

# VIP 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.
- Všímej 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

---

