





Mastermind call ALCHYMIE STÍNU

- DOTAZY?
- POSLEDNÍ CALL - Andrejka, Maruška, Petra, Eva
- TVÁ NOVÁ IDENTITA
- ZHMOTNĚNÍ KARIÉRY SNŮ
- ALCHYMIE STÍNU
- TÝDENNÍ VÝKLAD KARET



**Tvoje nová
identita**

VSTOUPIT



**Zhmotnění
kariéry snů**

TO POTŘEBUJI

ALCHYMIE STÍNU

CO TI TECHNIKA PŘINESE:

1. Získáš přístup ke stínové části, kterou ses snažila potlačit

→ Neutíkáš od ní. Nezahráváš si na „už jsem to zpracovala“.

→ Místo toho ji slyšíš, pochopíš – a přetavíš v moudrost.

2. Rozkryješ pravý důvod svých bloků

→ Už to není „mám problém se sebevědomím“ nebo „bojím se odmítnutí“.

→ Ale: „Jsem stále loajální ke staré části, která mě učila, že být vidět znamená být ohrožená.“

3. Dostaneš se do “core state” – hlubokého vnitřního stavu jako je klid, celistvost, svoboda nebo přijetí

→ Tento stav nepřichází skrze afirmaci, ale skrze prožitek, který ti zůstane v těle.

→ Tělo si začne pamatovat, kým jsi, když nejsi ve vzorci přežití.

4. Změníš způsob, jakým jednáš v každodennosti

→ Ne protože „musíš jinak“. Ale protože už nemůžeš jinak.

→ Tvůj hlas, pohled, pohyb a rozhodnutí se změní, protože budeš jiná.

5. Prožiješ hluboké uvolnění

→ V těle. V dechu. V rozhodnutí, že už nepotřebuješ manipulaci, výkon nebo útěk.

→ Jen pravdu. V každém nádechu.



A CO TO ZNAMENÁ V PRAXI?

- Přestaneš se hádat v hlavě a konečně pošleš ten e-mail.
- Řekneš si o peníze – ne s úzkostí, ale s klidem.
- Přestaneš se snažit “spravit” vztah, ve kterém dávno nejsi.
- Pochopíš, že sabotér není nepřítel – ale klíč.
- A možná poprvé... pocítíš, jaké to je, když v tobě není vnitřní boj.

Alchymie stínu

7 otázek k návratu do core state.
(Technika pro přepis stínového vzorce do ztělesněné pravdy – skrze strukturované dotazování, práci s tělem a vnitřní obrazy.)

PŘÍPRAVA:

- Zajisti bezpečný prostor (i vnitřní).
- Soustřed' se na část tebe, která právě něco brzdí / chce ovládat / má výčitku / má strach.
- Můžeš ji pojmenovat (např. „malá já“, „kritička“, „ta, co všechno zvládá“).
- Zavři oči. Zeptej se:
-  Kde v těle ji cítím nejvíc?
-  Jaký má tvar / barvu / hmotnost?

❓ 1. Co chceš pro mě dobrého?

Neptáš se, čemu o sobě jsem
uvěřila a není to pravda. Ale co mi
chce dát.

💬 „Co pro mě chceš? Co je tvoje
dobrá motivace?“

❓ 2. Když toho dosáhneš – co mi to umožní?

💬 „A když mi to dáš – co pak budu cítit? Co mi to přinese?“

➡ Zde se objevuje první vrstva pozitivního záměru (např. bezpečí, kontrola, přijetí...).

❓ 3. A co mi to umožní ještě hlouběji?

💬 „A když se cítím [např. v bezpečí], co to dovolí dál?“

➡ Ptáš se pořád dál.

Jdeš 3–6x do hloubky.

❓ 4. Co se změní, když tohle už budu mít?

💬 „A když už tohle žiju, co už nebude potřeba?“

➡ Tady často dochází k uvolnění.
Odpadá tlak, obrana, fixace.

✨ 5. Jaký stav se za tím vším skrývá?

💬 „Jak se ten stav jmenuje, když už nepotřebuješ nic dalšího?“

➡ Tady často přijde klid, mír, celistvost, pravda, svoboda –
= tvůj CORE STATE.

 6. Kde to cítíš v těle? A jak to tělo
dává najevo?

 „Jak vypadá tvoje tělo, když
v tomhle stavu jsi?“

 „Co dělají tvá záda, dech, tvář?“

 Nech ji v tom stavu pobýt.
Neřeš. Ztělesni.

 7. Jak by jednala TAHLE část
z core state v dnešní situaci?

 „Co by řekla? Jak by jednala? Jak
by se postavila?“

 Tímto momentem se vracíš
k výchozímu tématu – ale už z pozice
Zdrojové pravdy.

 Neřešíš problém. Rozpouštíš jej
v pravdivé identitě.

✨ ZÁVĚR / INTEGRACE:

👉 otázka: „Co bych dnes udělala jako ta, která je v míru/ve zdrojové pravdě?“

TÝDENNÍ VÝKLAD KARET

9. - 15. 6. ÚPLNĚK VE STŘELCI

11. 6. STŘEDA



7 AKTIVAČNÍCH VÝZEV:

◆ 1. Co by se změnilo, kdybys přestala čekat na dokonalost a začala mluvit tak, jak to cítíš – právě teď?

→ Zpochybňuje potřebu kontroly a ukazuje, že císař tvoří realitu mluvením, ne čekáním.

◆ 2. Když kolem tebe nastane chaos – jsi ta, kdo ztrácí hlavu, nebo ta, kdo udává rytmus?

→ Test identity: chaos není překážka, ale test authority.

◆ 3. Umíš stát za pravdou, i když není zabalená do mašličky – nebo pořád čekáš, až to bude „hezky znějící“?

→ Aktivace síly autenticity bez filtru.

◆ 4. Co kdyby těžkosti nebyly důkazem selhání, ale signálem, že máš posílit vedení?

→ Rekalibrace: Císař nevnímá problémy jako překážky, ale jako výzvy k expanzi.

◆ 5. Když tě ovládnou emoce – kdo řídí směr tvého dne? Ty, nebo ony?

→ Posiluje rozhodnost a ukotvení – emocím dáváš prostor, ale ne moc.

HYBATELKA REALITY:

**I KDYŽ ZNÍŠ CHAOTICKY – JE TO TVŮJ HLAS.
A TEN MÁ VÁHU.**

**Naše problémy
jsou odpovědí na otázky,
na které se bojíme zeptat.**