

ASC HLUBOKÉ OTÁZKY

ASC PANNA

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 jemné napětí, které mě vede k dokonalosti?

--

Co se stane, když něco není „dost dobré“?

--

Jak pracuji s chaosem, chci ho uklidit, nebo se v něm učím být?

--

Kde se učím přijímat nedokonalost?

--

Jaký vztah mám ke službě, dávám ji z lásky, nebo z povinnosti?

--

Co ve mně probouzí potřebu kontrolovat?

--

Kde se bojím udělat chybu?

--

Jak pracuji s kritikou, vnitřní i vnější?

--

Co se stane, když si dovolím být spontánní?

--

Kde se učím důvěřovat procesu?

--

Kde mě moje touha po dokonalosti brzdí?

--

Jak pracuji s pocitem, že musím být užitečná?

--

Kde se bojím chaosu, a proč?

--

Co se stane, když si dovolím být nedokonalá?

Jaký vztah mám ke kontrole, co chráním?

Kde se učím odpouštět sobě?

Jaké části sebe kritizuji nejvíc, a proč?

Kde se učím důvěřovat procesu, který nevidím?

Co ve mně probouzí potřebu analyzovat?

Kde se učím být jemná k sobě i druhým?

HLUBOKÉ OTÁZKY K DARŮM ASC

Kde ve svém těle cítím jemnou inteligenci, která ví, co je třeba?

--

Jak se můj dar jasnosti projevuje, když neupadám do perfekcionismu?

--

Kde přirozeně léčím prostor kolem sebe?

--

Jaký vztah mám k jednoduchosti, a kde ji komplikuji?

--

Co se stane, když dovolím své citlivosti být vedením?

--

Jak mohu dnes žít svůj dar služby bez oběti?

--

DALŠÍ POZNÁMKY
