

ASC HLUBOKÉ OTÁZKY

ASC LEV

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 nepozná 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 v sobě cítím touhu zazářit, a kde ji potlačuji?

--

Co se ve mně děje, když jsem středem pozornosti?

--

Jaký vztah mám ke své tvořivosti?

--

Kde se bojím ukázat svou sílu?

--

Co mě nutí skrývat svou radost?

--

Jak pracuji s kritikou, zraňuje mě, nebo mě učí?

--

Kde se učím být autentická, i když to není pohodlné?

--

Jaké části sebe chci ukázat světu, a proč?

--

Co se stane, když si dovolím být velká?

--

Kde se učím zářit bez očekávání potlesku?

--

Kde se bojím své vlastní záře?

--

Jaký vztah mám k uznání, potřebuju ho, nebo se mu bráním?

--

Kde skrývám svou tvořivost, protože se bojím soudu?

--

Co se stane, když si dovolím být velká?

Jak pracuji s pocitem, že nejsem dost?

Kde se učím zářit bez očekávání potlesku?

Jaké části sebe jsem zmenšila, aby se druzí cítili pohodlně?

Kde se bojím být autentická, protože by to změnilo vztahy?

Co ve mně probouzí žárlivost, a co tím zrcadlí?

Kde se učím stát ve své síle bez dramatu?

HLUBOKÉ OTÁZKY K DARŮM ASC

Kde ve svém těle cítím teplo, které chce být sdílené?

--

Jak se můj dar záře projevuje, když se nesnažím být „dost dobrá“?

--

Kde přirozeně inspiroji druhé, a proč to zlehčuji?

--

Jaký vztah mám ke své tvořivosti, když ji nikdo nehodnotí?

--

Co se stane, když dovolím své radosti být směrem?

--

Jak mohu dnes žít svůj dar světla bez očekávání potlesku?

--

DALŠÍ POZNÁMKY
