

ASC HLUBOKÉ OTÁZKY

ASC BLÍŽENCI

Soubor otázek není test ani úkol. Je to vnitřní mapa, která ti pomůže uvidět, jak tvůj ASC skutečně žije v těle, v emocích, v reakcích a v každodenních situacích.

ASC není teorie. Je to instinktivní způsob, jakým tvoje duše vstoupila do těla a tyto otázky ti umožní dotknout se toho místa zevnitř.

Neexistují správné ani špatné odpovědi. Existují jen pravdivé a nepravdivé. A pravda se většinou nepoznává rozumem, ale tělem.

Jak s otázkami pracovat

- Čti pomalu.
- Neodpovídej hlavou, ale tělem.
- Všiměj si, kde se objeví napětí, odpor, emoce, úleva nebo ticho.
- Piš tak, jak to přichází, bez autocenzury, bez snahy být „duchovní“ nebo „správná“.

1

Jak poznáš, že jsi u jádra

- Tělo reaguje (teplo, sevření, dech, mravenčení).
- Objeví se emoce (slzy, vztek, smutek, radost).
- Cítíš odpor („tohle nechci řešit“).
- Odpověď nejde napsat.
- Nebo naopak přijde okamžitě a jasně.

To jsou všechno signály, že se dotýkáš živé energie svého ASC.

Jak odpovědi „vyhodnotit“

Nejde o analýzu. Jde o vnímání toho, co se v tobě děje.

Můžeš si položit tyto metaprostorové otázky:

- Co se v mých odpovědích opakuje?
- Kde je největší bolest nebo odpor?
- Kde je největší touha?
- Kde je největší pravda?
- Co mě překvapilo?
- Co jsem nečekala?
- Co jsem si nechtěla přiznat?

Tohle je tvoje osobní mapa ASC, mnohem přesnější než jakýkoli popis znamení.

Jak s odpověďmi pracovat dál

- Vypiš si 1–3 věty, které vystihují tvůj ASC.
- Vrať se k nim po týdnu nebo po měsíci.
- Sleduj, co se změnilo.
- Použij je jako základ pro meditaci, rituál nebo další práci v kurzu.

ASC je živá energie. A ty ji teď začneš vidět, cítit a žít vědomě.

HLUBOKÉ A STINNÉ OTÁZKY V BRÁNĚ ASC

Jak se moje identita probouzí skrze slova, která říkám?

--

Co mě skutečně zajímá, a co jen předstírám?

--

Kde se bojím říct pravdu, protože by změnila vztahy?

--

Jak pracuji s chaosem myšlenek, vede mě, nebo mě pohlcuje?

--

Kde se učím naslouchat, místo abych mluvila?

--

Co se ve mně děje, když mě někdo nepochopí?

--

Jaký vztah mám k lehkosti, dovolím si ji?

Kde se učím být zvědavá bez posuzování?

Jaké příběhy o sobě stále opakuji, a proč?

Co se stane, když změním svůj vnitřní jazyk?

Jaké pravdy o sobě stále obcházím?

Kde používám slova jako ochranu místo spojení?

Co se stane, když přestanu vysvětlovat a začnu cítit?

Jaký příběh o sobě vyprávím, abych nemusela jít do hloubky?

Kde se bojím ticha?

Jak pracuji s vnitřním chaosem, utíkám, nebo se učím být v něm?

Kde se učím rozlišovat mezi zvědavostí a roztěkaností?

Co se stane, když si dovolím říct věci, které jsem nikdy neřekla?

Jaké části své identity měním podle okolí?

Kde se učím mluvit pravdu, i když není pohodlná?

HLUBOKÉ OTÁZKY K DARŮM ASC

Jak se moje mysl probouzí, když jsem v prostoru, kde mohu být zvědavá?

--

Kde přirozeně přináším lehkost, a proč si toho nevážím?

--

Jaký vztah mám ke slovům, která mě osvobozují?

--

Kde mohu dnes použít svůj dar spojování světů?

--

Co se stane, když dovolím své lehkosti být hluboká?

--

Jak mohu žít svůj dar komunikace tak, aby byl léčivý?

--

DALŠÍ POZNÁMKY
