

ASC HLUBOKÉ OTÁZKY

ASC ŠTÍR

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 v sobě cítím hloubku, která mě přitahuje i děsí?

--

Co se stane, když se dotknu své pravdy?

--

Jak pracuji s intenzitou emocí?

--

Kde se bojím pustit kontrolu?

--

Jaký vztah mám k tajemství, svému i cizímu?

--

Co ve mně probouzí žárlivost, strach nebo touhu?

--

Kde se učím transformovat, ne ničit?

Jak reaguji, když někdo vidí pod povrch?

Co se stane, když si dovolím být úplně nahá ve své pravdě?

Kde se učím důvěřovat životu, i když je temný?

Kde se bojím své vlastní hloubky?

Jak pracuji s intenzitou, která mě přitahuje i děsí?

Kde se učím pustit kontrolu?

Co se stane, když si dovolím být úplně pravdivá?

Jaký vztah mám k moci, dávám ji, nebo beru?

Kde se bojím být viděná ve své temnotě?

Co ve mně probouzí touhu po transformaci?

Kde se učím důvěřovat, i když mám strach?

Jaké části sebe skrývám, protože jsou „příliš“?

Kde se učím milovat i to, co je ve mně temné?

HLUBOKÉ OTÁZKY K DARŮM ASC

Kde ve svém těle cítím hloubku, která mě vede k podstatě?

--

Jak se můj dar transformace projevuje, když se nebojím své síly?

--

Kde přirozeně vidím pravdu, kterou ostatní míjejí?

--

Jaký vztah mám k energii, která mě přitahuje i děsí?

--

Co se stane, když dovolím své intenzitě být léčivá?

--

Jak mohu dnes žít svůj dar autenticity bez destrukce?

--

DALŠÍ POZNÁMKY
