



VELKÁ ROZHODNUTÍ
PRŮVODCE MEDITAČNÍ TECHNIKOU

© 2020

TEREZA TĚŠÍNSKÁ

Velká rozhodnutí

Průvodce meditační technikou



napsala Tereza Těšínská

Proces popsaný v tomto průvodci můžeš udělat buď sama anebo s někým, kdo tě provede. Můžeš třeba poprosit někoho blízkého. Tento text je psaný pro variantu, kdy proces děláte ve dvou. Ať už ale budete dva nebo to uděláš sama, než začneš, přečti si důkladně celý tento text.

A pokud budeš mít jakoukoliv pochybnost nebo dotaz, napiš mi na tereza@terezatesinska.cz nebo se přidej [do naší fb skupiny, kde ti také ráda poradím>>](#)

Příprava

Nejdřív:

- Vytvořte **společný posvátný prostor** (ve dvou nebo sama; stačí svíčka, pokud si přeješ, může být vůně, meditační hudba, vykuřovadlo nebo posvátné předměty, pokud nějaké používáš), připravte si **papír a tužku**.
- Ujasněte si, o jaké rozhodnutí se jedná, jaké jsou varianty (neměly by být víc jak tři). Průvodce si zapíše varianty na papír. Pokud procházíš procesem sama, zapiš si je taky.
- Důležité je uvědomit si, že všechny varianty jsou správné a v pořádku. Není lepší nebo horší možnost, nic není správně nebo špatně. Je opravdu moc důležité, aby tento proces nebyl ovlivněn pocitem "měla bych" nebo dokonce "musím". Když bude to rozhodnutí opravdu **tvoje, z tvého Zdroje, ze tvé podstaty**, bude prospěšné nejen tobě, ale i tvým blízkým. Možná, že v krátkodobém horizontu to tak nevypadá, ale **dlouhodobě určitě!**
Krátce si o tom všem můžete popovídat (ne víc, jak 10 minut).

Meditace

Pak se společně pusťte do procesu.

1. Průvodce poprosí, ať se vše děje **pro nejvyšší dobro všech zúčastněných** a čte následující text: (pomlčky znamenají krátkou pauzu, dle citu průvodce a potřeb meditujícího)
 2. Pohodlně se posaď, tak, abys měla rovná záda. Dlaně otoč směrem vzhůru. Zhluboka dýchej nosem a zavři oči. - - -
Nadechuj klid a lásku. Vydechuj napětí z těla ven.- - -
Nadechuj klid a lásku. Vydechuj všechn strach.- - -
Nadechuj klid a lásku. Vydechuj všechny zbytky napětí a strachu.- - -

S každým nádechem a výdechem je tvé tělo uvolněnější, plné klidu a lásky.- - -

Teď se nalaď na své Centrum. Nachází se asi dva centimetry pod tvým pupkem. Hlava i srdce se dají krátkodobě ošálit, "pupík" nikdy. Proto teď dýchej svým pupíkem - - -

Nadechni do sebe celý prostor kolem sebe a s výdechem pojd' hluboko hluboko do středu své bytosti. - - -

S každým výdechem pojd' ještě hlouběji sama k sobě, až ke svému zdroji, ke světlu a bezpodmínečné lásce. Až tam, kde je tvá zářící podstata, která se nikdy nerodí a nikdy neumírá, která nikde nekončí a nikde nezačíná. - - -

Vnímej to světlo, klid a bezpodmínečnou lásku. - - -

Nech ji prostoupit celou svou bytostí. - - -

- 3.** Teď se společně podíváme na první **variantu tvého rozhodnutí**. Vciť se do toho, že jsi se rozhodla... (tady průvodce čte první ze zapsaných variant, pokud procházíš sama, nic nečti, prostě se naciť)
- - -

- 4.** Přenes se do budoucnosti, podívej se na sebe **za jeden měsíc** po tom, co jsi své rozhodnutí uskutečnila. - - -

Kde jsi? Jak to tam vypadá? Jak se cítíš? Jsou kolem nějací lidé?
(Tady nechává průvodce dostatek času na odpovědi. Meditující popisuje situaci a své pocity. Vše může být velice konkrétní, ale také abstraktní, všechno je v pořádku)

Je to vše? Nebo je tu ještě něco, co je třeba poznat, procítit? - - -

Výborně, pojdme se posunout v čase dál.

5. Nyní si představ sama sebe **za jeden rok** po svém rozhodnutí. Kde jsi? Jak to tam vypadá? Jak se cítíš? Jsi sama nebo jsou kolem tebe nějakí lidé? (nechte přijít odpovědi)

Je to vše? Nebo je tu ještě něco, co je třeba poznat, procítit? - - -

Výborně, posuňme se dál.

6. Teď si představ sama sebe **za pět let** po svém rozhodnutí. Kde jsi? Jak to tam vypadá? Jaké vnímáš barvy, vůně? Jak se cítíš? Jak se cítí lidé kolem tebe? (nechte přijít odpovědi)

Je to vše? Nebo je tu ještě něco, co je třeba poznat, procítit? - - -

Výborně, pojdme se teď posunout mnohem dál, až na konec tvého života.

7. Nalaď se **na svou Duši, chvíli před smrtí tvého těla**. Jak tvá Duše vnímá tohle tvé dávné rozhodnutí? (nechte přijít odpovědi)

Je to vše? Nebo je tu ještě něco, co je třeba poznat, procítit? - - -

Výborně, znovu se tedy nalaď na svůj Zdroj, uvědom si, že se nacházíš ve středu své bytosti, kde jsi v bezpečí, je tu nádherný klid a všudypřítomná láska. - - -

(nyní se průvodce vrátí v meditaci k bodu 3 a projdete společně druhou, případně třetí variantu. Pokud jste "prožili" všechny varianty, přistupte k bodu 8)

8. S dalším nádechem se nech prostoupit světlem lásky a vnímej svou božskou podstatu.- - -

Uvědom si světlo své Duše a vnímej čistotu a krásu své bytosti. Plně si dovol prožít svou Pravdu. - - -

V duchu zopakuj: Nemusím NIC, můžu VŠECHNO - - -

Poděkuj - - -

Až ti řeknu, otevřeš oči a zapíšeš si vše, co má pro tebe tvá Duše za poselství. - - -

9. Teď si uvědom své tělo - - - Pomalu otevři oči.

Průvodce podává meditujícímu tužku a papír, meditující zapisuje, co "přichází" - - -

Závěr

Tuto techniku můžeš projít kdykoliv potřebuješ pomoci s velkým rozhodnutím. Ať už sama, anebo s někým, díky ní vždy dojdeš **k hlubšímu poznání sebe sama, svých potřeb, očekávání a hlavně se ujistíš v tom, které rozhodnutí pro tebe bude opravdu dobré.**

Kdybys chtěla poradit, napiš mi na tereza@terezatesinska.cz

A moc a moc ti doporučuji přidat se k našemu ženskému kruhu v uzavřené facebookové skupině [Žiju posvátnou sexualitu](#). Zjistíš, že to vůbec není „jen“ o sexualitě, ale že ve skutečnosti řešíme svou ženskou sílu. Způsoby, jak jí uplatnit v praktickém životě, jak se za sebe postavit a pomoci sobě i druhým.

To je cílem a k tomu tě s velkou radostí zvu – [přihlaš se TADY>>](#)

