



3 kroky k proměně příběhu

PRŮVODCE PRO TVOU CESTU K NOVÉMU
ŽIVOTU

www.materstvinadosah.cz

A woman with long brown hair is standing on a stone balcony. She is wearing a light blue dress with a pearl collar and a matching light blue coat. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a blurred cityscape with many buildings. The text 'POJĎ SE VYDAT NA CESTU K NOVÉMU ŽIVOTU' is overlaid in the center in a bold, purple font.

**POJĎ SE VYDAT NA CESTU K
NOVÉMU ŽIVOTU**

Úvod

Moje milá,

držíš v rukou průvodce, který vznikl z mé vlastní 13leté cesty transformace. Je to esence všeho, co jsem objevila o skutečné proměně příběhu – ať už toužíš po miminku, nebo po jakékoliv jiné formě nového života ve svém bytí.

Než se spolu vydáme na cestu, chtěla bych ti říct jednu důležitou věc: Každá proměna začíná tam, kde se právě nacházíš. Není potřeba být "připravená" nebo "dokonalá". Stačí být otevřená možnostem.



krok 1 Rozpuštění starého příběhu



✧ Kde se právě nacházím?

- Uvědom si, jaký příběh si vyprávíš o sobě a své situaci
- Zapiš si všechna přesvědčení, která tě omezují
- Polož si otázku: "Je tento příběh skutečně můj?"

Praktické cvičení:

Vezmi si papír a pero. Zavři oči a zhluboka se nadechni. Pak zapiš odpovědi na tyto otázky:

Jaký příběh si opakuji nejčastěji?

Kde tento příběh vznikl?

Komu tento příběh slouží?

Krok 2: Vytvoření prostoru pro nové ✧



Co chci skutečně prožívat?

- Dovol si snít bez omezení
- Představ si, jak by vypadal tvůj život bez starých přesvědčení
- Začni vnímat náznaky nových možností

Transformační technika:

Každé ráno si najdi 5 minut a zapiš si:

1. Tři věci, které bych chtěla prožít
2. Dva způsoby, jak se chci cítit
3. Jednu věc, kterou mohu udělat jinak už dnes

Krok 3 Probuzení nového příběhu ✧



Jak mohu začít žít jinak už teď?

- Začni jednat v souladu s novým příběhem
- Všímej si synchronicit a znamení
- Dovol životu, aby tě překvapil

PRAKTICKÉ TIPY PRO KAŽDODENNÍ ŽIVOT:

Začni den vědomým záměrem

Všímej si malých zázraků kolem sebe

Zapisuj si své vhledy a objevy

Obklopuj se lidmi, kteří podporují tvůj růst

Pravidelně si dopřej čas pro sebe a sebepéči

Proměna není lineární proces. Jsou dny, kdy se budeš cítit silná a inspirovaná, a dny, kdy se vrátíš ke starým vzorcům. To je naprosto v pořádku. Důležité je zůstat něžná k sobě a důvěřovat procesu.

Závěr

ZÁVĚREČNÁ INSPIRACE:

"Život se děje přesně tak intenzivně, jak moc jsme ochotní být živí."

Pamatuj, že na této cestě nejsi sama. Jsem tu s tebou a podporuji tě v každém kroku tvé transformace.

S láskou, Klára

