

Důvěřuj změnám

Vydejte se s námi na cestu za svou přirozenou ženskou energií – za svým Srdcem ženy.

Toto není jen další diář, který vám poskytne prostor pro úkoly a denní priority. Je to osobní kapesní kouč. Pomůže vám nastavit si v životě rovnováhu mezi prací, vztahy, zdravím a osobním štěstím.

Každý měsíc vás provede jedním cvičením, abyste se otevřela a důvěřovala změnám, které jsou součástí života. Když absolvujete všechny měsíční úkoly, budete více v souladu se sebou, budete autentičtější, svobodnější a sebevědomější žena, která důvěřuje své moudrosti a naslouchá moudrosti života.

1. Dozvíte se, o čem bude rok 2023 z pohledu numerologie.
2. Vytvoříte si doma prostor, který vás doslova nabíjí dobrou energií.
3. Naučíte se důvěřovat své intuici.
4. Objevíte kouzlo denních rituálů.
5. Zažijete spontánní dobrodružství.
6. Poléčíte vlastní sebeúctu.
7. Naučíte se využívat pády a selhání k nastartování pozitivní změny.
8. Vyzkoušejte si, že dokážete víc, než si myslíte.
9. Pustíte nadměrnou kontrolu, která vás dosud brzdila a nedovolila vám vychutnávat si život.
10. Zvýšíte úroveň své životní energie.
11. Lépe porozumíte lidem, kteří mají jiný pohled na svět než vy.
12. Naučíte se využívat stagnaci jako odrazový můstek k novým příležitostem.

BONUS: Tento diář obsahuje dvě nahrávky pro ranní a večerní programování podvědomí.



Srdce ženy 2023



Srdce ženy 2023



Důvěřuj změnám



Důvěřuj změnám

Život je skutečně jako procházka růžovou zahradou: Občas se kocháme pohledem na tu nádheru a přivoníme ke květinám a občas si razíme cestu přes spoustu trnů, protože i ty k růžím patří. Stejně tak v životě máme období, kdy se nám daří, kdy nám svět přeje a my si vychutnáváme radostné chvíle, a naopak máme období, kdy se cítíme dole a kdy se zdá, že všechno jde proti nám. Právě během tohoto období výkyvů a změn, které nemusí vypadat na první pohled příjemně, je důležité, jak se k nim postavíme.

Já věřím, že změny – malé, velké, pozitivní a také negativní – jsou ve skutečnosti znamení, jejichž prostřednictvím nám vesmír našeptává, jakým směrem se máme vydat. My si vybíráme, co chceme. Svou vlastní vůlí se rozhodneme, co bychom chtěli v životě zažít, a pak je naším úkolem poslouchat právě tato znamení. Jsou jako značky na cestě. Velmi často však tyto značky ignorujeme nebo zuříme, když ukazují něco, co se nám nelíbí, místo abychom jim důvěřovali... A pak se zlobíme, když se cítíme ztraceni.

Co když jsou ty změny součástí plánu?

Co když je událost, kterou odmítáme a které vzdorujeme, jednoduše způsob, jak to vypadá, když je ještě nejsme na konci?

Je možné, že pády, které v životě zažíváme, ve skutečnosti nejsou negativní pády snažící se nás zastavit, ale jsou přesně tím, čím potřebujeme projít dřív, než se dostaneme tam, kam chceme?

Podívejte se na životní změny jinak. Začněte vnímat vrcholy a pády ne jako oddělené momenty štěstí a neštěstí, ale jako součást vaší zvolené cesty, na které jsou vrcholy i údolí.

To nejlepší, co můžete udělat

Někdy to nejlepší, co můžete udělat, je nechat se vést. Vzdát se potřeby vše kontrolovat a jednoduše poslouchat, co vám říká intuice. Jít podle znamení a důvěřovat tomu, že všechno toto, co se děje, se děje z nějakého důvodu – pro vaše dobro. Možná přijdou situace, kterým nebudete rozumět. A možná nikdy nepochopíte jejich význam. I tak platí, že klíčové je vaše vlastní nastavení mysli – způsob, jakým se na situaci podíváte a jak si ji uzavřete, protože pokud věříte, že vše, co se stane, se děje pro vaše dobro, budete žít nejen šťastněji, ale také budete umět jednodušeji čelit jakékoli změně, kterou potkáte.

Nový přístup ke změnám

V diáři *Srdce ženy 2023* vám pomůžeme podívat se na věci jinak. Naladíte se na nové vidění starého. Otevřete se novým dobrodružstvím, objevným cestám a najdete v sobě vnitřní sebejistotu a životní nadhled, což vám umožní důvěřovat změnám a využívat je pro vlastní růst.

- 1. Dozvíte se, o čem bude rok 2023 z pohledu numerologie.
- 2. Vytvoříte si doma prostor, který vás doslova nabíjí dobrou energií.
- 3. Naučíte se důvěřovat vedení své intuice.
- 4. Objevíte kouzlo denních rituálů.
- 5. Zažijete spontánní dobrodružství.
- 6. Poléčíte vlastní sebeúctu.
- 7. Naučíte se využívat pády a selhání k nastartování pozitivní změny.
- 8. Vyzkoušejte si, že dokážete víc, než si myslíte.
- 9. Pustíte nadměrnou kontrolu, která vás dosud brzdila a nedovolila vám vychutnávat si život.
- 10. Zvýšíte úroveň své životní energie.
- 11. Lépe porozumíte lidem, kteří mají jiný pohled na svět než vy.
- 12. Naučíte se využívat stagnaci jako odrazový můstek pro nové příležitosti.

Srdce ženy není jen další diář, který vám poskytne prostor pro vaše úkoly a denní priority. Je to osobní kapesní kouč, který vám pomůže nastavit si v životě rovnováhu mezi prací, vztahy, zdravím a osobním štěstím a zároveň vás každý měsíc provede jedním cvičením, abyste se otevřeli a důvěřovali změnám. Když všechny měsíční úkoly absolvujete, budete více v souladu se sebou, autentičtější, svobodnější a sebevědomější žena, která důvěřuje své moudrosti a moudrosti života.

Obraťte nyní list a vydejte se s námi na cestu za svou přirozenou ženskou energií – za svým Srdcem ženy.

*Michal Hrehuš, Patrícia Hrehušová,
Staneka Šobolová
autoři diáře Srdce ženy*



Leden

2023

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:

Vytvoř si doma prostor, který tě dobíjí

Jistě jsi už mnohokrát slyšela o tom, že prostor, ve kterém žijeme, má vliv na nás a na to, jak se cítíme. Představ si možnost přijít domů a nemuset řešit, co uklidit dříve. Ale právě naopak, načerpat doma klid a dobrou atmosféru. Takový domov lze vytvořit i při uspěchaném životě. Krůček po krůčku.

Tento měsíc tě chci inspirovat, aby sis ve svém domově vytvořila jeden prostor, který tě dobíjí. Nemusíš tedy teď hned uklidit celý svůj domov. Stačí jen jedno jediné místo, na kterém si okusíš, jaké to je žít v prostoru, který tě podporuje.

Přemýšlej, jaký prostor by to mohl být? Místo ke čtení s křeslem a oblíbenými knihami? Kosmetický stůl se zrcadlem, kde se ráda zkrášluješ, spolu se šperky? Místo, kde bys mohla cvičit a měla bys tam potřeby na cvičení a karimatku? Oltář s tvými silovými předměty?

Možná ti pomůže, když jsi prolistuješ i nějaký časopis. Důležité je vědět, jaké místo by sis chtěla vytvořit a proč právě takové místo.

Jaké konkrétní místo si chci tento měsíc vytvořit:

Proč právě toto místo? Co s ním chci získat?

Jak budu vědět, že jsem toho dosáhla – že jsem si takové místo vytvořila?

Jak si vytvořit takové místo

Popravdě je to velmi jednoduché. Teď už víš, o jaké místo jde. Co má být jeho účelem.

Možná ti naskakují výmluvy typu - ale vždyť já na takové místo ve svém bytě nemám prostor. Nemám čas si ho vytvořit. Ale máš tam chtění. A když tam máš to chtění a touhu, věř mi, že je v tobě schopnost a síla ho vytvořit.

Porozhlédni se po svém domově, kde by byl vhodný prostor pro toto místo.

Super, našla jsi ho.

Zeptej se sebe: Co by ti přineslo radost, kdyby v tom prostoru bylo? Porozhlédni se po těch věcech, které by tam měly patřit, vezmi jednu za druhou do ruky a zeptej se sebe, jestli ti přináší radost.

Např. vytváříš si prostor pro ranní meditace. Napadne tě, že by se ti hodil koberec. Máš doma nějaký? Začneš přemýšlet, co kde máš a jak bys toho mohla využít. Vezmeš do rukou podsedák, přináší ti obrovskou radost, chceš si ho ponechat. Vezmeš esenciální oleje, které při meditaci používáš, přinášejí ti radost, ponecháš si je. Napadne tě, že bys mohla pro ně vytvořit nějaký odkládací prostor, nějakou krabičku, poličku. A takto se otevíráš fantazii a k tvoření prostoru podle sebe. Takového, ve kterém jsou věci, které ti přinášejí radost a které tě podporují.

Zní to jako příjemná hra, že? Vždyť přece máme v sobě hravost a tvořivost, tak ji probudíme. My umíme tvořit krásný domov.

Jak napsala Marie Kondo: „Pokud žijeme vědomě v nádherném prostoru, jsme schopni vzdát se zvyků, se kterými jsme vždy chtěli skoncovat, vidíme jasně, čeho chceme opravdu docílit a co dělat, abychom se tam dostali. Pokud dáte do pořádku svůj dům, dáte do pořádku i svůj život.“



Autorkou článku je *Patricia Hrehušová*,
certifikovaná KonMari konzultantka.
www.sparkjoyslovakia.sk

1. _____
2. _____
3. _____

20 Pondělí



Oldřich

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Vděčnost



21 Úterý



Lenka, Eleonora

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Vděčnost



22 středa



Petr

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Vděčnost



23 Čtvrtek



Svatopluk

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Vděčnost



24 Pátek



Matěj, Matyáš

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Vděčnost



25 sobota



Liliana

8

10

12

14

16

18



26 Neděle



Dorota

8

10

12

14

16

18



Úklid je pro nás příležitostí, jak vyjádřit uznání
našemu domovu za vše, co pro nás dělá.

- Marie Kondo -

Zhodnocení měsíce

Práce 💰

Jak jsem se tento měsíc věnovala práci? Jakých úspěchů jsem dosáhla? Co jsem dokončila?

Vztahy ❤️

Jak jsem se věnovala vztahům s jinými lidmi? Jak jsem rozvíjela svůj vztah s partnerem, dětmi, rodinou, přáteli...?

Já ☀️

Jak jsem se věnovala sama sobě? Udělala jsem si čas jen pro sebe? Jakým způsobem jsem si dávala pozornost?

Zdraví 🍀

Jak jsem se věnovala svému zdraví? Co jsem udělala pro své tělo?

Co bych chtěla příští měsíc zlepšit?

Práce 💰

Co bych mohla udělat, abych se v práci cítila lépe, byla efektivnější, užitečnější, vytvářela lepší věci?

Vztahy ❤️

Jak můžu posílit nebo ještě zlepšit svůj vztah s partnerem, dětmi, rodinou, přáteli...?

Já ☀️

Co bych mohla udělat pro sebe? Jak bych si mohla věnovat pozornost, čas a lásku, abych byla spokojenější a šťastnější?

Zdraví 🍀

Jak bych mohla podpořit své fyzické, mentální a duševní zdraví?

sebeúcta jako základ šťastného života

Na počátku cesty k sebelásce a sebeúctě často stojí krizová situace nebo zatěžkávací období, ve kterém ženy přestávají cítit pevnou půdu pod nohama, ztrácí radost ze života, jsou unavené nebo frustrované. Takovými změnotvornými obdobími mohou být typicky narození dítěte, setrvávání v práci, která vám bere energii, nebo v neprospěšných vztazích a podobně. V okamžiku, kdy jste se rozhodly, že takhle už vám to nevyhovuje a potřebujete sebe a svůj život prožívat jinak, jste udělaly ten první krok k sebelásce. Postavily jste se za sebe a nenechaly se trápit. Blahopřeji vám k tomuto velkému přerodu, a abych vás ještě více podpořila, nabízím několik praktických tipů, které můžete začlenit do svého života a které vám pomohou sebelásku ještě více ukotvit.

Tip č.1: Zastavte vnitřního kritika

Jistě to znáte: něco se vám nepovedlo, stačí maličkost, nebo zkrátka okolnosti neprobíhají tak, jak jste si představovaly, a je to tu. Vnitřní kritik nastupuje a už cupuje vaši sebehodnotu na kousky. Klíčem je sledovat své myšlenky a nenechat je, aby se tímto směrem rozvíjely. Můžete si pomoci větou „Dělám vše, jak nejlépe umím“ nebo „I tak se mám ráda“. Pokud máte v blízkosti zrcadlo, říkejte si podporující věty před ním a přidejte pohlazení. Podpoří to nejen vaši mysl, ale i vaše tělo.

Tip č.2: Obklopte se podpůrným kruhem žen

Pro nás ženy je společenství nesmírně důležité. Sdílet své pocity, prožitky a zkušenosti s jinými ženami je naší přirozeností a působí terapeuticky a léčivě. Vytvořte si kruh žen, ve kterém budete moci sdílet, co zrovna prožíváte, a být tu samy sebou. Mohou to být kamarádky, se kterými jste obvykle v kontaktu, pokud s nimi můžete mluvit do hloubky a otevřeně. Některé z vás ale třeba dají přednost ženským kruhům, které se přímo pořádají se záměrem vzájemné podpory a sdílení. Najděte si v okolí takové, které vám budou vyhovovat a kde se budete cítit v bezpečí a přijaté.

Tip č.3: Věnujte pozornost svému tělu

Tančíte? Pokud se vám při této otázce vybaví taneční kurzy nebo krokové sekvence, můžete na ně zase zapomenout. Mluvím o spontánním tanci, takovém, při kterém necháte jen přirozeně rozvlítnuté své tělo, následujete pohyby, ke kterým vás vede, a nemusíte nad nimi nijak přemýšlet. Ideální je vzpomenout si na tuto praxi každý den. Pusťte si jednu píseň, na kterou necháte své tělo, aby se pohybovalo a vyjádřilo, co potřebuje skrze vlnění se, pohupování nebo třesení. Může se stát, že vám v průběhu tance vyplynou napovrch i nejrůznější emoce. Nebraňte se jim a nechte je klidně přijít a odejít jako mořské vlny. Můžete si i před a po této praxi zapsat, jak jste se cítily. Věřím, že změnu svého vnitřního nastavení pocítíte hned.

Tip č.4: Blahodárný seznam

Máte-li malé děti nebo jste velmi pracovně vytížené, může se snadno stát, že na sebe zapomenete. Aby k tomu nedocházelo tak často a pravidelně jste se napojovaly na svůj zdroj, můžete si sepsat seznam věcí, činností nebo aktivit, které vám spolehlivě udělají dobře nebo přinesou radost a vrátí vás zpět k sobě. Mohou to být zdánlivé maličkosti jako přečíst si jednu stránku v knížce, projít se kolem domu, udělat si masáž prsou, meditovat, napít se vody, pustit si dynamickou píseň a naplno ji prozpívat (pokud můžete a nevzbudíte si tím děti) nebo si jít zaplavat. Svůj seznam blahodárných drobností si pak umístěte na dobře viditelné místo, kolem kterého často procházíte (lednička, koupelna, pracovní stůl), a alespoň jednou za den některou z těch věcí zrealizujte.

Tip č.5: Budte k sobě laskavá

Jste nejdůležitějším člověkem ve svém životě. Nikdy se neopustíte, můžete pro sebe vždy udělat to, co chcete nebo potřebujete. Jen vy víte, jak se v daný okamžik cítíte a po čem volá vaše duše. Starejte se o sebe s láskou a budujte si vztah sama se sebou tak, jako by byl tím nejdůležitějším a nejosobnějším vztahem. Však také je! Mluvte o sobě laskavě a s pochopením, ať už nahlas nebo v myšlenkách. Co si slíbíte, to se snažte dodržet. Pokud se vám něco nepovede, odpusťte si. Pravidelně si dopřávejte čas jen pro sebe a na takové rande se taky krásně oblečte a upravte.

Toto je jen několik malých kroků k sebelásce, které můžete udělat každý den. Pokud do svého života začleníte alespoň některé z nich, uvidíte, jak obrovský a zázračný vliv na váš život mohou mít, a to ve všech jeho oblastech. Začít můžete právě dnes.



Autorkou článku je Lucie Harnošová,
autorka projektu Alchymie ženy a mentorka žen
se zaměřením na sebelásku, sexualitu a sebezvoje.
www.alchymiezeny.cz