácu, budú ma posudzovať, že nebudem mať dosť veľkú hodnotu, že si nebudem môcť dovoliť byt a auto a povedia, že som zlyhala. Prečo sa bojíte, že povedia, že ste zlyhali? Pretože potom by som cítila hanbu. Prečo máte strach cítiť hanbu? Pretože hanba je zlá, potom by ma nemilovali a ja by som sa cítila nedostatočná...

Moje presvedčenia

Kto ste? Zamyslite sa a skúste sa aj nakresliť. Ako žijete, ako sa cítite, ako myslíte a konáte.

Čím ste tvorená? Žijete hodnoty a presvedčenia, s ktorými súzujete, alebo sú to skôr presvedčenia vašich predkov?

V ktorých oblastiach života konáte nepravdivo k sebe? Kde, kedy a komu hovoríte áno, aj keď myslíte nie?

Kde vo vzťahu a v ktorých vzťahoch sa bojíte byť autentická?

Aká časť vo vašom vnútri nemá nárok existovať?

Akými spôsobmi predstierate? Aký to má dopad na vás a na váš život?

Kde v iných oblastiach v živote ako vo vzťahoch sa rovnako prejavuje vaša neautentickosť?

Kto ste, keď vás neovplyvňuje potreba byť prijatá, milovaná a obdivovaná alebo strach z toho, že vás opustia?

Preskúmajte všetky tieto otázky a odpovede si zapíšte do zošita.

Meditácia Zažiar vo svojej pravde

Meditáciu si môžeš pustiť cez tento QR kód.



Zatvor oči. Zhlboka sa nadýchni. Svoju pozornosť zameraj iba na svoj dych. Sleduj, ako sa pri nádychu rozlieva po celom tvom tele, ako prúdi do každej tvojej bunky. Pri výdychu vychádza z teba všetko, čo ťa trápi a zaťažuje. Každým nádychom púšťaj do seba svetlo a výdychom posielaj von všetko, čo ťa bolí a čo nepotrebuješ. Ešte niekoľkokrát sa zhlboka nadýchni a vydýchni. Stále sústreď svoju pozornosť len na svoj dych. Tvoje telo je ako schránka naplnená svetlom. Cítiš uvoľnenie a pokoj.

Predstav si, že stojíš pred zrkadlom. Dobre si prezri svoje telo, svoju tvár a zapamätaj si, ako vyzeráš. Pomaličky sa začni vyzliekať. Kúsok po kúsku. Najskôr vrchný odev, potom spodné prádlo, až stojíš pred zrkadlom úplne nahý. Prejdi rukami po svojej pokožke. Kto v skutočnosti žije v tvom tele? Kto sa ukrýva vo vnútri? Aká je tvoja pravdivá podstata? Spýtala si sa niekedy sama seba?

Na tvojej pokožke je mnoho zdanlivo neviditeľných nánosov. Sú to hodnotenia, ktoré boli na tvoju adresu vynesené, súdy, kritika, ale aj očakávania, ktoré od teba majú ostatní. Stali sa tvou súčasťou, súčasťou tvojej identity a ani si si nevšimla, že v skutočnosti k tebe vôbec nepatria.

Tieto hodnotenia, súdy a očakávania akou by si mala byť, vytvorili tvoju druhú kožu. Tá koža je však tvrdá, necitlivá, hrubá, sem-tam popraskaná. Vyzerá ako uschnuté blato. Teraz máš moc ju dať zo seba dolu. Jednoducho ju môžeš zo seba kúsok po kúsku olúpať.

Urob to. Pri tvom srdci je malá prasklinka, akoby sa kúsok hrubej, zoschnutej vrstvy nepravého kože začal rozpadávať. Skús ho odlupnúť. Áno, ide to. Možno nie ľahko a nie príjemne, ale pomaličky tieto nánosy zo seba dávaš dolu. Akoby si odstraňovala masku, ktorou si žila celý život.

Kúsok po kúsku olupuješ staré nánosy. Miestami to bolí, miestami je to nepríjemné, ale veľmi sa túžiš očistiť, a preto stále pokračuješ ďalej.

Pomaličky si na konci. Očistila si sa od tvrdých nánosov akoby zaschnutého blata, ktoré ti nepatrili. Zvliekla si tmavé šupiny, hrubé zaschnuté časti bolesti, ktoré ti bránili žiť vo svojej pravdivosti.

Tvoje telo začína žiariť. Si ako schránka svetla. Konečne vidíš svoju pravú podstatu, to, kým v skutočnosti si. Ako sa cítiš vo svojej pravdivosti? Aké sú tvoje skutočné pocity, sny a túžby? Kto vlastne si? Pokojne sa spýtaj sama seba.

Užívaj si, ako žiaríš, ako sa tešíš, že už nemusíš hrať žiadne roly a môžeš byť len sama sebou. Vnímaj ten pocit vnútornej slobody. Cítiš sa šťastne a zároveň bezpečne, konečne si mohla vyjadriť a ukázať, kto v skutočnosti si.

Moje deti

Aké sú vaše deti? Naplňajú vaše očakávania? Prenášate na ne svoje presvedčenia? Správajú sa podľa vašich predstáv? Ako sa cítite, keď to tak nie je? Aké emócie to vo vás vyvoláva? Vidíte podobnosti vo vzťahu so svojimi rodičmi?

Dokážete prijať svoje deti aj v ich pravdivých a najsilnejších emóciách? Môžu vaše deti pri vás ukázať svoju pravú tvár? Hovoriť o tom, čo cítia a o čom snívajú?

Ako sa cítite, keď vaše deti prejavujú silné emócie – hnev, sklamanie, znepokojenie? Dokážete to zvládnuť? Čo vám pri tom pomáha? Čo na to vaše okolie? Ako sa cítite, keď na to okolie reaguje inak ako vy?

Ak máte deti, skúste si zapísať koľko času denne sa s nimi rozprávate o iných veciach ako je škola a povinnosti, kedy ste sa naposledy spolu zahráli alebo či viete, aké sú ich túžby a sny. Ak je to menej ako polhodina týždenne – sústredeného vedomého záujmu, zapracujte na tom a vedome si naplánujte aspoň polhodiny až hodinu týždenne.

Nepýtajte sa len, aký mali deň, ale ako sa cítili? Čo bolo pekné a čo ich zase zranilo. Po čom túžia a čo im prináša radosť.

Ako bolesť premeniť na dar?

Spíšte si všetky traumy a zranenia, bolesti a problémy, ktoré ste za život zažili, ale aj ľudí, ktorí vám ublížili. Sú to vaši učitelia, ktorí prišli zasvietiť na vaše nevyliečené zranenia. Prišli vám ukázať, ktoré časti seba ešte potrebujete prijať.

Skúste sa ponoriť do seba a zamyslieť sa nad tým, čomu všetkému ste sa vďaka týmto skúsenostiam naučili. Bolesť je učiteľom, pomáha nám rásť. Skúste nájsť vďačnosť v srdci za každú bolesť, ktorú ste zažili. Skúste ju ponoriť do vďačnosti a lásky. Potom pochopíte, na čo to v skutočnosti bolo dobré. A presne o každé jedno poznanie, ktoré týmto zažijete, obohacujete jedinečným spôsobom náš svet.

List vnútornej hrdinke

Drahé ženy, prezradím vám tajomstvo – ste hrdinky! Každá jedna z nás je hrdinkou svojho príbehu. Možno bola tá hrdinka pokorená, ponížená, odsúdená, možno dlho nevedela kto je, aká je jej hodnota, ale už to VIE! Vidí svoj prínos pre tento svet. Chápe, že bez nej by svet nikdy nebol takým, akým je.

Do tohto zošita napíšte list svojej vnútornej hrdinke. Navnímajte si ju, aká v skutočnosti je? Uznajte jej bolesti, zranenia, ale zároveň vyzdvihnite poznania, ku ktorým prišla. Buďte k nej súcitné a milostivé, láskavé a podporné. Oceňte jej hodnotu a prijmite ju v jej pravdivosti. Pozrite sa na ňu s nadhľadom, akoby ste sa pozerali na najlepšiu priateľku, ktorej chcete ukázať, ako ju prežité bolesti premenili na kráľovnú svojho života, ktorá konečne pochopila, na čo to všetko bolo dobré.

Láska nás učí odpúšťať

Spomeňte si na rôzne ťažké životné situácie, keď ste cítili, že vám ublížili a cítili ste dlho hnev. Ešte ho cítite, alebo by ste chceli tým ľuďom odpustiť? Zamysleli ste sa niekedy nad tým, v akom rozpoložení fungovali ľudia, ktorí vám ublížili? Možno boli tak veľmi zranení, že nevedeli konať inak. V „akých topánkach kráčali“?

Keď ste odpúšťali druhým, zamysleli ste sa niekedy nad tým, že by ste možno v skutočnosti potrebovali odpustiť skôr sebe, že ste sa toľko hnevali?

Posledná úloha na záver

Ak ste si spravili rodostrom, ak ste ho premenili na genosociogram, ak ste si zodpovedali pravdivo každú otázku v tejto časti knihy a ak ste si prešli meditáciami a rituálmi, je čas na poslednú úlohu – bude to obrázok, ktorý si nakreslíte do tohto zošita.

Dajte si ruku na srdce a nalad'te sa na svojich predkov. Čo teraz cítite, keď sa ponoríte do svojho rodu?

Pozrite sa na to, ako sa vaše pocity v súvislosti s rodom zmenili. Čo ste cítili v úvode práce a čo cítite teraz? Pokúste sa popísať ten rozdiel. Všetko si zapíšte do svojho zošita.

Ak sa vám dostala do rúk LIEČIVÁ LÁSKA a SNEHOVÁ PUSINKA, je veľmi pravdepodobné, že vy ste tá, ktorá má do vášho rodu priniesť Svetlo a Lásku. Možno sa to nestretne s pochopením ostatných členov rodu, ale to nevaďí. O to viac je to signál, že sa netreba vzdať.

Pozývam vás pracovať s rodovou líniou na hlbších úrovniach cez transformačné stretnutia– I. SvetloRODka, II. SvetloRODka – Božská a SvetloRODka - ZnovuzRODená do Božskej verzie SEBA.

Informácie o nich nájdete na www.monikasobekova.sk

BONUS

Liečivé rituály tela / pohybová terapeutka Henrieta Galatová

Cvičenia pomáhajú vnímať svoje pocity, ktoré nám zvedomujú presvedčenia a vzorce. Dokážeme si vypestovať silné mechanizmy, ktoré robíme za rôznych okolností, hlavne v detstve a v mladosti. V čase, keď svetu a blízkym úplne nerozumieme a potrebujeme ich lásku a energetickú prítomnosť. Postupne sa učíme vyhovieť a prispôbovať sa. Naše telo sa naučí pohybovať tak, že pravdu maskujeme. Uhýbame zrakom, žmolíme si šaty, hojdáme sa, žmurkáme a pod. Robíme to aj v dospelosti, len tie pohyby úplne potlačíme a s nimi aj pocity a pravdu.

Inteligentný pohyb

Henrieta Galatová je pohybová terapeutka, ktorá diagnostikuje pohyb, zlozvyky, zvyky, pomáha klientom obnovovať základné pohybové inštinkty. Sprevádza ľudí procesom nachádzania jednoduchých a účinných riešení pre každodenný život bez bolesti.

www.henrietagalatova.sk

Ranný rituál

Obliekanie sa do tela

Ráno, hneď po zobudení, zostaň ležať v posteli, ideálne na chrbte, a uvoľni sa. Pár sekúnd vnímaj, ako dýchaš. Môžeš si pomôcť dotykom rúk na hrudi a na bruchu.

Svojím vnútorným zmyslom dotyku prenes pozornosť do chodidiel. Precíť ich polohu a uvoľni silu a snahu o pohyb, ktorú tam nájdeš.

Vnímaj svoje telo od povrchu do hĺbky tkanív a kostí. Postupuj na vyššie časti cez členky, kolená a bedrá. Cez celý trup až na tvár a hlavu. Nakoniec precíť a uvoľni plecيا, paže a ruky.

Dovoľ si toľko času, koľko potrebuješ na hlboké prepojenie so svojím telom. Ak sa ti na začiatku nebude dariť, zostaň trpezlivá. Pravidelným opakovaním praxe sa tvoja vnímavosť zvýrazní a cvičenie sa bude zdať ľahšie.

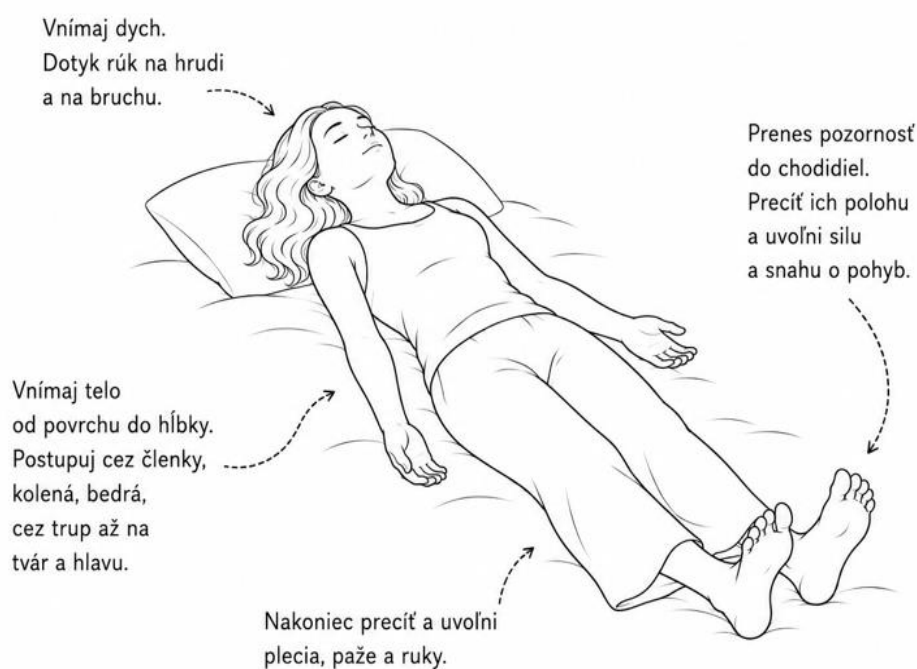
Cvičenie si môžeš skrátiť a upraviť podľa aktuálnych časových možností. Vyhni sa napätiu. Podporiť ho môžeš aj priamym dotykom pre lepšie spojenie sa s vnútorným prostredím. Dotyk je liečivý.

Schopnosť vnímať tieto informácie ti pomôže zachytiť svoje pocity aj počas dňa. Vedome a pravdivo vyjadriť svoje potreby a hranice.

Dobrý začiatok pracovať so svojimi vzorcami a presvedčeniami.

Ranný rituál

Obliekanie sa do tela



Denný rituál

Liečivý dotyk

Kedykoľvek cez deň alebo vždy, keď cítiš chaos, únavu, vyčerpanie či pochybnosti.

Spoj svoje dlane a chvíľu počkaj, aby sa zohriali. Medzitým nájdi na tele miesto, ktoré by najviac ocenilo teplý dotyk твоjih rúk. Polož ruky na zvolené miesto a nechaj pôsobiť teplý dotyk. Takýmto spôsobom môžeš potešiť aj iné miesta.

Pokračuj hladením svojej tváre a hlavy. Tak nežne a s ľahkosťou, ako keď hladíš najmilšiu bytosť. Postupuj celým telom, pravá ruka pohladí ľavú a naopak. Nevynechaj žiadne miesto. Obojručne pokračuj na hrud', chrbát (kam dočiahneš), zadok, brucho, lono, nohy aj chodidlá.

Dovoľ si svoju prítomnosť a hlboký dotyk.

V ďalšom kroku postup zopakuj a trochu pridaj silu, akoby si chcela rozotrieť krém.

V ďalšom kroku postup zopakuj jemným vyklepávaním. Na hlave použi prsty a na tele celé dlane. Silou, ktorá ti je príjemná na prebudenie podkožia a svalov. Plynule dýchaj a uvoľni sa v kĺboch na zápästiach.

Cvičenie ukonči pohladením a krátkou „meditáciou“, pri ktorej navnímaš nové pocity. Vyhni sa analýze a kontrole myslou. Pre toto cvičenie nie je zaujímavé, dokonca je až nežiaduce mať názor na cvičenie a pohyby.

Oveľa dôležitejšie je, aby si dokázala zachytiť nové vnemy, kvality...

