DEN 2 – Překonej strachy z neúspěchu a kritiky a začni jednat s jistotou

💫 Záměr dne

Dnes se podíváme na hlubší vrstvy sebe – na **rodové příběhy a podvědomé vzorce**, které nám brání zářit naplno.
Uctíme sílu žen, které tu byly před námi, a přepíšeme staré kódy na novou pravdu:

„Jsem první žena v linii, která si dovoluje víc.
Bez viny. S láskou. S důvěrou v sebe."

🌹 Reflexe z včerejška

Otázky k zamyšlení:

1. Co mi ukázala vizualizace s vnitřním dítětem?
2. Jaké emoce nebo uvědomění se ve mně otevřely?
3. Kde ještě v životě reaguju ze starého zranění?
4. Co můžu dnes udělat jinak?

📝 *Prostor na psaní:*

✨ Vizualizace – Setkání s rodovou linií

📝 *Po vizualizaci si zapiš:*

1. Co mi rodová linie ukázala?
2. Jaké věty nebo pocity se objevily?
3. Co jsem připravená uvolnit?
4. Jakou novou energii v sobě chci nechat růst?

💬 Cvičení – Cizí hlasy a moje volba

Krok 1 – Identifikace:
Napiš 3–5 vět, které ti běžně běží hlavou, když jdeš do akce:
(např. „Ztrapním se." „Nejsem dost dobrá." „Co když se nikomu nelíbím?")

Krok 2 – Zeptej se:

„Čí hlas to je?" (moje máma / učitelka / společnost / rod / minulost)

Krok 3 – Přepiš vědomě na nové:

Stará věta	Nová pravda
„Musíš se uskromnit."	„Můžu chtít víc a je to v pořádku."
„Co když se mi vysmějí?"	„Můj hlas má hodnotu a zaslouží být slyšen."
„Musím makat dvojnásob."	„Můžu tvořit s lehkostí a hojnost přichází."

Moje nová afirmace:
„Jsem v bezpečí, i když se rozhoduju jinak než moje rodina."
„Jsem v bezpečí, když se mi daří."
„Když roste můj úspěch, léčí se celá moje linie."

🔧 Techniky na přepis nevědomých vzorců

💓 1. Louise Hay – Zrcadlová práce

Postav se před zrcadlo, nadechni se, podívej si do očí a říkej nahlas:

1. „Jsem ochotná vidět svoji hodnotu."
2. „Je bezpečné být vidět taková, jaká jsem."
3. „Dovoluji si přijímat lásku, peníze a uznání za svou práci."

Jaký pocit se objevil v těle? Kde?
Co mi to říká o tom, co potřebuju přijmout?

🌈 2. EFT – uvolnění strachu z kritiky

Klepni postupně na body (Karate → Oko → Pod okem → Nos → Brada → Klíční kost → Podpaží → Temeno) a opakuj:

„I když se bojím, že mě odsoudí, volím klid a přijetí."
„I když je mi nepříjemné být vidět, dovoluji si cítit bezpečí."
„Můj hlas má hodnotu. Jsem v bezpečí, když tvořím."

🕊️ *Po cvičení zapiš: Co se v těle změnilo? Co cítím teď?*

🔥 3. The Work (Byron Katie)

Zvol si jednu myšlenku – např. „Kritika mě zničí."

1. Je to pravda? ____
2. Můžu si být naprosto jistá? ____
3. Jak reaguju, když tomu věřím? ____
4. Kdo bych byla bez té myšlenky? ____
   Otočení: „Kritika mě učí růst."

🪶 4. Ho'oponopono – odpuštění sobě a rodu

Opakuj v rytmu dechu:

„Omlouvám se. Prosím odpusť mi. Děkuji. Miluji tě."
– nejprve sobě, pak své mámě/babičce, poté penězům a podnikání.

🤍 *Jaký pocit v tobě zůstává poté?*

🌬️ Somatické ukotvení – Bezpečí v těle

Dýchej 4–4–6 (nádech–zadrž–výdech).
Při výdechu si říkej: „Jsem v bezpečí. Tohle už není moje."

🧘‍♀️ Vnímej uvolnění hrudi a pocit otevření.
Tělo je tvůj kompas – když je uvolněné, jsi v pravdě.

🌟Koučovací otázky k integraci

1. Jaké věty mě nejvíc zastavují a čí jsou?
2. Co nového si chci dovolit cítit a žít?
3. Jak se mění moje tělo, když si to dovolím?
4. Jak chci na své podnikání reagovat z této nové energie?

💼 Akční kroky do reality (hojnost v pohybu)

✅ 1 Post z nové energie (autentický text o tom, co si dovoluješ jinak)
✅ Narovnej 1 cenu své služby – v souladu se sebehodnotou
✅ Deleguj 1 drobný úkol = pust kontrolu

🪶 *Akce dnes = nový program v pohybu.*

💡 AHA moment dne

„Můj pocit nedostatečnosti není moje vina.
Je to hlas minulosti – a já teď volím jiný příběh."

Domácí úkol (24 h)

Pozoruj cizí hlasy v hlavě. Při každém zastavení si řekni:
„To je starý program. Děkuji, že jsi mě chránil. Ale teď volím jinak."
Zapiš si 3 momenty, kdy jsi zareagovala nově – v klidu a se sebevědomím.

Závěrečné ukotvení

„Dnes jsem přepsala nejen své myšlenky, ale i energii svého rodu.
To, co byla dřív tíha, je teď síla.
Jsem žena, která jedná s důvěrou.
A tím léčí celou svoji linii."

 Nadechni se a navnímej tu novou vibraci – svobodu jednat z lásky, ne ze strachu.