

*Můj život v pravdě*

**Lifehacking.store**

by Cyklická žena®

I Can Academy®

Srdce ženy je diář vytvořený speciálně pro ženy. Respektuje fáze a proměnlivost žen během ženského cyklu. Pomůže vám zavést si do života základní kameny efektivního řízení času pro ženy, pomůže vám udržovat radost a harmonii v životě a nyní díky měsíčním cvičením odhalíte pravdu o tom, jak úžasnou ženou jste.

V diáři najdete 12 témat od 12 odborníků a odbornic pro život v pravdě:

1. Jak tvořit svůj život z prostoru přijetí namísto z odporu (Stanka Sobolová)
2. Jazyky lásky jinými očima (Jozef Mihališín)
3. Tři způsoby, jak si dovolit projevit se bez studu a strachu (Alice Nehybová)
4. Jak získat pocit jistoty a bezpečí cvičením pánevního dna (Zuzana Kaduková)
5. Jak se nastavit na životní rovnováhu v životě zaneprázdněné ženy (Katarína Havlíková)
6. Jak navazovat harmonické a bezpečné vztahy (Margot Gabrielle)
7. Jak se přestat soudit, srovnávat a hodnotit a objevit pocit obrovského přijetí (Leo Prema)
8. Jak napravit vztah po lži (Vladimír Červenák)
9. Jak sejmout ze sebe masku hodné holky a spasitelky, abyste už nedělala věci, které jdou proti vám (Michal Hrehuš)
10. Expertka na odpuštění vám vysvětlí, jak opustit a odpustit některé křivdy z minulosti (Lucia Záhorcová).
11. Jak odhalit své poslání a pociťovat naplnění z toho, co děláte (Ivana Molnárová)
12. Jak se zbavit pocitu, kterému často čelíme – že nejsme dost (Lucia Gajdošová)

### BONUSY:

- 12 audionahrávek pro nastartování každého měsíce ve skvělé energii, očištění od negativních vlivů, aktivování vašeho ženského potenciálu.
- 2 vedené meditace pro ranní a večerní naladění na hojnost, klid a harmonii.

*Srdce ženy*  
*2025*

*Srdce ženy 2025*



Můj život v pravdě



## *Ranní naladění vděčnosti a hojnosti ve všech oblastech života*

*Děkuji*, že jsem, kdo jsem.

*Děkuji*, že mám, co mám.

*Děkuji*, že vím, co vím.

*Děkuji*, že smím, co smím.

*Aktivuji* celou svoji bytost tak, abych dnes žila svůj nejvyšší možný potenciál. Otevírám brány do světa, který nejvíce rezonuje s plánem mé duše a ve kterém budu moci využít všech svých darů.

*Umožňuji* vztahy, spolupráci, podporu a inspiraci pro své nejvyšší dobro i nejvyšší dobro celého světa.

*Otevírám se* soucitu a lásce se všemi lidmi, které dnes potkám.

*At' je dnešek mým nejvelkolepějším dílem.*

Audionahrávku *Ranní naladění vděčnosti a hojnosti  
ve všech oblastech života*

najdete na stránce:

**[www.ican.sk/srdcezeny2025bonusy](http://www.ican.sk/srdcezeny2025bonusy)**



# Srdce ženy

2025



# Můj život v pravdě

Není náhoda, že teď držíš v rukou diář Srdce ženy. Hledáš odpovědi. Pravdivé odpovědi o sobě. Chceš vědět, kdo skutečně jsi – pod maskami, které sis během života vytvořila. Tušíš, že dokážeš víc, že to, co v životě zažíváš, nemůže být všechno, a tak toužíš odhalit, co se v tobě skrývá. Jaký je tvůj skutečný potenciál. Už si nechceš víc „hrát“ na někoho, kým nejsi. Ráda by sis konečně dovolila žít v souladu s sebou – projevit se – a neobávala se, co na to řeknou ostatní. Chceš žít svůj život v pravdě a diář Srdce ženy je tady, aby ti ukázal cestu.

## *Kam se vytratila pravda v nás?*

Když se narodíme, jsme naprosto zranitelní a náš život závisí na jiných. Postupně se učíme, jak to na tomto světě chodí: co si můžeme dovolit a co ne. Kdy nás mají rádi a přijímají a kdy ne. Takto si postupně tvoříme obraz o tom, jací bychom měli a neměli být. Některé části sebe projevíme, další vezmeme za své a jiné zadupeme, aby je už nikdo neviděl. Postupně sami sebe tvarujeme jako bonsaj a omezujeme se v růstu do krásy a plnosti. Pravda, kterou už i ty tušíš, je, že nejsi bonsaj. Nikdy jsi jí ani neměla být! Jen jsi uvěřila, že se musíš vejít do jakési krabičky, aby tě jiní měli rádi. Nyní však zjišťuješ, že ta krabička je malá. Už tě tlačí a omezuje. Je čas ji otevřít, roztrhat a zahodit, abys mohla volně růst a žít tak, jak ty chceš – v pravdě, kterou cítíš ve svém srdci.

## *Dobrá zpráva*

Dobrá zpráva je, že pokud chceš žít svůj život v pravdě, nemusíš se stát někým jiným. Nemusíš se to ani učit či předstírat. Stačí, když přestaneš předstírat to, kým nejsi.


Ve skutečnosti většina trápení, vyhoření, depresí a nespokojenosti v životě vzniká proto, že se snažíme být někým, kým nejsme – nežijeme ve své pravdě. Když si dovolíš být sama sebou, vytratí se tlak a zátěž. Poroste tvá sebehodnota, uvolní se štěstí,lepší vztahy a celý tvůj život bude více v harmonii. Diář Srdce ženy ti pomůže postupně – měsíc za měsícem – uvolnit, co tě omezovalo, a odkrýt pravdu o úžasné ženě, kterou jsi.

1. **Stanka Sobolová** ti ukáže, jak tvořit svůj život z prostoru přijetí namísto z prostoru odporu, protože odpor přináší vyčerpání, omezování a zaseknutí.
2. **Jozef Mihališin** tě přivede k lepšímu porozumění ve vztazích díky pochopení, jak jazyky lásky souvisí s primárními zraněními.
3. **Alice Nehybová** se s tebou podělí o tři způsoby, jak si dovolit projevit se bez studu a strachu.
4. **Zuzana Kaduková** ti prozradí, jak ti rozcvičení pánevního dna přinese pocit jistoty a bezpečí.
5. **Katarína Havlíková** tě naučí, jak dosahovat životní rovnováhy v životě zaneprázdněné ženy.

6. **Margot Gabrielle** ti řekne, jak být ženou, která navazuje harmonické a bezpečné vztahy.
7. **Leo Prema** ti ukáže nový pohled na život, ve kterém se už nebudeš cítit souzená, srovnávaná nebo hodnocená, ale objevíš pocit obrovského přijetí.
8. **Vladimír Červenák** ti řekne skutečný příběh, ve kterém se naučíš, jak napravit vztah po lži.
9. **Michal Hrehuš** ti pomůže odhalit a sejmout ze sebe masku hodné holky a spasitelky, abys už nedělala věci, které jdou proti tobě.
10. **Lucia Záhorcová**, expertka na odpuštění, ti vysvětlí, jak opustit a odpustit některé křivdy z minulosti, které na tebe měly dlouholetý vliv.
11. **Ivana Molnárová** ti dá návod na odhalení svého poslání, což má obrovský vliv na pocit štěstí a naplnění v životě.
12. **Lucia Gajdošová** ti pomůže zbavit se pocitu, kterému často čelíme – že nejsme dost.

Milá ženo, Srdce ženy je tvůj diář vytvořený pro ženy, jako jsi ty. Respektuje fáze a proměnlivost žen během jejich cyklu. Pomůže ti zavést do života základní kameny efektivního řízení času. Podpoří tvou přirozenou ženskou energii měsíčními cvičeními a denním prostorem pro vděčnost ti pomůže udržovat radost a harmonii ve tvém životě.

Nyní otoč list a udělej si cvičení nazvané *Kruh života*, abys věděla, které oblasti tvého života potřebují posílit, aby ses v konečném důsledku cítila více v pravdě sama se sebou.



*Michal Hrehuš,  
Patrícia Hrehušová,  
Stánka Sobotlová*

*autoři diáře Srdce ženy*

# Jak používat diář srdce ženy 2025

Leden

Top 3 úkoly:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Vaše priority:

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

13 Pondělí



14 Úterý



15 Středa



Edita

Radovan

Alice

7

7

7

8

8

8

9

9

10

10

11

11

12

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

15

16

16

16

17

17

17

18

18

19

19

20

20

Vlášnost



Vlášnost



Vlášnost



## 4 cyklické záložky:

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

Někdy stačí jen podívat se nahoru a vidět světlo.

- Terri Guillemets -

16 Čtvrtek



17 Pátek



18 sobota

**Cítát pro inspiraci:**  
Inspirujte se každý týden novým citátem a aplikujte ho ve svém životě.

Ctirad

Drahoslav

Vladislav, Vladislava

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

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

8
10
12
14
16
18

19 Neděle



Doubravka

8
10
12
14
16
18

Vděčnost



Vděčnost



**Denní vděčnost:**

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

- vztahy
- vy – osobní sféra
- práce
- zdraví

# *Cyklický time management<sup>®</sup>* *- správná energie ve správný čas*

Výkon nás žen není konstantní jako výkon našich chlupatějších protějšků. Jednou je to tak – jsme samá křivka a přesně tak je i graf naší měsíční výkonnosti ovlivněn našimi hormonálními změnami. A přesně tak se mění i naše emoce a dary.

Nabízím vám pár užitečných a velmi jednoduchých rad, kterými si pomáhám při organizování svého pracovního měsíce, abych vždy ve správný čas měla na všechno tu správnou energii:

## *1. fáze – MENSTRUACNÍ (archetyp stařena, roční období zima)*

Během vaší menstruace (zejména během prvních 2 – 3 dní) si dopřejte více času na sebe. Relaxujte, čtěte si, meditujte, spěte... Nasbíráte tak energii na celý příští měsíc. Vaše tělo se čistí a regeneruje, nořte se do sebe a napojujete se na svou hlubokou ženskou moudrost. Přicházejí vhledy a skvělé nápady. Zapisujte si je. S jejich realizací však počkejte, až budete mít více energie.

## *2. fáze – DYNAMICKÁ (archetyp panna, roční období jaro)*

Během týdne, který následuje po skončení menstruace, jste velmi dynamická. Pokud jste se dříve šetřila, nyní máte dva až třikrát více energie a všechno vám jde skvěle od ruky. V této fázi se nejvíce podobáte mužům – jste logická, pragmatická, rychlá, myslíte operativně a strukturovaně. Pokud si úkoly naplánujete správně, v této fázi toho stihnete velmi mnoho. V případě, že jste přirozeně aktivní žena, v tomto období vám ostatní přijdou velmi pomalí. Mějte s nimi trpělivost.

## *3. fáze – OVULAČNÍ (archetyp milenka, roční období léto)*

Tento týden přichází ovulace a s ní spojené potřeby budování vztahů a romantiky. Během těchto dní se věnujte svému citovému životu – partnerovi, dětem, přátelům, rodičům. Pěstujte své vztahy, naplánujte si zábavu, setkání a užijte si je. Rovněž si vychutnáte zútulňování svého hnízdečka a kreativitu jakéhokoliv druhu. Možná máte chuť upéct koláč nebo vytvořit nějaké kulinářské veledílo. Představitivost se meze nekladou.

## *4. fáze – PŘEDMENSTRUACNÍ (archetyp čarodějnice, roční období podzim)*

Přichází předmenstruační období – naše kritická fáze. Využijte ji k propuštění toho, co vám v životě neslouží – zbavte se věcí, které nepotřebujete, a udělejte si detailnější pořádek v domácnosti (nyní vám to půjde skvěle). Udělejte si pořádek i v sobě – míváte





# Roční plánovač

## LEDEN 2025

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

## ÚNOR 2025

1 SO
2 NE
3 PO
4 ÚT
5 ST
6 ČT
7 PÁ
8 SO
9 NE
10 PO
11 ÚT
12 ST
13 ČT
14 PÁ
15 SO
16 NE
17 PO
18 ÚT
19 ST
20 ČT
21 PÁ
22 SO
23 NE
24 PO
25 ÚT
26 ST
27 ČT
28 PÁ

## BŘEZEN 2025

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

# Únor

Pondělí

Úterý

Středa

3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26

**Poznámky:**

---

---

---

---

# 2025

Čtvrtek

Pátek

Sobota

Neděle

		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28		

**Poznámky:**

---

---

---

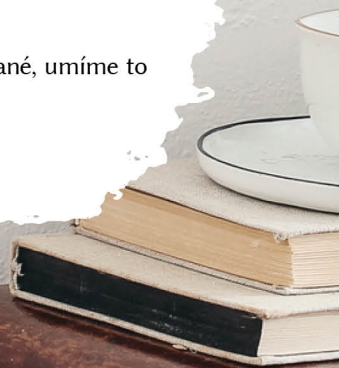
---

# Je to opravdu můj jazyk lásky?

Pokud jste se už někdy zabývali zlepšením svého vztahu s partnerem nebo partnerkou, jistě jste už slyšeli o teorii pěti jazyků lásky, kterou před desítkami let uveřejnil manželský poradce doktor Gary Chapman ve své knize **5 jazyků lásky**. Tvrdí, že lidé prožívají lásku různě, a identifikuje pět kategorií, jejichž prostřednictvím lidé přijímají a vyjadřují lásku – včetně slov potvrzení, skutků služby, přijímání darů, kvalitního času a pozornosti a do pětice k nim patří ještě fyzický dotek.

Procvičováním a používáním jazyka našeho partnera nebo partnerky (vzájemně) se můžeme sblížit jako pár. Dá se říci a věříme, že když víme, jak prožíváme lásku my, a také chápeme způsoby, jakými ji prožívá náš partner či naše partnerka, pomáhá nám to vytvořit smysluplné, zdravé a autentické spojení. Pokud se tak neděje, můžeme si často všimnout vznikajícího dojmu, že ten druhý nám to snad dělá schválně. Jsme frustrovaní, rozzlobení, smutní a říkáme si: „On mi nikdy neřekne, že mě miluje... Ona si pokaždé všimne jen toho, co jsem neudělal... On mě nevnímá... Ona se straní doteků a blízkosti... On mě stále zraňuje...“ Často nás zraňují a bolí slova nebo skutky toho druhého vůči nám. Ano, opravdu to funguje. Pokud se cítím milován, pokud se mě partnerka jemně dotýká, opravdu se budu cítit milovaný, respektovaný, uctěný. Pokud se tak neděje, budeme v sobě cítit neklid a časem frustraci, která může vyústit až do hádek, nevěry, vyžadování, povyky, rozhodů.

A protože už mnozí z nás máme téma pěti jazyků lásky prozkoumané, umíme to i nahlas vyslovit před partnerem nebo partnerkou, například takto:





### **Pokud mě miluješ,**

- ... řekni mi občas, že mě máš rád.
- ... nemluv se mnou takhle, protože mě to bolí.
- ... dotýkej se mě, prosím, více a jemněji.
- ... potřebuji, abys mi věnoval více pozornosti než dosud.
- ... občas mi poděkuj a přestaň brát věci jako samozřejmost.
- ... občas si na mě vzpomeň a přines mi nějaký malý dárek.
- ... pomoz mi, prosím, s domácností.
- ... atd.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# 3 Pondělí



Blažej

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

Vděčnost



# 4 Úterý

Jarmila

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

Vděčnost



# 5 středa



Dobromila

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

Vděčnost



Afirmace:

Věřím, že mě život dovede tam, kde potřebuji být.

6 čtvrtek



Vanda

Světový den bez mobilu

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

Vděčnost

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

7 Pátek



Veronika, Verona

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_


18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

Vděčnost

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

8 sobota



Milada

8 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9 Neděle



Apolena

8 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# 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?

---

---

---

## Pravda vs. bludy a lži

Jen sjednocený ve sjednocení, jen pozorovatel v pozorování je úplný, celistvý. Nelze k němu nic přidat, nelze k němu nic vložit, vše je ve svém potenciálu, zažíváme božské. To je zdroj naší síly a to nám umožňuje na fyzické úrovni jednat, na mentální myslet, na emoční cítit, na energetické vytvářet pohyb, věčný pohyb, aby tento pohyb byl v souladu se základní geometrií a vytvářel Květ života, pořádek světa, Boží zákon. Pokud se někde ztratíme, vzniká chaos.

### skutečný příběh

*„Syn šel večer ven a v době, kdy se měl vrátit, mi napsal zprávu, že bude spát u kamaráda. Ráno jsem se vzbudila s tím, že jsem našla další zprávu od něj, podle které jsem zjistila, že mi večer lhal. Hned jsem si uvědomila tři pocity: byla jsem obětí i tyran i spasitel. Přemýšlela jsem, co udělám, až se vrátí. Chvilí jsem byla oklamanou obětí, chvíli tyranem a představovala jsem si, co všechno udělám po jeho návratu, hned mě to však hodilo do role spasitele – budeš si s ním pěkně povídat, budeš ho zachraňovat. Byla jsem pozorovatelem. To však nebylo všechno.*

*Brzy ráno mi přišly i zprávy od mé nevlastní dcery – dcery mého bývalého muže. S bývalým partnerem v kontaktu nejsem, ale s ní ano. Ona mi během situace, která se dělá u nás, psala dlouhé zprávy o ní a otci mého syna. Psala o jeho pobytu v léčebně závislosti, o jeho návratu, o něm. Když jsem byla nejvíc ve stresu, protože jsem nevěděla, kde můj syn spí, mi přicházely zprávy o mém bývalém muži, že je venku z kliniky, že už týden tráví se svou dcerou. Byla jsem velmi dojatá. I užaslá nad synchronicitou a zároveň se ve mně spojila témata silných žen a mužů, kteří se u silných žen cítí slabí. Je to také moje téma, synovo téma i téma jeho otce a rodiny, kterou má bývalý muž kolem sebe. Otec mého bývalého manžela zemřel v exmanželových patnácti letech, a tak je obklopen silnými, schopnými ženami – máma, sestry, dcera. Ve svém příběhu se on potácí v závislosti od patnácti let až dosud, ale je stále zachraňován svými ženami. Zachraňuji i já svého syna? Vychovávám ho od útlého dětství sama, a přestože syn s otcem v kontaktu není, je zcela jako jeho otec. Kontakt s bývalým mužem mám jen prostřednictvím žen z jeho strany. Dojetí, ztišení, důvěra.*

*Najednou v tom velkém strachu a stresu po všech těch zprávách přišlo velké uvolnění a důvěra. Uvědomila jsem si smysl celého příběhu svého bývalého muže i svého syna. Smysl v tom smyslu slova, že i když život nejde podle představ, jak by naše dítě mělo žít, jak by náš partner měl vypadat a co by měl dělat, cítila jsem velkou důvěru v to, že všechno má svůj smysl.“*

Poděkoval jsem za silný příběh. Na jeho pozadí se projevila všechna neukončení v jednom rodě. Žena se může cítit synem zrazená, oklamaná, opuštěná... Všechna minulá zranění, oklamání se aktivují. Může je nyní pozorovat, rozpouštět a nechat přejít. Nikdo ji nezradil. Chlapec měl prostě strach říci, že má rande a spí u kámošky, ale samozřejmě, když je žena v roli otce i matky, přebírá to ženské i to mužské na sebe. Měla žena představu o tom, jak bude vypadat synův návrat domů? Prý zareaguje spontánně. Dobrá odpověď.

Nechá, ať syn najde sílu a řekne jí pravdu. Tuto šanci by měl dostat a pak je třeba položit velmi, velmi kultivovaně otázku – zda se cítí ve lži dobře. Je totiž důležité, aby v rozhovoru zaznělo, že žena pravdu zná, a aby si on uvědomil, jak se cítí ve lži. Žena líčila i svůj příběh. Zmínila zážitky ze svého mládí a to, kolikrát ona lhala svým rodičům. Důvody? Lež vysvětlovala jako malou milosrdnou lež, aby chránila rodiče před strachem. Chtěla, aby se o ni nebáli.

Tedy strach hodnotila jako projev lásky. V tomto případě jde o falešný projev lásky. Naopak, pravda osvobozuje. Pravda je klid v duši. To, co si lží chlapec navodí – lže matce a narušuje si s ní vztah –, je mnohem více než to, že lží chrání.

### *Čím jsem ženu inspiroval?*

Když přijde syn domů, nech situaci přirozeně plynout. Možná bude dál hrát divadlo, že ti napsal pravdu, že ty nic nevíš a on je „za vodou“. Později je však třeba najít čas, kdy si budete moci v klidu sednout a povídat si. Můžeš i ty otevřít své příběhy, které jsou podobné tomu jeho. Protože život vždycky umí všechno zařídit tak, aby pravda vyšla najevo. Když chlapec nabude zkušenost, že se vyplatí žít v pravdě, to bude to, co mu pomůže dozrát. Když člověk získá zkušenost, že lež se vyplatí, z toho je velmi těžké vyjít ven. Vytváří se totiž další a další vrstvy sebeklamů a iluzí. Ztrácí se v bludišti lží a stane se z něho obluda, která bloudí v bludišti.

Otázky pro tebe: Jsou ve tvém životě situace, kdy utíkáš k milosrdné lži? Jaký máš pocit z této lži? Bojíš se, že pravda vyjde na povrch? Vnímáš, že za milosrdnou lží a tvým pocitem z ní je strach? Strach, který vychází z nedůvěry a omezuje?



Vedená vizualizace pro aktivaci měsíce

*Autorem článku je Vladimír Červenák,  
etikoterapeut, životní kouč, konzultant v oblasti osobnostního rozvoje a celoživotního  
vzdělávání, zakladatel etikoterapeutické školy Advaita.*

[www.advaita.sk](http://www.advaita.sk)

## Poznejte léčivou sílu odpuštění

Pravděpodobně jste už v životě zažili nějaké zranění. Někaký člověk vás oklamal, zradil vás, řekl vám zraňující slova. Zažili jste od druhého něco, co jste nikdy neměli zažít, nebo naopak nezažili to, co jste měli a potřebovali zažít. Po takovém zranění od druhého přirozeně cítíme hněv, pocity křivdy, nespravedlnosti, smutku. Říkáme si – nebudu přece odpouštět tomu, kdo mi ublížil. Bylo by to, jako bych ospravedlnila jeho jednání. Jako bych říkala, že to, co se stalo, bylo vlastně v pořádku. Počkám, až se mi omluví. Případně si řekneme, že s druhým nechceme mít nic co do činění, a tak setrváváme v hněvu.

**Hněv, který pro nás byl zpočátku užitečným, pomáhal nám stanovit si hranice či obrnit se, však časem přestává plnit svůj úkol.** Přeměňuje se na bolestivé neodpuštění. Takové neodpuštění nám už neslouží, ale škodí – podepisuje se negativně na našem zdraví, projevuje se v neschopnosti soustředit se, v podrážděnosti či v nevysvětlitelných snech. Může se také ukazovat ve vztazích s jinými lidmi, například s našimi dětmi, na které můžeme přenášet svá neuzdravená zranění, ačkoli nechceme.

Chci vám proto představit odpuštění možná jinak, než jej zatím znáte. Odpuštění, jehož léčivé účinky jsou podloženy řadou psychologických výzkumů. Je to odpuštění, které je procesem. Takovým, při kterém neschvaluje to, co se stalo. Když totiž pochopíme, že můžeme odpouštět a zároveň jasně uznávat, že to, co se stalo, nebylo správné a nikdy nebude správné, může to podpořit naši sebeúctu. Můžeme odpouštět vnitřně. Můžeme odpouštět, aniž by o tom druhý člověk věděl, aniž bychom s ním pokračovali ve vztahu, je-li tento vztah pro nás bolestivý.

Takové odpouštění může podpořit naši vlastní sebeúctu. Zmírňuje hněv a zbavuje nás neviditelného provázání s člověkem, který nás zranil. Ten nad námi přestává mít moc. Cítíme se svobodnější, uvolněnější, spokojenější. Dokážeme být více v přítomné chvíli, tady a teď. Odpuštění se může navíc projevit i na zlepšení našeho fyzického zdraví. Prvním krokem na cestě k odpuštění je zkontaktování se svými emocemi. Pokud se totiž nedostaneme do kontaktu se svou bolestí, nemůžeme ji uzdravovat.

### *Cvičení: Přiblížení se k bolesti a její přijímání*

Vzpomeňte si na zranění, které jste zažili, způsobil vám ho druhý člověk a které pro vás není moc bolestivé. Cílem cvičení je dostat se do kontaktu se svými emocemi a s potřebami, které pod nimi leží.

- 1. Když přemýšlíte nad svým zraněním, co se děje ve vašem těle? Zkuste si jen všimnout, co je přítomno, aniž byste to posuzovali nebo se to snažili změnit. Všimněte si, zda je v těle přítomen jakýkoli tlak, napětí či uvolnění. Zůstaňte s tím chvíli a zeptejte se, která část vašeho těla nejvíce vyžaduje vaši pozornost.

- 2. Zkuste si všimnout emocí, které jsou spojeny s tímto místem. Místo toho, abyste od těchto emocí utíkali či s nimi bojovali, všimněte si jich, procitíte je, věnujte jim plnou pozornost.
- 3. Buďte k těmto emocím soucitní. Můžete si například říci:  
*Toto je moment, který je pro mě těžký.  
V této chvíli cítím smutek.*
- 4. Pokud jste rozpoznali své emoce, můžete se zkusit zaposlouchat do toho, jestli by vám chtěly něco říct.  
*Kdyby tato emoce či tělesný pocit uměly mluvit, je něco, co by mi chtěli říct?*
- 5. Nyní si zkuste všimnout, že kromě bolesti, kterou cítíte, je zde vaše tělo, kterým můžete hýbat. Svou bolest můžete klidně prodýchat. Nadechovat se z místa své bolesti a pomalu, klidně vydechovat. Můžete cítit potřebu dotknout se místa své bolesti, pohladit ho nebo obejmout. Můžete se sami sebe zeptat:  
*Jak se teď můžu o sebe postarat?  
Co můžu nyní udělat s uvědoměním, které mi moje emoce přinesla?*

Toto cvičení můžete opakovat kdykoli, když budete cítit bolestivé emoce spojené se zraněním od jiného člověka. Můžete se k němu vrátit, abyste se dostali do kontaktu se svými emocemi, nepopírali je, ale byli k nim vědomě všímaví a pozorní – tak, abyste se uměli o sebe postarat jako o svého nejlepšího přítele.



Vedená vizualizace pro aktivaci měsíce

*Autorkou článku je Lucia Záhorcová,  
psycholožka, smutková poradkyně, vědkyně,  
autorka knihy Jak odpustit i neodpustitelné.  
[www.odpustenie.sk](http://www.odpustenie.sk)*

