

ASC HLUBOKÉ OTÁZKY

ASC RAK

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

Jak se moje tělo cítí, když jsem zranitelná?

--

Kde se učím rozlišovat mezi intuicí a strachem?

--

Co pro mě znamená „domov“, a kde ho hledám?

--

Jak reaguji, když se necítím bezpečně?

--

Kde dávám péči druhým na úkor sebe?

--

Jaký vztah mám ke svým emocím, přijímám je, nebo se jich bojím?

--

Co se ve mně probouzí, když někdo potřebuje moji blízkost?

Kde se učím nastavovat hranice?

Jaké vzpomínky mě stále drží, a proč?

Co se stane, když si dovolím být měkká?

Kde se bojím být viděná ve své zranitelnosti?

Jaké emoce držím pod povrchem, protože jsou „příliš“?

Kde se starám o druhé, abych nemusela cítit sebe?

Co pro mě znamená bezpečí, a kde ho hledám mimo sebe?

Jak pracuji s pocitem opuštění?

Kde se učím říkat „tohle už neunesu“?

Jaké části mé minulosti mě stále formují?

Kde se bojím pustit staré příběhy o rodině?

Co se stane, když si dovolím být měkká i silná zároveň?

Kde se učím chránit své srdce bez toho, abych ho zavírala?

HLUBOKÉ OTÁZKY K DARŮM ASC

Kde ve svém těle cítím jemnost, která mě vede k pravdě?

--

Jak se můj dar péče projevuje, když není zatížený povinností?

--

Kde vytvářím bezpečí, aniž si to uvědomuji?

--

Jaký vztah mám k tomu, být domovem sama sobě?

--

Co se stane, když dovolím své citlivosti být silou, ne slabostí?

--

Jak mohu dnes žít svůj dar blízkosti bez ztráty sebe?

--

DALŠÍ POZNÁMKY
