ASC HLUBOKÉ OTÁZKY

ASC VÁHY

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.
- Všímej si, kde se objeví napětí, odpor, emoce, úleva nebo ticho.
- Piš tak, jak to přichází, bez autocenzury, bez snahy být „duchovní“ nebo „správná“.

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 identita probouzí ve vztahu k druhým?

Kde se ztrácím, když se snažím udržet harmonii?

Co pro mě znamená rovnováha?

Jak poznám, že jsem v souladu sama se sebou?

Kde se bojím konfliktu, a proč?

Jaký vztah mám ke kráse a estetice?

Kde se učím říkat „ne“?

Co se ve mně děje, když mě někdo odmítne?

Jak pracuji s potřebou být oblíbená?

Kde se učím stát sama za sebou?

Kde se ztrácím ve vztazích?

Jak pracuji s potřebou být oblíbená?

Kde se bojím konfliktu, a co tím chráním?

Co se stane, když řeknu „ne“?

Jaký vztah mám k harmonii, je skutečná, nebo naučená?

Kde se učím stát sama za sebou?

Jaké části sebe skrývám, aby mě druzí přijali?

Kde se bojím být sama?

Co ve mně probouzí touhu po kráse, a co skrývá?

Kde se učím být autentická, i když to naruší rovnováhu?

HLUBOKÉ OTÁZKY K DARŮM ASC

Kde ve svém těle cítím rovnováhu, která není naučená, ale pravdivá?

Jak se můj dar harmonie projevuje, když se nesnažím zavděčit?

Kde přirozeně ladím prostor, a proč to nevidím jako dar?

Jaký vztah mám k pravdivému „ano“ a pravdivému „ne“?

Co se stane, když dovolím své jemnosti být hranicí?

Jak mohu dnes žít svůj dar krásy bez masky?

DALŠÍ POZNÁMKY