

SEBEKOUČOVACÍ OTÁZKY K PRVOTNÍ MEDITACI

Meditace tě přivedla do prostoru, kde se zastavuje běžný svět a začíná tvůj vnitřní. Je to místo, kde se otevírá intuice, kde se probouzí tělo, kde se zjemňuje vnímání. A právě v tomhle stavu se objevují odpovědi, které bys v běžném vědomí neslyšela.

Sebekoučovací otázky po meditaci nejsou test. Nejsou analýza. Nejsou úkol. Jsou mostem. Mostem mezi tím, co jsi prožila uvnitř, a tím, co si z toho odneseš do vědomé části kurzu. Pomáhají ti zachytit jemné signály, které se v meditaci objevily - pocity, obrazy, vibrace, intuice a to dřív, než je překryje mysl.

Meditace je zážitek. Otázky jsou ukotvení.

Když si zapíšeš, co jsi cítila, co se v tobě pohnulo, co se otevřelo, tvé tělo i mysl si to lépe zapamatují. Z prožitku se stane informace. Z informace se stane orientační bod. A ty se budeš moct k tomu vracet po celou dobu kurzu.

Získáš mapu svého vstupu

To, co napíšeš po meditaci, je tvůj otisk prahu. Je to mapa toho, odkud začínáš.

1

Až půjdeš kurzem dál, uvidíš:

- co se změnilo
- co se otevřelo
- co se uvolnilo
- co se posunulo
- co se zrodilo

Je to první bod na tvé cestě. A bez prvního bodu nevidíš posun.

Když si zapíšeš, co se v tobě děje, tvoříš si vnitřní bezpečí. Dáváš sama sobě signál:

- „Jsem tady.
- Naslouchám.
- Záleží mi na tom, co cítím.“

A to je základ pro jakoukoliv hlubokou práci.

Co jsem v meditaci cítila v těle? - Jaké pocity, vibrace, napětí, uvolnění, teplo, chlad... Tělo je první kompas.

Jaký byl můj vnitřní prostor? - Tmavý? Světlý? Tichý? Hluboký? Neutrální?
To ukazuje, jak člověk vstupuje do kurzu.

Jaký byl můj vztah k prahu / bráně? - Přitahovala mě? Respektovala jsem ji? Cítila jsem zvědavost? Nebo spíš opatrnost?

Co se ve mně probudilo, když jsem stála před branou? - Touha? Strach? Očekávání?
Ticho? Nic? Všechno je v pořádku.

2

Jaký pocit mám z toho, že jsem „na začátku cesty“? - Je to pocit lehkosti? Nebo vážnosti? Nebo prázdnoty? Nebo energie?

Co bych si přála, aby mi tento kurz přinesl? - Ne konkrétní odpovědi — ale kvalitu: jasnost, klid, pochopení, směr, spojení, sílu...

Co jsem připravená pustit, aby se mi otevřelo nové? - Staré vzorce? Očekávání? Strach z poznání? Potřebu kontroly?

Jaký je můj vnitřní záměr pro tuto cestu? - Ne „co chci vědět“, ale „jak chci být“.

DALŠÍ POZNÁMKY
