

ASC HLUBOKÉ OTÁZKY

ASC BÝK

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

Kde ve svém těle cítím zakořenění a kde mi chybí?

--

Co mi dává pocit bezpečí, který si neumím dovolit?

--

Jak reaguji, když se věci mění rychleji, než chci?

--

Kde se držím starého jen proto, že je to známé?

--

Jaký vztah mám k potěšení a smyslovosti?

--

Co ve mně probouzí touhu zpomalit, a proč ji ignoruji?

--

Kde se učím říkat „tohle je pro mě dost“?

Jak pracuji s hodnotou, svou i toho, co tvořím?

Co se stane, když si dovolím být stabilní, i když svět kolem není?

Kde se učím důvěřovat rytmu svého těla?

Kde se držím věcí, lidí nebo rolí, které už dávno nejsou moje?

Jaký vztah mám k hojnosti, přijímám ji, nebo odmítám?

Co ve mně vyvolává strach ze ztráty?

Kde se bojím změny, protože ohrožuje moji identitu?

Jak pracuji s pocitem nedostatku?

Kde se učím říkat „tohle si zasloužím“?

Co se stane, když si dovolím být pomalá ve světě, který spěchá?

Jaké části těla mi ukazují, kde nejsem zakořeněná?

Kde se učím důvěřovat svému rytmu, i když je jiný než rytmus ostatních?

Co ve mně probouzí touhu po stabilitě, a co po svobodě?

HLUBOKÉ OTÁZKY K DARŮM ASC

Kde ve svém těle cítím zakořenění, které mě drží, i když svět kolem se hýbe?

--

Jak se můj dar stability projevuje v situacích, kde ostatní ztrácejí pevnost?

--

Co ve mně vytváří pocit hodnoty, a kde si ji stále upírám?

--

Jaký vztah mám k potěšení a kde je jeho nejčistší forma?

--

Kde mohu dnes žít svůj dar přítomnosti bez tlaku na výkon?

--

Co se stane, když dovolím svému rytmu být pomalejší než rytmus světa?

--

DALŠÍ POZNÁMKY
