

ASC HLUBOKÉ OTÁZKY

ASC RYBY

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 se moje hranice rozpouštějí, a kde je potřebuji?

--

Jak pracuji s intuicí, slyším ji, nebo ji potlačuji?

--

Co se stane, když se nechám vést proudem?

--

Kde se učím důvěřovat neviditelnému?

--

Jaký vztah mám k chaosu, děsí mě, nebo mě osvobozuje?

--

Co ve mně probouzí soucit, a kde mě vyčerpává?

--

Kde se bojím být sama se sebou?

--

Jak pracuji s únikem, kam utíkám a proč?

--

Co se stane, když si dovolím být citlivá?

--

Kde se učím naslouchat hlasu duše?

--

Kde se moje hranice rozpouštějí, a proč?

--

Jak pracuji s intuicí, když mě vede do neznáma?

--

Kde se bojím chaosu, a kde mě osvobozuje?

--

Co se stane, když si dovolím být citlivá?

Jaký vztah mám k úniku, kam utíkám a proč?

Kde se učím důvěřovat neviditelnému?

Co ve mně probouzí soucit, a kde mě vyčerpává?

Kde se bojím být sama se sebou?

Jak pracuji s pocitem, že jsem „příliš“ nebo „málo“?

Kde se učím naslouchat hlasu duše, i když je tichý?

HLUBOKÉ OTÁZKY K DARŮM ASC

Kde ve svém těle cítím jemnost, která mě spojuje s neviditelným?

--

Jak se můj dar intuice projevuje, když mu důvěřuji?

--

Kde přirozeně léčím prostor svou přítomností?

--

Jaký vztah mám k hranicím, které jsou tekuté, ale pravdivé?

--

Co se stane, když dovolím své citlivosti být vedením?

--

Jak mohu dnes žít svůj dar soucitu bez rozpuštění?

--

DALŠÍ POZNÁMKY
