

SYMBOLIKA KARET PRO VYTVOŘENÍ SVÉHO ŽIVOTNÍHO ZÁMĚRU

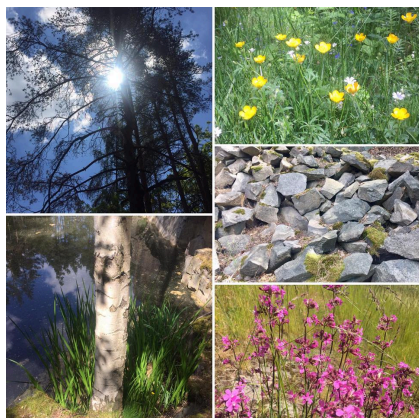
Při odjezdu na víkendové setkání členů České asociace koučů (www.cako.cz) mne rozhodně nenapadlo, že budu mít tak obohacující sebezkušenostní zážitek.

Zakusila jsem jej na vlastní kůži (mysl i duši) a chtěla bych vás inspirovat pro nadcházející období letních dnů. Díky práci se **záměrem, vizualizací a kartami** (obrázky či fotky, konkrétní či abstraktní) jsem si vytvořila podmínky pro následující prožitek v přírodě a ten si přináším do svého života.

Nejdříve jsem si našla dobré místo v domě, kde se workshopy pořádá. Zde jsem formulovala svůj záměr pro nejbližší budoucnost, napsala, přečetla, řekla nahlas a také vizualizovala. Mělo to pro mne silný efekt. Nejen **SLYŠET** ale **VIDĚT**, co si přeji, o co žádám, kam se chci dostat.

Následujícím krokem byla práce ve dvojici s někým, koho jsem do té doby dobře neznala. Každý jsme si vybral jednu kartu z nabídky a obrátil. Co zobrazuje? Jaký význam to pro mne má? Jak to souvisí s mým záměrem?

Můj záměr byl tento:



„S pokorou žádám o narození fyzicky a duševně zdravého dítěte, které vyrůstá v lásce a respektu do pro něj/ní dobrého života.“

Pomohlo mi být sama (v ústraní na pro mne dobrém místě) a uvědomit si, že původní přání „dobře porodit“ není to správné a přesné. Něco jako kdyby si horolezec přál vystoupit na nejvyšší horu, nicméně by nepomyslel na sestup dolů, na to, co opravdu chce – například vystoupit v dobré kondici na vrchol a vrátit se ve zdraví zpět ke své rodině. **Je nutné dobře a poctivě definovat svůj záměr!**

Karta, kterou jsem si následně vybrala (vůdcovství) zobrazující do kola položených 8 snědých dospělých rukou v opracovaných rukávech dotýkající se jedna druhé vedlo k uvědomění, jak toužím, aby se na mém záměru podíleli i jiní lidé, aby mé dítě bylo v souladu s přírodou, umělo se nacistit, umělo žít v komunitě. Projevovalo vděčnost a děkovalo za to, co má. Ve dvojici sdílíme své odpovědi. Nasloucháme. Nahlas každý rozšiřujeme svůj záměr. A měníme si karty navzájem.

Co karta mého protějšku přináší do mého záměru? Vyměněná karta byla černobílá a představovala NÁKLAD – člověka, nesoucího velikánskou zátěž. Uvědomila jsem si, že umím nosit těžká břemena a často vnímám některé situace černobíle. Můj záměr se tak obohatil o charakteristiku **vidět věci s barevnou lehkostí**.

Dalším krokem je výměna partnerů a hlavně jeho karty za moji. Otázka zní **čeho mám mít více ve svém záměru?** Partnerova karta zobrazuje VÝBĚR/VOLBU (barevná fotka se sladkostmi, bonbony a oříšky). Říkám si - Ano, já mám možnost si vybrat a ochutnat, jaké to je, jaké by to mohlo být, jaké to bude.

Čeho mám mít méně? Zní otázka poté, co si karty vyměníme v balíku nebo od jiné dvojice. Vyberám si (zase) NÁKLAD. Náhoda? Ne, nic takového není. A co mi ta karta dává? Já

buď mohu chtít ten extrém náklad odložit nebo si zvolit možnost, **kolik a kdy chci mít naloženo.**

Opět vše sdílíme s partnerem a on se mnou. Už pracujeme hodinu, krok po kroku se dostáváme sami k sobě. Touha jít ven a zpracovat si výstupy sílí. A je tu konec první části.

Vybaveni mapou se vydáváme do přírody. Sdílíme své životní příběhy. Já se vzhledem k délce trasy a vysokému stupni těhotenství vydávám sama k jednomu z doporučených míst. Chci si najít vhodné místo pro meditaci nad tím, co se mi objevilo, nad svým aktuálním záměrem.

Jedu do lesa, kde se nachází dobře přístupné dva lomy. Již cestou jsem si více vědoma zvuků, teploty, barev kolem mne.... S turistickými holemi (spíše jako oporou pro mé těhotenství než jako nástroj pro zdravý pohyb těla) se vydávám lesem k zatopeným místům. Nechávám se vést, první z lomu obejdu okolo a pozoruji nejen vodní hladinu ale i zvuky, ptáky, mravence na zemi, vítr, stín a slunce...



Intuitivně přicházím k druhému většímu lomu. Najdu tu místo pro meditaci? Nebudou tu lidé? Nebudu moc v hlavě? Poskakují po cestičce a tu se objeví MÍSTO přímo v trávě v zákrytu lomu, hned u vody vedle kolmé skály, za mnou kamenné moře. Ano tady zůstanu. Pohodlně se usadím, hledám dobrou polohu pro meditaci a mé těhotenství zároveň. Sluníčko svítí, hladina se jemně pohybuje, vítr ji čeří...Ptáci poletují, prohlíží se ve vodě, objevuje se letadlo na obloze, štěbetají ptáci...



Sedím, vnímám tělo, svůj dech, slyším zvuky. Začnu poděkování za to, kde jsem a co mám...vědomě přistupuji ke svému záměru, znovu si jej vizualizuji a přikyvuji tomu obrazu. Přichází něco dalšího, co mne trápí a **já si vědomě onen negativní výjev vytvářím v nových barvách, proměňuji v pozitivní vizualizaci.** Dýchám klidněji, cítím radost a silné povzbuzení. Je mi dobře a přeji si žít tuto chvíli napořád. Přijmutí pozitivní představy života. Vyjádření mého přání do podoby obrazu (vlastně to vůbec není jednoduché!)... Dělán to stejné, co se

klienti učí v Pesso Boyden nebo biosyntetickém přístupu – vidět ten dobrý výsledek a vědět, že tam vede má cesta a co je na konci ní. Přikývnutí a do jisté míry přijmutí zodpovědnosti za sebe je součástí této práce. Mám vše co pro tuto chvíli potřebuji, mohu odejít a jít ve svém životě dál...

Pomalou vstávám a odcházím s pocitem naplnění a víry, že jsem zas o kus dál popošla na své cestě.



Chci všem popřát, aby se váš záměr a vizualizace vydařila a odnesli jste si z vašeho MÍSTO, CO POTŘEBUJETE!

Kdybyste se chtěli podělit o radosti i těžkosti, v podstatě o cokoli, pište sem nebo do zpráv/emailu.