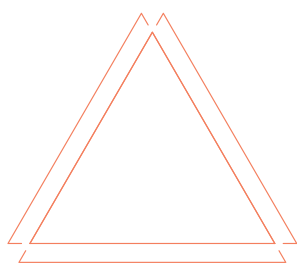


Denik divokosti

Tak jako jsme se v dětství učily číst a psát, tak jako se v tělocvičně učíme posilovat tělo, stejně tak se musíme učit divokosti. Ano, divokost je o přirozenosti, nespoutanosti a autenticitě, ale fakt, že to v nás je, ještě neznamená, že to umíme používat.

Deník divokosti Ti pomůže Tvou divokost probudit a osvobodit. Být divoká neznamená hádky a agresí, není to ani bláznivá show, nebo život v džungli. Znamená to být upřímná. Nejdřív sama k sobě, pak k druhým. Divokost může zahrnovat všechno: ticho i křik, vichřici i pohlazení, klidnou samotu i bouřlivý večírek. Nedá se konkrétně popsat a musí splňovat jen jediný parametr - musí být pravdivá.

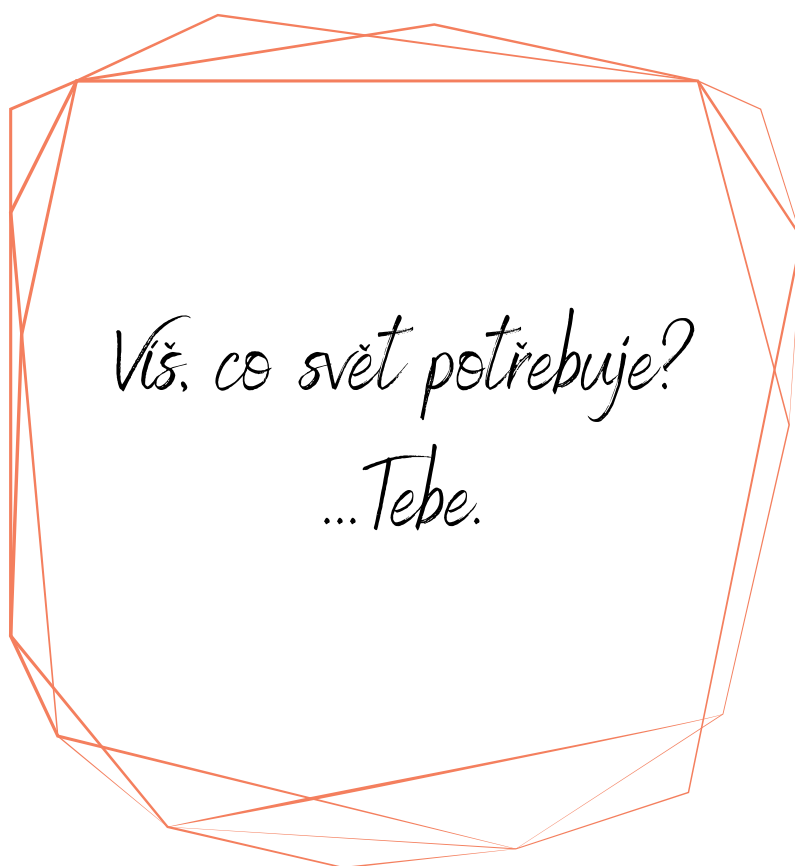




cvičení:

Zavři oči, nádech, výdech...pozoruj, jak se ti chodidla a tělo zapouští do země, polož si ruce na srdce a nech ho promluvit: „jsem tady, abych dala světu...“ ? Nehodnoť, pozoruj, nemusí to dávat smysl. Někdy to, že tomu nerozumíme, v sobě má ten nejvyšší smysl.

Zapiš si, na co sis přišla a každý den si to připomínej. Piš si poznámky, kdy a kam Tě tohle uvědomění navedlo.
Jak to změnilo tvoje každodenní smýšlení?



Víš, co svět potřebuje?

...Tebe.

...všichni ostatní už jsou zabraní.

Potřebuje právě tebe.

Právě Tebe ve svojí jedinečnosti.

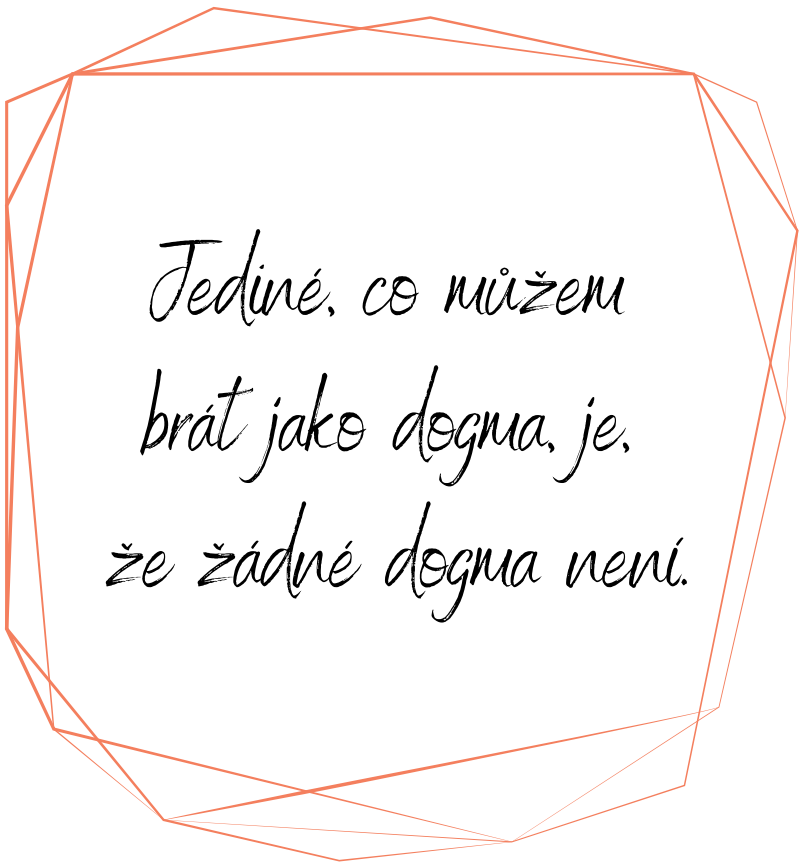
To, že jsi jiná, to že nejsi jako lidi, se kterými se srovnáváš, má hluboký smysl. Právě tu svojí jinost jsi sem přišla ukázat.

Tak ji neschovávej – svět Tě potřebuje.

cvičení:

Kdy schováváš svoji jedinečnost?

V jakých situacích si přeješ být jako někdo jiný?



*Jediné, co můžeme
brát jako dogma, je,
že žádné dogma není.*

Vezmi si zpátky svoji svobodu. Nikdo není zodpovědný za to, že sama sebe omezuješ. Možná jsi v dětství měla špatné podmínky pro svobodné sebevyjádření, možná jsi uvěřila spoustě „pravdám“, o kterých si myslíš, že nejdou změnit, ale vlastně nevíš proč.

Osvobod' svoje tělo, osvobod' svoji mysl. Hledej nové cesty, hledej nové úhly pohledu.
Jenom tak, můžeš růst.

cvičení:

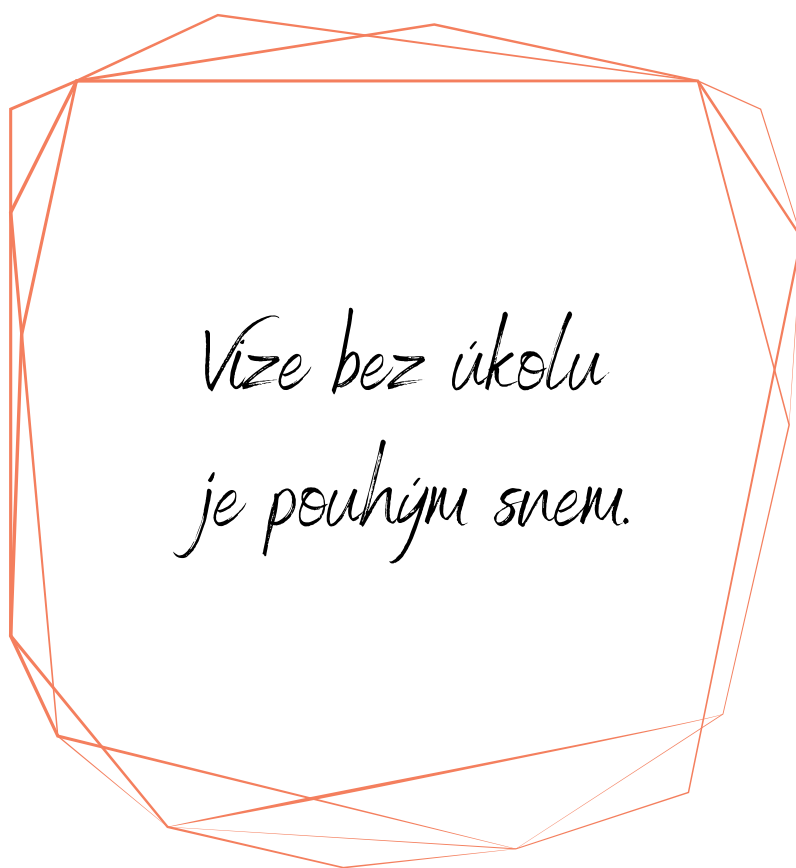
Jsou Tvoje názory opravdu Tvoje?
Jaká přesvědčení jsi prostě převzala?
V jakých oblastech se chováš nevědomě?



Tvoje divokost potřebuje prostor, potřebuje měkkost, potřebuje si přiznat svoji zranitelnost. Přes skořápku se Tvoje divokost neprojeví. Podporuj svoji měkkost. Jsi stvořena z vody, tak ji nech volně plynout a zpívej pro ni – zpívej z ní.

cvičení:

Co si představíš, když se řekne slovo „měkkost“? Dovoluješ si svoji měkkost projevovat, nebo jsi za každé situace obrněná a tvrdá? Bojíš se projevit slabost, ukázat chybu?



*Vize bez úkolu
je pouhým snem.*

Nenech svoje vize blednout v říši snů.
Vize Ti dávají směr, rozhodnout se k akci musíš sama.

cvičení:

Zapisuj si každý den, jak a kdy zažíváš svoji divokost.
Jak a kdy ji potlačuješ.
Jak a kdy bys ji ráda využila, ale nedokážeš ji pustit.

Pozoruj se a zapisuj.
Pozoruj, abys nežila nevědomě.
Zapisuj, abys po čase sama viděla rozdíl.
Navíc, když něco zformuluješ do slov a napíšeš na papír, dáváš si tak závazek, že chceš něco změnit.

Mij denik divokosti





