



WORKBOOK

.....

Aktivace mateřství

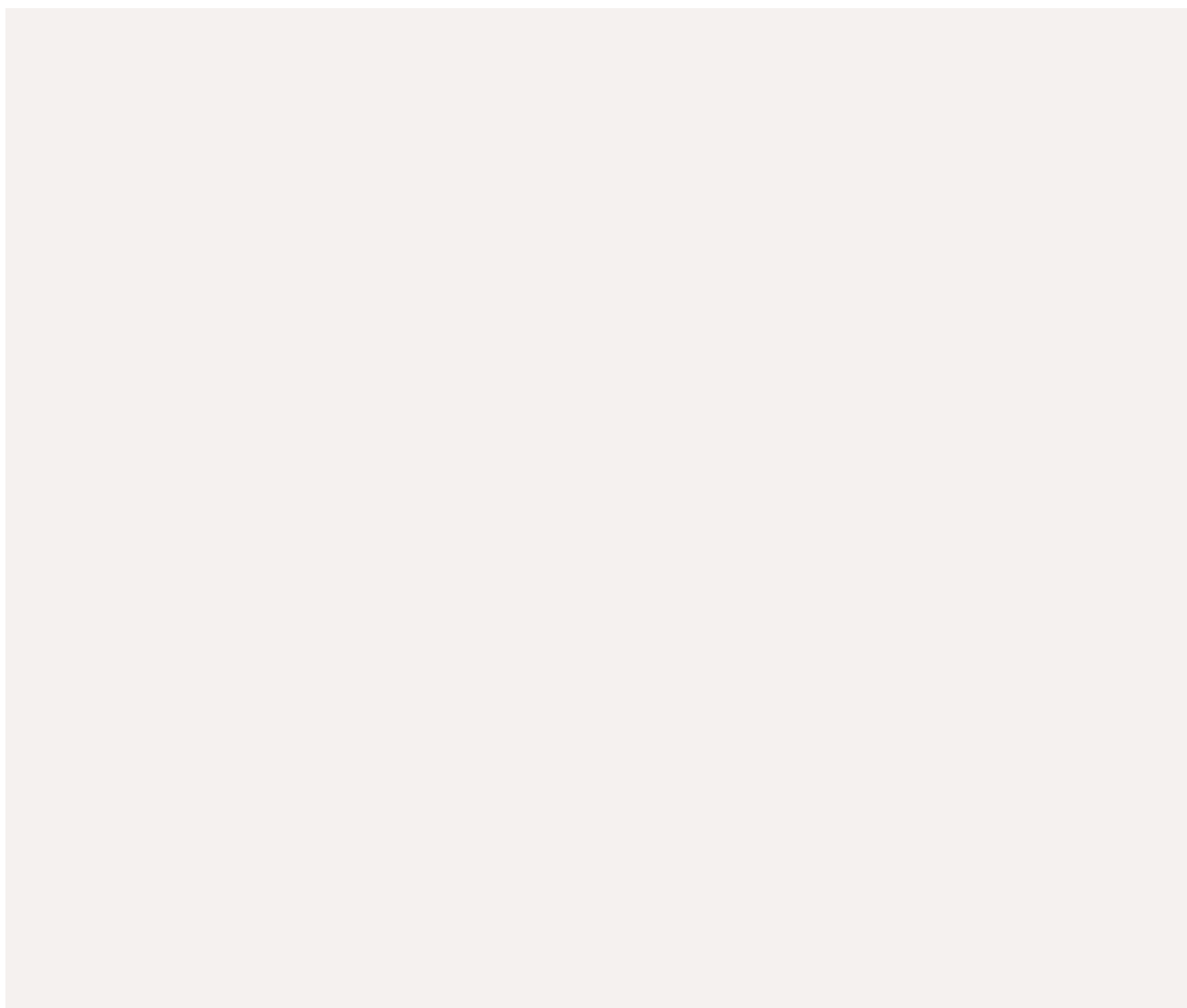
pracovní materiály k online zážitkovému programu

WWW.MATERSTVINADOSAH.CZ

Úvod

Moje milá, bylo mi s Tebou moc dobře. Doufám, že ti přišla inspirace a podpora, protože to byl můj záměr. Tyto materiály jsou takovým výstupem, abys dál nebyla sama na své započaté cestě. Ať ti materiály slouží nejlíp, jak to je možné. Budu šťastná, když je využiješ.

Zde je Tvůj první prostor na to, s čím konkrétně odcházíš z celého programu?





01

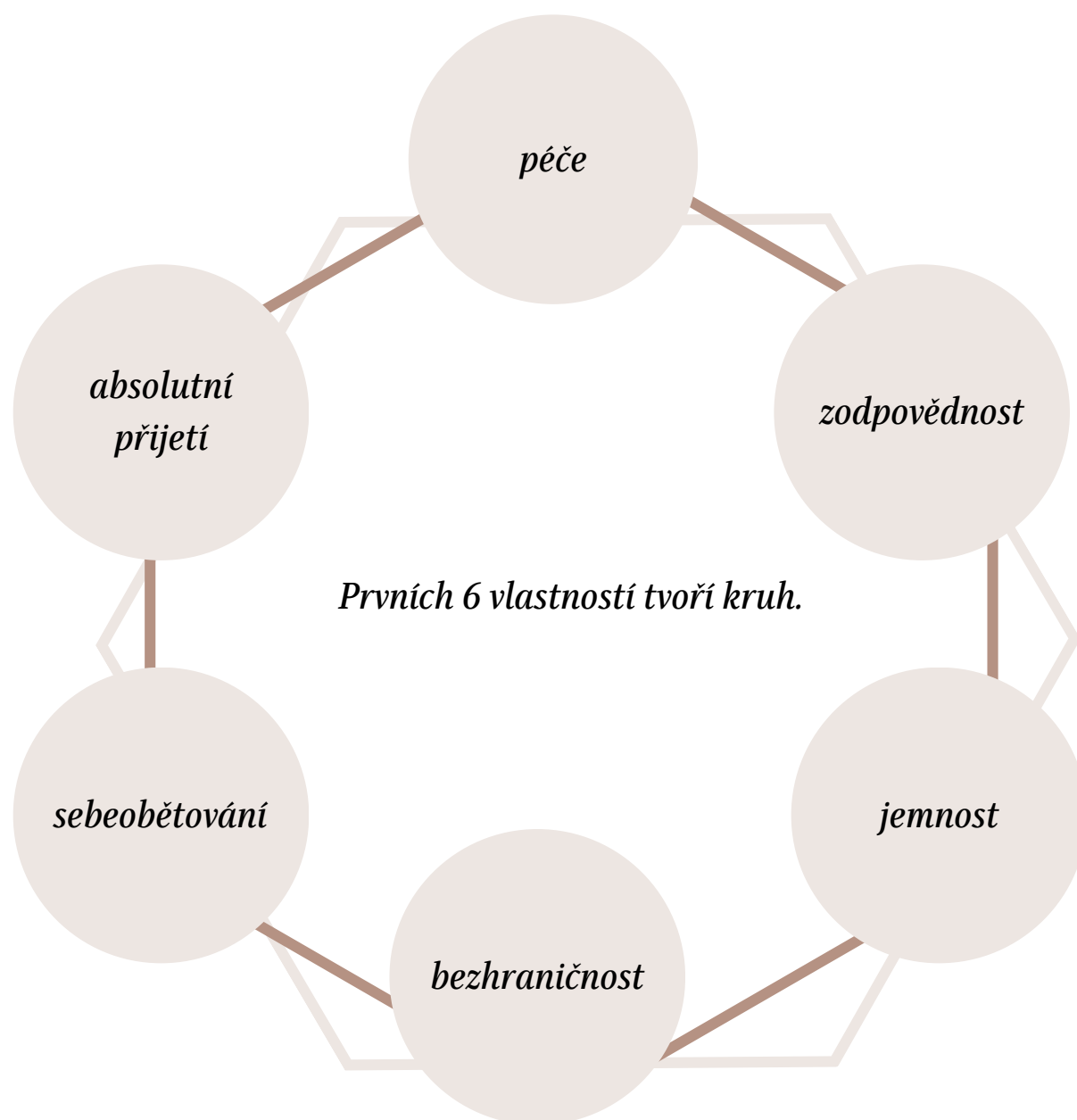
ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ENERGIE

Přináším ti první možnost zaměřit svou pozornost trochu sofistikovaněji. Určitě ti hodně inspirace i otázek přišlo a určitě se ti to formuje každým dnem, kdy k tobě přichází další inspirace. Je možné, že ti něco důležitého přišlo s nějakými myšlenkami, rozhovory, případně z uvědomění a zážitků u videa o párech, z playlistu nebo třeba z výkladů, ale hlavně z tvého každodenního života. A tys to už určitě nějak zpracovávala.

Záměrem této části je to, aby sis uvědomila, s jakou zdravou částí mateřské energie jsi v kontaktu a dokázala zrovna tomu věnovat plnou pozornost.

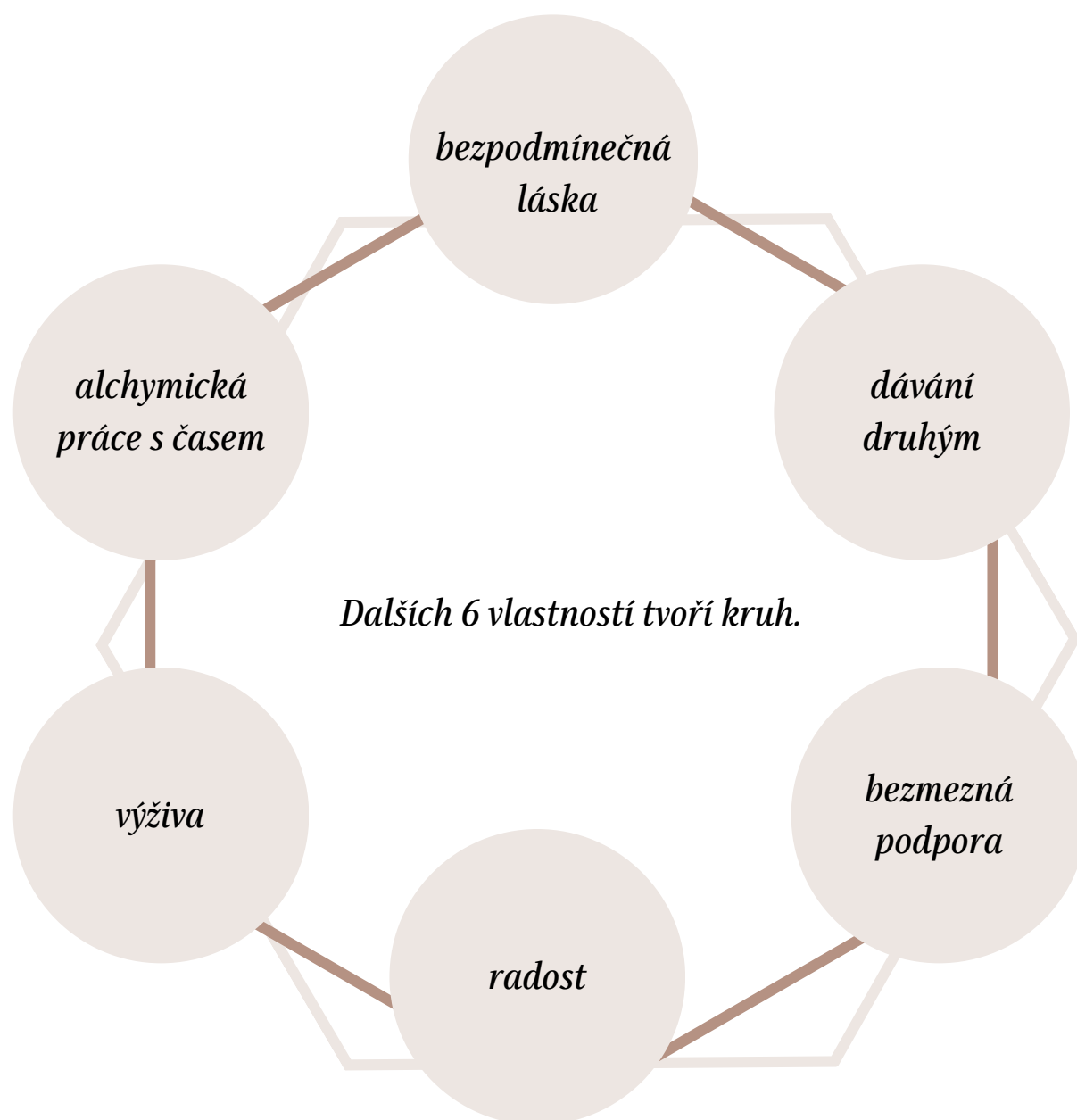
Jaké vlastnosti se tu nachází?

Prvních 6 vlastností, kvalit mateřského archetypu, které u sebe můžeš dál sledovat.



Také vlastnosti se tu nachází?

Druhých 6 vlastností, kvalit mateřského archetypu, které u sebe můžeš dál sledovat.



Jak s ními pracovat?

Záměrem je inspirovat tě k tomu, aby sis uvědomila, s jakou **zdravou částí mateřské energie jsi v kontaktu** a dokázala zrovna tomu **věnovat plnou pozornost**.

BUĎ S TÍM V KONTAKTU, JAK
POTŘEBUJEŠ



ZDE NABÍZÍM NĚKTERÉ TIPY,
KTERÉ VEDOU K TOMU, JAK
ZAMĚŘOVAT A INSPIROVAT SVOU
POZORNOST



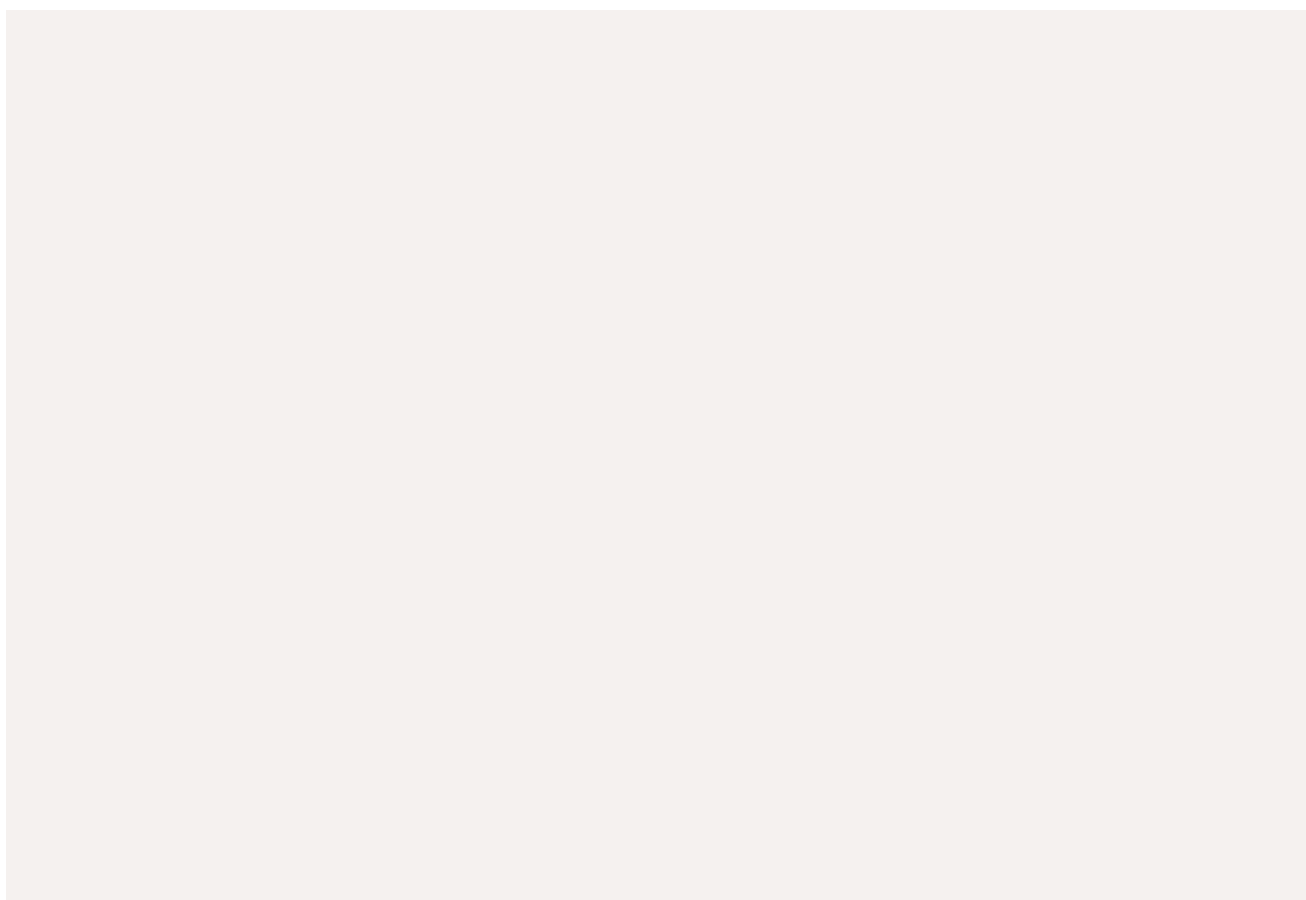
01

Vypiš si všechny projevy mateřské energie a u každé se zamysli, jak s ní jsi v kontaktu. Vyber si tu, se kterou jsi nejméně v kontaktu a tu, kterou vnímáš jako zdravou. Celý den se zaměřuj jen na to, kdy a jak konkrétně se u tebe tyto energie projevují. Pokaždé, když to objevíš, zaraduj se, ať je to cokoliv, právě se ti totiž skládá zdravá energie matky.



02

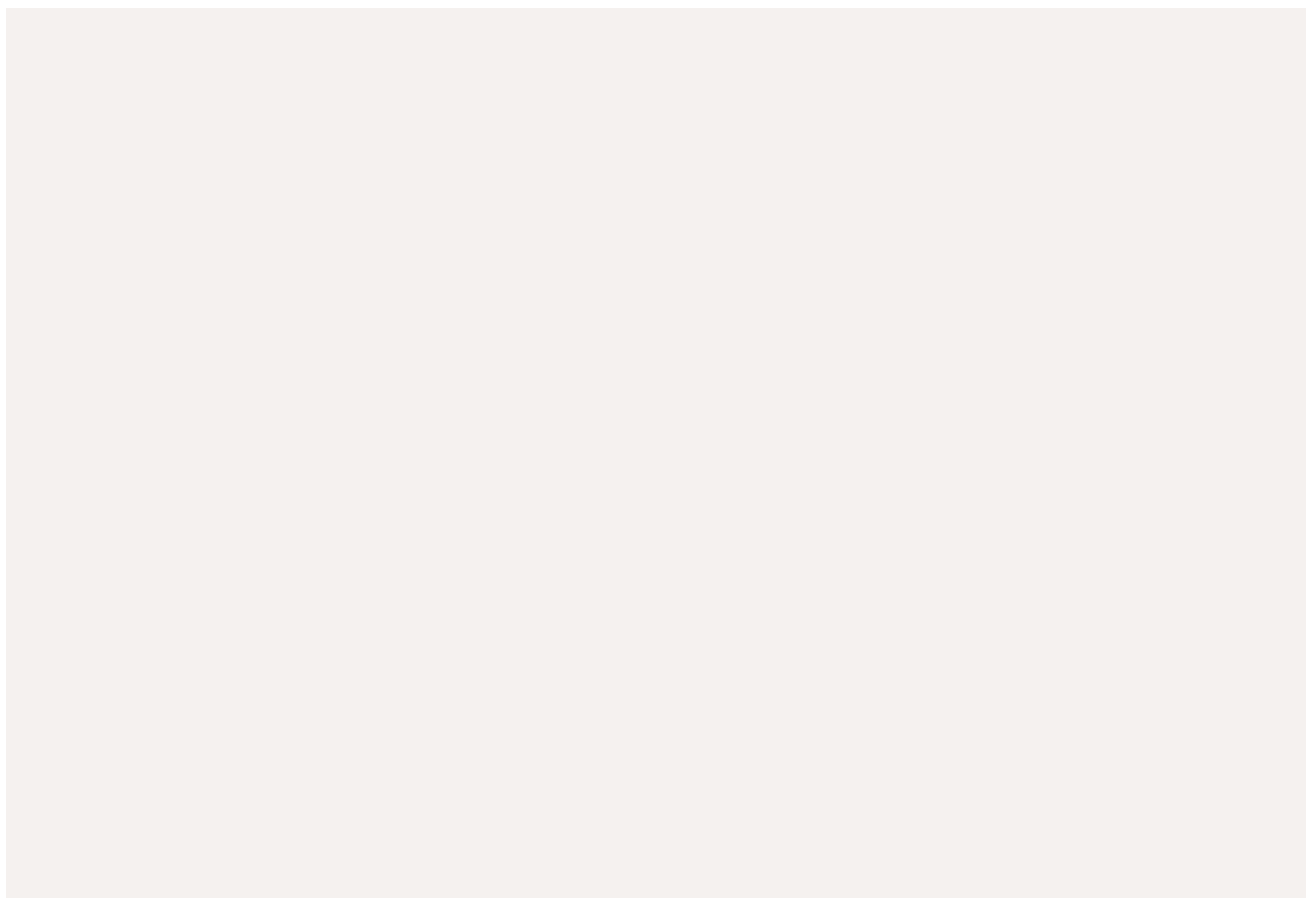
Vyber si, která píseň se ti nejvíce líbí z playlistu. Vlastnost, kterou ztělesňuje, celý den pozoruj. Sleduj její projevy jako divák sledující film. Pokaždé, když se objeví, zaraduj se, ať je to cokoliv, právě se ti totiž skládá zdravá energie matky.





03

Vyber si vlastnost, se kterou jsi nejméně v kontaktu a zároveň tě nejvíc volá. Volání je nejvíc poznat buď tím, že na to pak víc myslíš a chceš to hodně změnit, případně, když se podíváš/přečteš si tyto projevy, tak u některých budeš víc cítit nějaký projev v těle. Můžeš si je v průběhu dne zapsat, jak se to u tebe konkrétně projevuje. Je to takové zcitlivění na tuto méně známou energii.





04

Vyber si, která píseň se ti z playlistu zdá nejvzdálenější. Vnímej a pozoruj v sobě, jaké asociace a myšlenky ti v hlavě přichází a také, jaké emoce nebo fyzické projevy. Zapiš si, co pozoruješ a zkus zformulovat, co je pro tebe na této vlastnosti tak přitažlivé. Celý den pak sleduj projevy této vlastnosti jako divák sledující film a samozřejmě si kdykoliv cokoliv z toho zapiš.



05

Vnímej, kde ve svém okolí vnímáš u druhých lidí (blízkých i cizích) zdravou mateřskou energii. Klidně si vyber jen jednu, která je pro tebe důležitá nebo se naopak zaměř na kompletní balíček celé mateřské energie. Průběžně si zapisuj (nebo jinak integruj) postřehy a inspirace, které chceš zařadit do svého života.



06

Vždy si intuitivně vyber část mateřské energie, kterou chceš víc cítit, se kterou chceš být v kontaktu a dopřej svému fyzickému tělu se s touto částí držet v kontaktu. Dělej to kdykoliv, kdy si na to vzpomeneš a vlastnosti klidně střídej. Průběžně si zapisuj (nebo jinak integruj) postřehy a inspirace, které chceš zařadit do svého života.



07

Napiš si vždy jednu vlastnost (celkem 12) a pak 2 až 5 minut piš úplně všechno, co tě napadne. Neřeš u toho, aby to mělo strukturu, neřeš gramatiku, jen zachycuj volný proud myšlenek. Klidně piš i věci typu "*už mě nic nenapadá.*" nebo "*mám jenom chaos, všechno mě se*e.*" apod. Až budeš mít všechny myšlenky zaznamenané, přečti si je po sobě a napiš si závěrečné uvědomění a zkus si zformulovat záměr na další dny.



08

Vymysli si způsob oslavy a reálné pochvaly. Minimálně doporučuji 10 pochval a alespoň 2 oslavy.

- 1.pochvala
- 2.pochvala
- 3.pochvala
- 4.pochvala
- 5.pochvala
- 6.pochvala
- 7.pochvala
- 8.pochvala
- 9.pochvala
- 10.pochvala

1.oslava:

2.oslava:

3. oslava



09

Udělej si zamyšlení nad těmito otázkami. Můžeš se zamyslet nad vším najednou nebo si s tím různě hrát.

1. Jaká slova či jaké obrazy a pocity se ti vybaví, když myslíš na slovo matka a mateřská energie? Zkus si napsat alespoň 15.

2. Jaký máš vztah se svojí mámou? Jak bys chtěla, aby vypadal skvělý vztah s tvojí mámou (i kdyby maminka už nebyla naživu, i kdyby sis říkala, že vztah ke úžasný nebo naopak děsný, vždy je možné odpovědět.)

3. Jak by podle tebe vypadal skvělý vztah matka a dítě? Jaký vztah konkrétně by sis přála zažít se svým dítětem?

*4. Jak máš v současnosti kontrolu nad svou mateřskou energií? A jak by sis to ideálně představovala?
Jak ideálně bys pracovala s mateřskou energií v každodenní realitě?*



02

PRÁCE S NIŽŠÍ MYSLÍ

Přináším ti druhou možnost zaměřit svou pozornost na hlubší vrstvy v tobě samé. Určitě ti hodně inspirace i otázek přišlo a určitě se ti to formuje každým dnem, kdy k tobě přichází další inspirace. Mnoho důležitého ti jistě přišlo s nějakými myšlenkami, rozhovory, případně z uvědomění a zážitků u videa o párech, z playlistu nebo třeba z výkladů, ale hlavně z tvého každodenního života. A tys to už určitě nějak zpracovávala.

Záměrem této části je, aby sis uvědomila, že pokud něco v tvém životě nefunguje, pokud cítíš pochybnosti nebo obavy, je to tím, že se projevují tvoje části nižší mysli, které tě chrání před tím, aby tvůj život nebyl jedna velká proměňující se jízda. Ukotvují tě v 3D realitě a často tě i propojují s programy z dětství, tvoří tvoje vzpomínky a umožňují se dobře orientovat v situacích, které tě ohrožují. Jen je klíčové je uchopit vědomě, neztotožňovat se s nimi a dokázat vnímat, že to nejsi ty, jsou to jen tvoje části. Naučím tě nyní, jak je můžeš rozpoznat a jak je můžeš vědomou prací proměnit a vytvořit je k užitku v tvé další realitě.

Jaké části se tu nachází?

Nabízím zde pohled na 4 archetypy/části naší nižší mysli, které s sebou nesou vzorce a programy, které mohou a nemusí být užitečné v tvé každodenní realitě.



Jak s nimi pracovat?

Záměrem je inspirovat tě k tomu, aby sis uvědomila, jaká část v tobě vytváří pochyby, obavy, zmatky, sabotáže nebo strachy a abys ji dokázala vědomě zpracovat tak, že tuto energii proměníš v užitečnou a tvořivou energii. Výhodou této techniky je to, že se také více propojíš s tím, co chce tvá duše a tvoje vyšší já a můžeš tak snáz manifestovat svoji touhu stát se mámou.

BUĎ S TÍM V KONTAKTU, JAK
POTŘEBUJEŠ



ZDE NABÍZÍM ZPŮSOB, JAK MŮŽEŠ
PRACOVAT S TĚMITO ČÁSTMI.





01

Napiš si, co se v tobě odehrává - o čem pochybuješ, z čeho máš obavy, co tě uvádí do zmatku nebo kde cítíš blokovanou energii. Napiš si to jako větu/výrok.

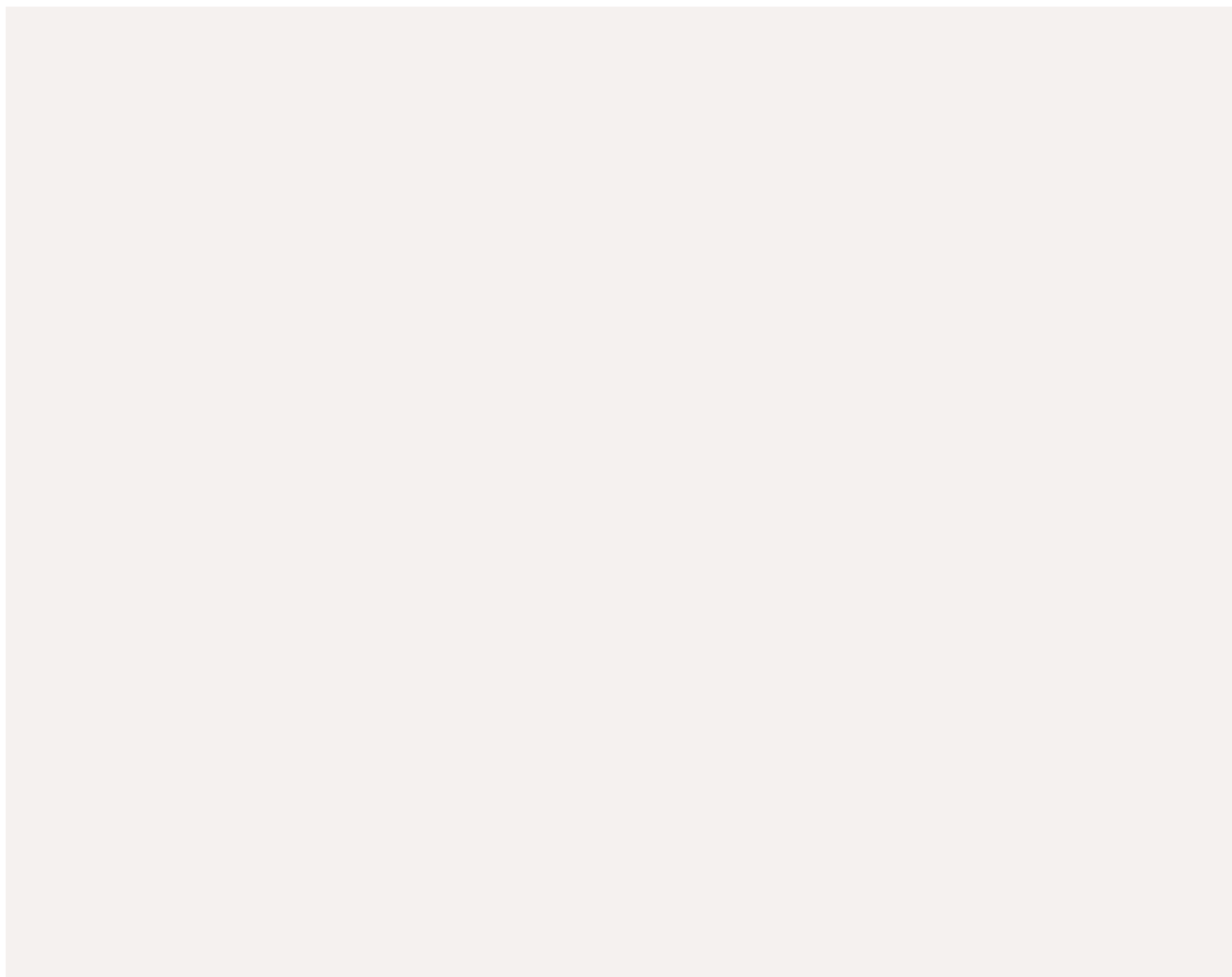
Např. "Cítím se strašně zmatená v sexu." nebo "Bojím se, že už jsem stará na těhotenství." nebo "Pochybuju, zda všechno zvládnu."

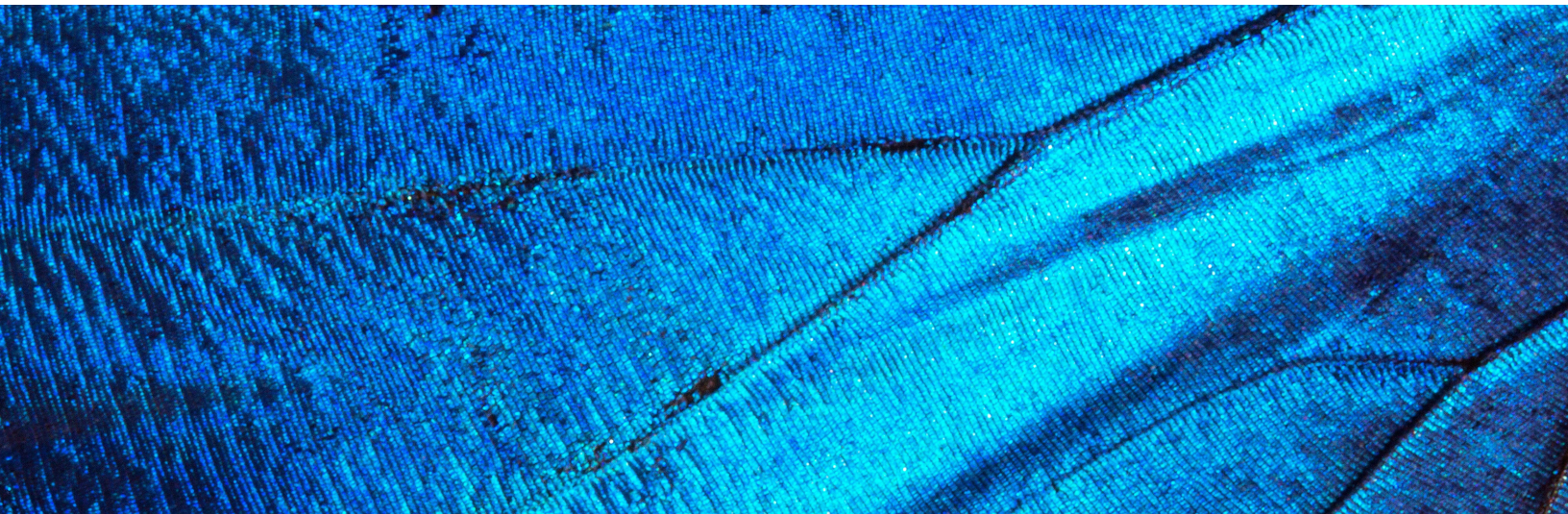


02

Přiřaď ke každému výroku část/archetyp nižší mysli, ke kterému cítíš, že tento hlas/výrok/stav patří.

Např. "Cítím se strašně zmatená v sexu." (oběť) nebo "Bojím se, že už jsem stará na těhotenství." (analytik) nebo "Pochybuju, zda všechno zvládnou." (otrokyně)

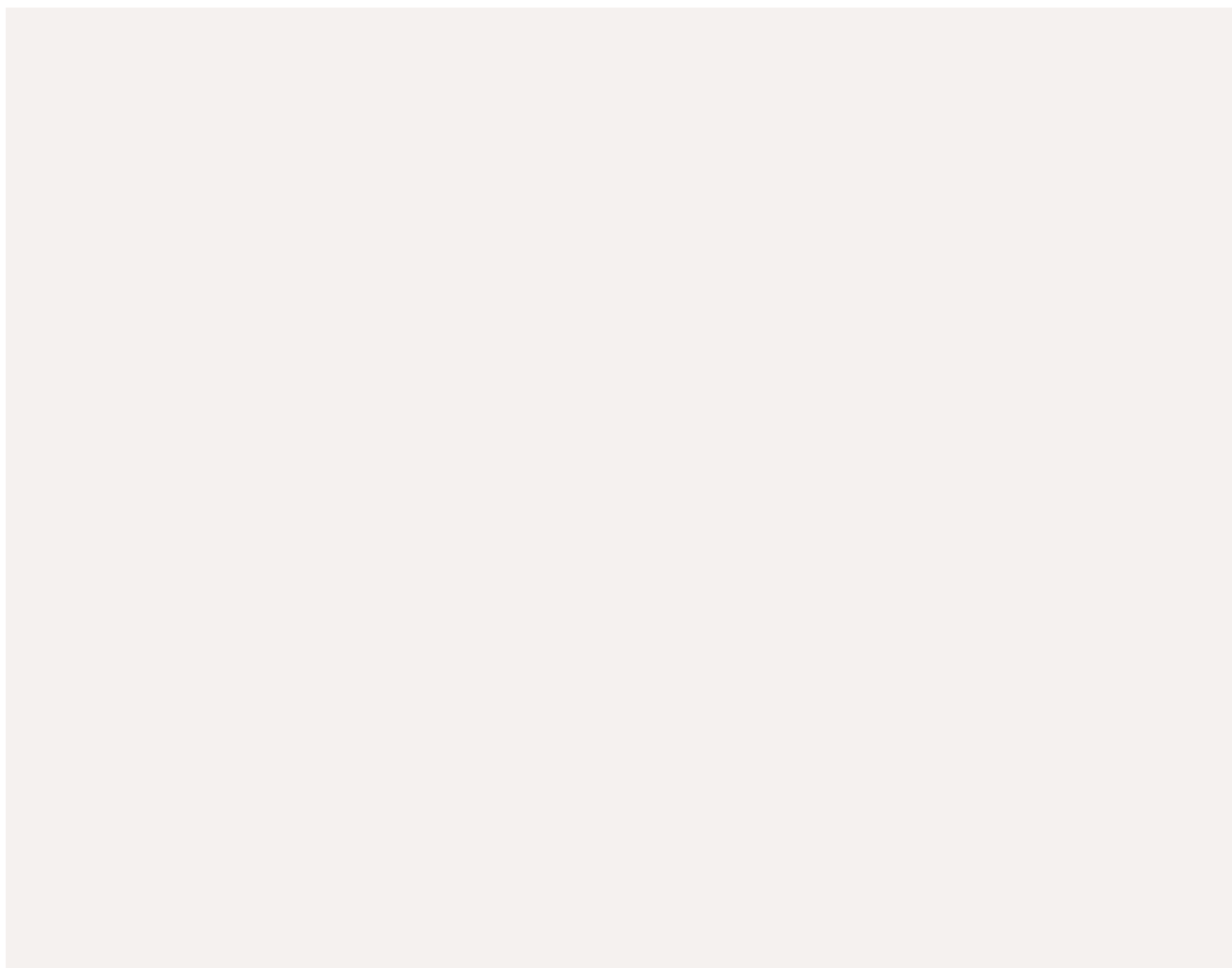


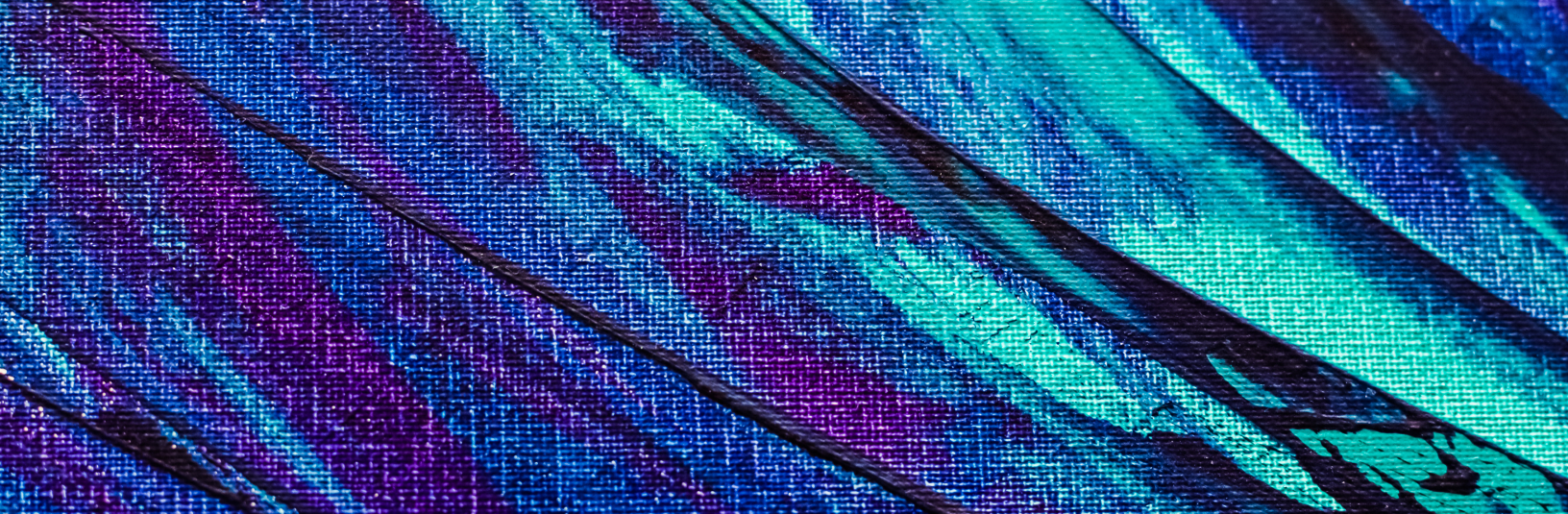


03

Dej každé této části to, co potřebuje - potvrzení, ocenění, objetí, lásku.

Např. "Cítím se strašně zmatená v sexu." (oběť): Je to těžké, zmatek je v pořádku, není těžké se uvolnit v sexu, když myslíš na otěhotnění. Jsi silná, že jsi to doteď vůbec zvládla. "





04

Podívej se na výroky z vyšší perspektivy, pravdivě, z nadhledu. A napiš si nový výrok v opačném znění.

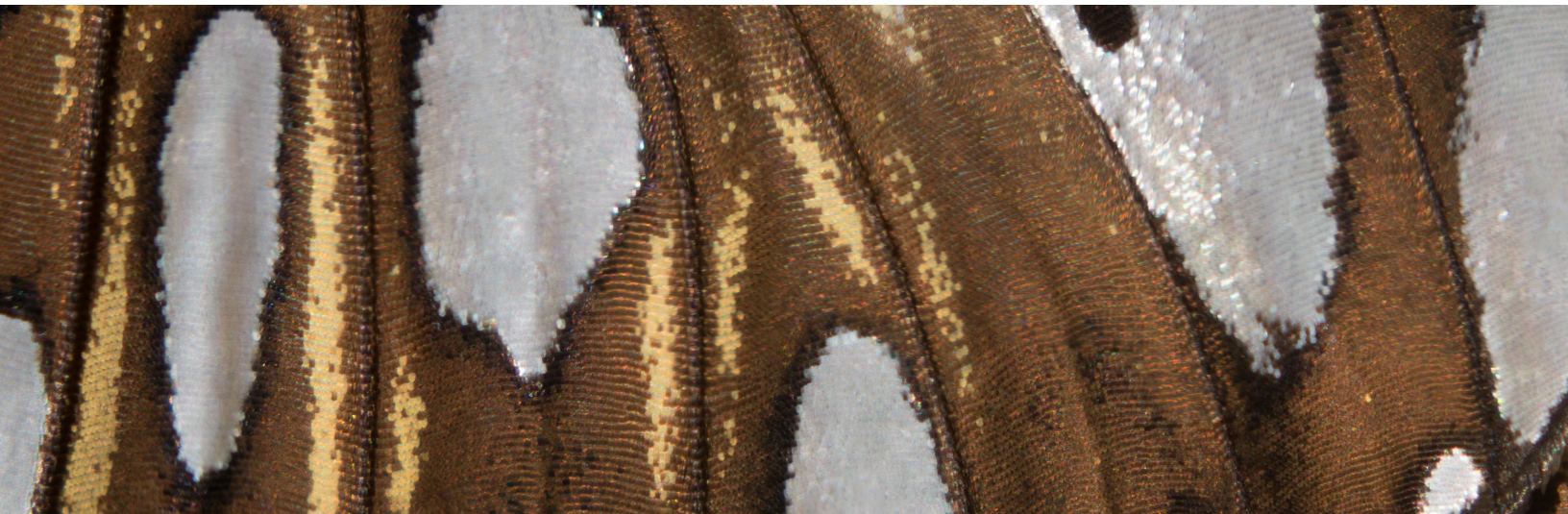
Např. "Cítím se strašně zmatená v sexu." (oběť) - Cítím se klidná při sexu. nebo Při sexu se cítím na správném místě. apod.



05

Vezmi si nové výroky, které sis přeformulovala a napiš si ke každému, jak se tvůj život promění, na co všechno bude mít vliv, když by tento výrok byl pravdivý. Zkus ke každému vymyslet aspoň 5 změn.

Např. Cítím se klidná při sexu. - Změna: Snadno se uvolním. Bude mi jasnější, co chci. Nebudu rozhazovat/odrazovat partnera. apod.



06

Vyber si každý den 1 až dvě nové pravdy, které tě nejvíce lákají zavést do svého života a napiš si k tomu, co pro to konkrétně uděláš a co bys chtěla, aby pro to udělal Vesmír.

Např. Budu klidná při sexu. - JÁ - Najdu si písničky, které mě uklidňují. Udělám si meditaci. Řeknu nahlas, že chci být klidnější při sexu. Budu si všímat, když jsem klidná i v jiných situacích. VESMÍR - Partner se naladí a pronikne do mě svým klidem. Přijde ke mně úžasná technika na uklidnění. Vytvoří se krásné a bezpečné pole. Zažiju úžasný sex apod.

JÁ

VESMÍR

JÁ

VESMÍR

ZÁVĚR

Moje milá, aby se ti ještě lépe pracovalo s tím, co ses v Aktivaci mateřství dozvěděla, naučila a uvědomila, změnila nezapomeň na to, že jediná opravdová změna přijde jediné s tím, když něco změníš v činech, nejen v mysli. Doufám, že ti k tomu budou nápomocné také aktivní imaginace, které jsem pro tebe s láskou nahrála a také Playlist pro zdravou mateřskou energii. Poslouchej vše opakovaně, vnímej změny, dávej si jiné záměry a **HLAVNĚ OSLAVUJ KAŽDOU ZMĚNU, KAŽDÝ POKROK, NENÍ TO SAMOZŘEJMOST**. Už jen díky tomu, že na sobě pracuješ, jsi ta pravá pro to stát se mámou

Zde je Tvůj prostor pro důležité myšlenky – s čím konkrétně odcházíš po všech cvičeních, které si tě přivolaly?

S láskou jsem tě provázela Tvoji aktivací mateřství.



Provázím ženy náročným a inspirativním obdobím nenaplněné touhy stát se matkou za podpory proměny jejich energie a vědomí.

Po 13 letech velmi transformačního procesu čekání se mi narodila dcera Frida a nyní mám mateřství za odměnu. Každý den jsem šťastná a naplněná, nemám strach a cítím ohromnou svobodu a smysluplnost.

Všechno, o čem mluvím, jsem niterně, hluboce a s pokorou prožila.

Učila jsem na univerzitě, vedla neziskovou taneční organizaci, lektoruji seberozvojové programy, koučuji, mám silnou intuici a extrémně silnou empatii, soucit a paměť na lidi. Miluju psychologické mapování (rychle vystihnout jedinečnost) a mám velkou důvěru v lidi. Nemám obavy ze zloby, studu, pocitu viny, z hněvu nebo arogance.

Klára Šalamounová