

Otevřete se hojnosti života

Je čas na změnu k lepšímu. Odpoutejte se od událostí posledních dvou let a opět začnete snít. Vytyčte si nové sny a cíle, které vám opět přinesou do života radost, hojnost, nadšení, vzrušení, porozumění a lásku. To znamená otevřít se hojnosti života a právě o tom bude i vaše cesta s diářem Srdce ženy 2022.

Co vás čeká?

1. Odpoutáte se od minulosti a začnete snít.
2. Znovu objevíte ztracenou harmonii v životě.
3. Očistíte mysl a zastavíte chaotický vír myšlenek.
4. Vykročíte odvážně vpřed za tím, po čem toužíte.
5. Naučíte se rozhodovat s klidem a nadhledem.
6. Oprostité se od role oběti a vezmete život a vztahy do vlastních rukou.
7. Naučíte se odmítat to, co vám neslouží, a přijímat to, co je prospěšné.
8. Objevíte důležitost rovnováhy a odpočinku.
9. Posílíte své sebevědomí a sebedůvěru.
10. Poučíte se z chyb, které přinášejí hodnotné lekce.
11. Začnete se vězt na pozitivních vlnách života a nenecháte se zlomit pády.
12. Dopřejete si pozornost a péči.

V srdci ženy najdete:

- jmeniny, svátky, prázdniny, speciální dny, čísla týdnů
- měsíc a týden přehledně na dvoustraně ve sloupcích
- místo pro týdenní priority, protože jasnost odbourává stres
- zhodnocení a plán měsíce, které vám pomohou dosáhnout snů a cílů
- lunární kalendář a fáze měsíce
- prostor pro denní vědomost
- cyklické řízení času
- linkované i čisté strany na poznámky
- 12 témat, která vám pomohou otevřít se hojnosti života



Srdce ženy 2022



I Can Academy®

Srdce ženy 2022



Otevři se hojnosti života



Otevřete se hojnosti života

Je čas na změnu – pozitivní změnu. Maya Angelou, americká spisovatelka a aktivistka za občanská práva, to vyjádřila úžasně, když řekla: „Pokud se vám něco nelíbí, změňte to. Pokud to nelze změnit, změňte svůj postoj.“ Ve skutečnosti každá změna, kterou chceme vidět navenek, ať už na sobě, nebo ve světě, začíná změnou uvnitř. Stejně je to i nyní...

Poslední dva roky byly plné náročných zkoušek, těžkých období a častých změn, které nám často komplikovaly život. Je čas oprostít se od celého toho chaosu, osvobodit se od událostí a křivd z minulosti a otevřít se novým příležitostem. Udělat změnu ve svém nitru, která nám pomůže vykročit novým směrem. Vytýčit si nové sny a cíle, které nám opět přinesou do života radost, hojnost, nadšení, vzrušení, porozumění a lásku. To znamená otevřít se hojnosti života. A právě o tom bude i vaše cesta s diářem Srdce ženy 2022.

Co vás čeká v Srdci ženy 2022?

- 1. Odpoutáte se od minulosti a opět začnete snít. Zároveň zaměříte svou pozornost na to, co chcete.
- 2. Znovu objevíte ztracenou harmonii a ponoříte se do přirozeného proudu života, který chce to nejlepší pro vás.
- 3. Očistíte mysl a zastavíte chaotický vír myšlenek.
- 4. Vykročíte odvážně vpřed za tím, po čem toužíte.
- 5. Naučíte se rozhodovat s klidem a nadhledem.
- 6. Odpoutáte se od role oběti, abyste mohla vzít život a své vztahy do vlastních rukou.
- 7. Naučíte se odmítat to, co vám neslouží, a přijímat to, co je prospěšné a nápomocné.
- 8. Objevíte důležitost rovnováhy a odpočinku, co vás nabije kreativní energií.
- 9. Posílíte své sebevědomí a sebehodnotu.
- 10. Poučíte se z chyb, které často přinášejí ty nejnehodnotnější lekce.
- 11. Začnete se vézt na pozitivních vlnách života a nenecháte se zlomit pády.
- 12. Dopřejete si pozornost a péči, protože si je právem zasloužíte.

Změna vašeho postoje, kterou tímto provedete ve svém nitru, neznamená, že budete ignorovat dění kolem sebe. Právě naopak. Tím, že uděláte změnu v sobě a přestanete se nechávat ovládat okolnostmi, si otevřete brány k tvoření lepší a hezčí budoucnosti. Je totiž těžké vytvářet něco nového, pokud vás brzdí hodně starého. Změnou postoje uděláte tlustou čáru za tím, co bylo, a dáte sobě i světu jasný signál, že jste připravena pohnout se dál.

Tvoření v souladu s cykly

V tomto světě funguje něco, čemu říkáám Zákon rytmu. Naučil jsem se ho od Boba Proctora – jednoho z učitelů ve filmu Tajemství. Zákon rytmu říká, že jednou je příliv a jednou odliv. Po dni přijde noc a potom znovu den. A tak je to i s námi, našimi myšlenkami, náladami a energií. Jednou jsme nahoře a jednou dole. Jednou se nám daří lépe, jindy to jde hůře. Tento princip má různé podoby a dvě z nich jsou menstruační cyklus a měsíční fáze a jejich poloha na obloze. Fungování podle těchto sil může být pro vás úplnou novinkou. Dejte tomu šanci. Zkuste to a pozorujte, jak se přitom cítíte. Abychom vám pomohli s menstruačními fázemi, dali jsme do diáře 4 barevné záložky. Každá reprezentuje jednu fázi. Více o tom, jak je používat, se dozvíte na dalších stranách.

Je čas udělat důležité rozhodnutí

Jednou jsem mluvil s klientem, který prožíval náročné období. Docházela mu síla pokračovat a cokoliv s tím udělat. Tehdy jsem mu řekl:

„Vše nyní závisí na jedné věci: tvém rozhodnutí. Buď se rozhodneš tady a teď, že s tím něco budeš dělat, nebo necháš tu situaci, aby tě ovládala. Vše, co tě dělí od velké změny, je jedno rozhodnutí.“

Stejně je to nyní s vámi. V tomto diáři najdete podporu a návod, podle kterého se i vy můžete otevřít hojnosti života. To znamená dělat na něčem, co je pro vás smysluplné, opět prožívat radost, hojnost, nadšení, vzrušení, porozumění a lásku, a to bez ohledu na to, zda jsou na to vnější podmínky perfektní nebo ne. To vše může být vaše. Ukážeme vám, jak na to. Rozhodnutí jít po této cestě a podle toho jednat je už na vás.

Jak se rozhodnete?

Michal Hrehuš, Patricie Hrehušová,
Staňka Sobolová
autoři diáře Srdce ženy



Jak používat diář srdce ženy 2022

Leden

Top 3 úkoly:

1. _____
2. _____
3. _____

Vaše priority:

Dělejte méně úkolů, které vás zdržují, a více těch, které jsou skutečně důležité.

Plánování podle cyklů přírody:

Slaďte své aktivity s tím, na co je vhodná doba podle lunárních fází a znamení zvěrokruhu.

Přehled v úkolech:

Naplánujte si aktivity, které vás čekají, abyste měla ve všem přehled.

10 Pondělí

Březňav

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Vědomost

♥

☀

🌱

11 Úterý

Bohdana

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Vědomost

♥

☀

🌱

12 středa

Pravoslav

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Vědomost

♥

☀

🌱

4 cyklické záložky:

Používejte záložku té barvy, která odpovídá fázi cyklu, ve které právě jste. Více se dozvíte v cyklickém time managementu.

Každý den je dnem nových začátků.
- neznámý autor -

2. týden

13 Čtvrtek

Edita

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Vědomost

♥

☀

🌱

14 Pátek

Radovan

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Vědomost

♥

☀

🌱

15 sobota

Alice

8

10

12

14

16

18

♥

☀

🌱

16 Neděle

Citrad

8

10

12

14

16

18

♥

☀

🌱

Cítat pro inspiraci:

Inspirujte se každý týden novým citátem a aplikujte ho ve svém životě.

Denní vědomost:

Každý večer si napište, za co jste vděční ve čtyřech oblastech života:

- ♥ vztahy
- ☀ vy – osobní sféra
- 🌱 práce
- 🌱 zdraví

Leden

2022

Pondělí

Úterý

Středa

Čtvrtek

Pátek

Sobota

Neděle

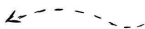
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Poznámky:

Poznámky:

Čas budování praktických činů. Vykroč, konej, buduj

Každý z nás má svůj sen. Sen o práci, která nás baví a zároveň vynáší, sen o krásné postavě, o pěkném bydlení, o naplněných vztazích. Chci vás naučit 5 kroků, jak se ke svému snu můžete nejen přiblížit, ale zároveň ho i dosáhnout. A to ne jednou, někdy v budoucnu, ale ještě letos! Když tyto kroky svědomitě dodržíte, slibuji vám, že při otočení poslední stránky tohoto diáře bude mít váš sen jasné kontury a množství úspěšně zrealizovaných kroků k jeho naplnění.

Připravte se, nadechněte se, usmějte se, začínáme: 

1. *Věřte, že váš sen je velmi DŮLEŽITÝ.
Dovolte si stanovit ho tento rok jako svou prioritu.*

Pokud jste v minulých letech odsouvali sebe na poslední místo za ostatními povinnostmi, rozděvali jste se pro druhé ve své práci či domácnosti, letos jste na řadě vy! Klidně si sedněte, zamyslete se a procitíte, co chcete vy. Po čem touží vaše duše, ne někdo jiný. To, po čem vaše duše touží v hluku všech povinností, je tichý hlas, který vám říká, proč jste přišli na tuto zem. Stanovuje vaše poslání a je velmi důležité, abyste ho naplnili.

2. *Jeden den = jeden krok vpřed*

Když máte svůj cíl jasně stanoven, můžete jít na budování praktických činů. Obvykle se však všechny povinnosti z vašeho života neztratí mávnutím kouzelného proutku, jakmile se rozhodnete dát své sny na první místo. Stále je tu vaše pívodní práce a záležitosti, které nelze přesunout. Moje pravidlo zní: jeden den = jeden krok vpřed. Nesnažte se udělat vše najednou. Každý den však proveďte jeden malý krok blíže ke svému snu.

Může to být jeden e-mail, kde oslovíte konkrétní osobu na spolupráci, jeden odstavec v rozeepsané knize, vyhrazení krátké procházky samotě na promýšlení svých plánů. Možná nemáte mnoho času na vybudování velkého snu, ale máte každý den 10 minut na jeden krok, který vás posune dopředu. Za rok budete o 365 kroků blíže ke svému cíli.

3. *Zamilujte se do jednoduchosti*

Možná vás brzdí přesvědčení, že když vyjdete s něčím ven poprvé, musí to být dokonalé. Opak je pravdou. Na začátek nemusíte dělat nic převratného. Nemusíte mít rozsáhlou webovou stránku s celým portfoliem produktů, abyste se mohli předvést světu. Udělejte to co nejjednodušší a pravidelně prezentujte, co jste již vytvořili. Přátelům na sociálních sítích, v relevantních zájmových skupinách, nebo si můžete založit vlastní skupinu ke sdílení svých pokroků a pokroků lidí kolem vás. Když dovolíte lidem nahlédnout do vašich plánů a snů, stanou se vašimi podporovateli hned od začátku, což vám přinese velké množství povzbuzení a nového větru do plachet.

4. *Dobré věci vznikají pomalu*

Jeden moudrý člověk jednou řekl: „V životě existují i hezčí věci než jeho tempo neustále zrychlovat.“ Nedovolte, aby váš sen převálcoval. Dovolte si kráčet tempem, které vám přináší radost. Smysluplné projekty nevznikají ze dne na den, často trvá několik let, než se naše dobré nápady přetaví do reality. Vyzbrojte se velkou dávkou trpělivosti.

5. *Užívejte si svou cestu*

Kráčte po cestě za svým snem může být tím nejkrásnějším dobrodružstvím, pokud ji dokážete naplno vnímat a procítit. Soustředte se na sebe v každé stanovené činnosti, vnímejte své pocity, vyladujte své jednání, každý den dělejte věci o kousek lepší. Pravidelně se sami chvalte a odměňujte. Možná vás vaše cesta zavede někam jinam, než jste prvotně plánovali, ale pokud si ji naplno užijete, vyplatilo se na ni vykročit!

*Z celého srdce vám přeji,
abyste v tomto roce
dokázali hbitě kráčet
za svými sny.* 

Autorkou článku je Andrea Kováčová,
zakladatelka projektu Co dokáže máma,
který sdružuje tvořivé slovenské maminky a pomáhá jim přetavit
svoje zručnosti ve fungující podnikání.
www.codokazemama.sk

Mistrovství neutrality

Všimli jste si, jak nás od malička učili na všechno si vytvořit názor? Rychle reagovat. Nepřemýšlet příliš dlouho. Ke všemu se umět vyjádřit. Vybrat si, na kterou stranu názorového spektra se přidáme. Buď – nebo, nic mezi tím.

Do našeho podvědomí se roky nahrávaly různé emoční rovnice, programy, přesvědčení, soudy... V dospělosti způsobují to, že některé lidi přijímáme, jiné odmítáme, s některými bychom mohli v družných rozhovorech strávit celé hodiny, jiní jsou nám cizí. A často nám ani nepřijde na mysl, že **věci by mohly být i jinak**. Je bychom mohli jinak vnímat například opačné pohlaví, některé země, zvířata či rostliny.

Umíte si představit, co by se stalo, kdybychom se namísto věčného analyzování, argumentování, přesvědčování, škatulkování nebo košatění myšlenek občas **na chvíli zastavili a jen pozorovali**? Nic bychom si přitom nemysleli, pouze bychom byli plně ponořeni v přítomném okamžiku.

V těchto časech může být skvělým a velmi uvolňujícím přístupem právě taková **neutrality**. Je to mistrovství, které, když jednou začnete trénovat, se vám zalíbí, že už nikdy nepřestanete.

Být neutrální nemusí nutně znamenat, že se stanete člověkem bez názoru a hodnot. Znamená to pouze to, že na chvíli ztichnete a dopřejete si **luxus vypnout hlavu**, aby vás mohly obohatit i postoje, zkušenosti a vhledy jiných. Není třeba s nimi souhlasit, důležité je však otevřít své vědomí pro nové vjemy a zážitky, které vám hyperaktivní mysl často zablokuje.

Co všechno nám tedy neutrality může přinést?

Ušetříme mnoho energie a stáváme se více bdělými

Vypnutím automatických reakcí na podněty nám zůstane mnohem více energie na to, co je v životě podstatné a čemu potřebujeme věnovat více pozornosti. Dokonce můžeme mít i pocit, že čas neubíhá tak rychle a zlepšila se nám paměť.

Získáme nové úhly pohledu

Když se ztišíme a zaujmeme neutrální postoj, začneme vnímat i pravdy jiných. Lidé cítí naši energii. Když jsme v odporu, buď se nám bojí říci svůj názor, nebo s námi bojují. Když jsme v neutralitě, budujeme atmosféru bezpečí a důvěry a vytváříme kultivovaný prostor pro vzájemné obohacování se. Ba co víc – pokud přestaneme lpět na některých svých přesvědčeních, začneme tvořit jinou realitu a otevřeme dveře malým zázrakům. Možná poznáme ochotnou úřednici, nápomocného policistu či galantního teenagera, i když jsme si mysleli, že neexistují. :)

Rozvíjíme lásku ve svém srdci

Když život a lidi vnímáme pouze takové, jací se jeví navenek, nevnímáme jejich vnitřek. Unikají nám hlubší souvislosti a to, co by nám pomohlo pochopit naše životní leke, vytěšnění. Při tréninku neutrality jdeme ve vztazích více do hloubky, může se stát, že se nám „rozední“ a své blízké začneme vnímat srdcem. Když druhé nesoudíme, konečně máme čas je milovat. Pochopíme, proč se občas nějak chovají, začneme oceňovat jejich talenty a začneme jim mnohem ochotněji dávat i ze svých darů.

Děláme kvalitnější a zralější rozhodnutí

V nadhledu vnímáme širší souvislosti a máme více vjemů a informací, které nám pomohou v klidu se rozhodnout. Když se rozhodujeme z místa neutrality, svými volbami jsme si jistější a umíme si za nimi pevněji stát. Spojí se srdce a mysl (která v tomto stavu konečně pracuje pro nás) a přichází skutečná moudrost.

→ Tip na závěr:

Zkuste si občas v mysli **označovat vše, co děláte**. *Beru klíče, otevírám auto, nasedám do něj, zavírám dveře, chytám volant, startuji, mám takový a takový pocit, vycházím z brány...* Pomůže vám to soustředit se na přítomný okamžik a stát se neutrálními pozorovateli své mysli. Tato schopnost se vám pak začne zapínat v situacích, kdy budete potřebovat reagovat s nadhledem.



Autorkou článku je Stanka Sobolová,
zakladatelka společnosti Šťastná žena, certifikovaná Terapeutka Duše.
Prostřednictvím Kódu života provází lidi na cestě aktivace
jejich potenciálu a objevování životního poslání.
www.stankasobolova.sk

1. _____
2. _____
3. _____

3 pondělí



4 úterý



5 středa



Radmila, Radomil

Diana

Dalimil

7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20

Věčnost



Věčnost



Věčnost



6 čtvrtek



7 pátek



8 sobota



Melichar, Baltazar, Kašpar

Vilma

Cestmír

7	7	8
8	8	10
9	9	12
10	10	14
11	11	16
12	12	18
13	13	
14	14	
15	15	
16	16	
17	17	
18	18	
19	19	
20	20	

Věčnost



Věčnost



9 Neděle



Vladan, Valtr

8
10
12
14
16
18

Všechno, co vytvoříte nebo získáte,
začíná ve formě tužby.

- Napoleon Hill -