

# ŽIVOTNÍ ČÍSLO 3

---

## CESTA SEBEVYJÁDŘENÍ

Cesta trojky je cesta člověka, který se učí vyjádřit to, kým je, a dovolit si být vidět. Je to energie tvořivosti, komunikace, radosti, lehkosti a autenticity. Trojka přichází do života s úkolem otevřít svůj hlas, ať už doslova nebo obrazně. Je to cesta, která člověka vede k tomu, aby přestal skrývat své pocity, své nápady, své talenty a začal je sdílet se světem.

Trojka je přirozeně živá, inspirativní, hravá a kreativní. Má dar přinášet do prostoru lehkost, humor, nadhled a novou energii. Její síla je v projevu, v tom, jak mluví, tvoří, komunikuje, jak dokáže rozzářit atmosféru.

Ale právě proto se trojka učí, že její hlas má hodnotu, i když není dokonalý. A že její emoce mají právo existovat, i když nejsou „hezké“

### **Jak se po této cestě jde, když jdu správně**

Když člověk žije svou trojku správně, jeho energie je otevřená, živá a autentická. Nebojí se mluvit o tom, co cítí. Nebojí se projevit svůj názor, svůj talent, svůj humor. Jeho tvořivost plyne přirozeně, protože ji neblokuje strach z hodnocení.

Správně žitá trojka má v sobě lehkost, která není povrchní, ale osvobozující. Je to člověk, který dokáže inspirovat ostatní tím, že je sám sebou. Jeho komunikace je jasná, otevřená a živá. Jeho emoce jsou vyjádřené, ne potlačené. Jeho tvořivost je přirozená, ne vynucená.

Trojka, která žije svou cestu, působí jako člověk, který rozzáří prostor, protože rozzářil sebe.

### **Jak se tato cesta projevuje, když jdu špatně**

Když trojka nežije svou energii vědomě, její tvořivost se uzavře a její hlas se ztiší. Začne se bát, že není dost dobrá. Začne se bát, že bude kritizovaná. Začne se bát, že její emoce jsou „moc“. A tak raději mlčí. Raději se přizpůsobí. Raději se schová.

Vnitřně ale cítí tlak, protože trojka, která nemluví, trpí. Trojka, která netvoří, stagnuje. Trojka, která potlačuje emoce, začne být podrážděná, přecitlivělá nebo naopak přehnaně veselá, aby zakryla, co se děje uvnitř.

Stín trojky je pocit neviditelnosti, přehnaná sebekritika, strach projevit se a emoční chaos.  
Někdy se objeví i humor jako obrana, smích, který zakrývá bolest.

## **Jak s trojkou pracovat, aby se člověk cítil dobře**

Trojka se uzdravuje skrze vyjádření. Potřebuje mluvit, psát, tvořit, sdílet, zpívat, malovat, tančit, cokoliv, co jí umožní dát ven to, co je uvnitř. Potřebuje si dovolit být nedokonalá.  
Potřebuje si dovolit být vidět. Potřebuje si dovolit říct pravdu, i když je emotivní.

Práce s trojkou znamená:

- dovolit si projevit emoce, i když nejsou uhlazené
- dovolit si tvořit, i když to není „perfektní“
- dovolit si mluvit, i když je to nepohodlné • dovolit si být vidět, i když je to nové

Trojka se cítí dobře, když je v pohybu, v tvořivosti, v komunikaci a v autentickém projevu.  
Když přestane skrývat, kdo je. Její cesta je o tom, že se naučí vyjádřit svou pravdu tak, aby v ní byla svobodná.