



7 tipů vědomé sebepéče pro ženy

OBSAH

ÚVOD	3
NAPIŠ DOPIS SAMA SOBĚ	4
POMALUJ SVÉ TĚLO	5
OTEVŘI OKNO	6
NAMASÍRUJ SE	7
TANČI	8
DOPLŇ SI SAMA... ..	9
„JEN“ BUĎ	10
ZÁVĚR.....	1

ÚVOD

Všem ženám...

Ženám, které září do okolí jako jasné hvězdy...

I ženám, které tu zář pro teď utlumily...

Všem ženám...

Ženám, které se našly...

I ženám, které na sebe tak trošku pozapomněly...

Nezapomeňte, že někdy stačí málo...

Ve chvíli, kdy jsem začala psát tyto řádky, měla jsem pro sebe spoustu času a ten čas jsem si sama se sebou moc užívala. Bavilo mě mnoho činností. Po nějaké době se ale změnily některé okolnosti v mém životě a čas jen pro mě jako kdyby ubýval. Jak ten život bývá úžasný v tom, že nás navede k tomu, co bychom měly dělat a k čemu bychom se měly opět vrátit. A tak teď tvořím dál tento e-book, stejně tak jako pro Vás, tak i pro sebe. Jako takové připomenutí... A základem pro mě je si tuto činnost užít.



Nezapomínej na sebe.

NAPIŠ DOPIS SAMA SOBĚ



Určitě víš, jak úlevné někdy může být přenést své pocity na papír. Slovy na papíře můžeš vyjádřit vše, co potřebuješ, vše, co ti leží na srdci a co nemáš odvahu nahlas vyjádřit. Možná si již píšeš deník. Co takhle napsat třeba poděkování sama sobě?

Dopis pro sebe

Určitě najdeš něco, s čím si spokojená nebo něco, co se ti obzvlášť povedlo. **Napiš si dopis**, ve kterém samu sebe pochválíš a projevíš si slova díky. Pokud máš pocit, že se ti zrovna nedaří, tak ho napiš tak, abys samu sebe podpořila nebo rozveselila. Ty jsi pro sebe ta největší podpora, nikdy na to nezapomeň.

Můžeš jí také **více do hloubky sama sebe** a odpovídat si na otázky jako např.: Jak se cítím? Jsem teď šťastná? Co můžu ve svém životě změnit? Jaké jsou mé sny? Po čem toužím?

S dopisem pak můžeš udělat to, co ti poradí tvá intuice. Můžeš si ho i ozdobit, nalepit na něj plátky růží nebo si k němu přidat nějaký pro tebe důležitý předmět.

Piš si také různé **vzkazy** a nechávej je přilepené po bytě, třeba na zrcadle. Nebo si je dej do kapsy. Může se ti pak bude hodit, je ve správné chvíli znovu „najít“. Ať už to budou různé afirmace, citáty, hesla... Cokoliv, co je pro tebe důležité a co ti dodá sílu, odvahu a větší lásku sama k sobě.

POMALUJ SVÉ TĚLO



Jemně, pomalu a v naprostém soustředění maluješ na své tělo. Trochu to ještě studíš. Téměř ani nedýcháš, jak se soustředíš. Hlavu naprosto bez myšlenek. Jen ty a tvůj posvátný čas. Jen ty a tvá kreativní chvílka. Cítíš tu vůni levandule nebo kajeputu. Naprosto se do té chvíle ponoříš. Rozvíjíš svou kreativitu. Zjišťuješ, že se stále zlepšuješ, ačkoliv už na svůj první obrázek můžeš být hrdá. Krášlí tvé tělo, které i díky tomu začínáš mít víc a víc ráda a chceš ho stavět na odiv. Po malování musíš chvíli počkat, ale to je přesně to, co chceš – nikam nespěchat. Tohle všechno umí henna...

Henna

Umí tě přenést do **světa fantazie a kreativity**. Do světa, kde se napojíš sama na sebe a na své flow. Spočineš jenom v té konkrétní chvíli. Můžeš si vybrat z mnoha částí na svém těle, které si chceš pomalovat, i když pak někdy můžeš být ve velmi krkolomné pozici.

Malování hennou u nás stále není příliš obvyklé. Je to něco, díky čemuž můžeš být velmi **originální**. Zároveň nezáleží na tvých dosavadních výtvarných schopnostech. Můžeš si vybrat i nějakou předlohu z internetu, předkreslit si ji bílou gelovou tužkou na své tělo anebo prostě malovat, co tě v tu chvíli napadne. Ať už to jsou květy, symboly, mandaly, zvířata atd. Hennou můžeš namalovat i něco, co pro tebe velmi znamená, např. nějaký ochranný symbol. Nebo malovat to, co si spojuješ s nějakým obdobím (s jarem, létem apod.) nebo konkrétním dnem, svátkem, příp. událostí, která tě čeká. Je to prostě velká hra, a tak si hraj. Nebuď k sobě příliš kritická, neposuzuj své dílo jako učitel ve škole. **Jsi TEĎ A TADY**, tak vezmi do ruky kornoutek nebo zatím jen tužku na oči a prostě začni.



OTEVŘI OKNO

Přijde ti pohled z okna nudný? Opravdu je to tak? Nemohl by být každým dnem jiný? Co když je, jenom si to nikdy nezpozorovala? Takový vlastně může být i život sám. Jedna situace může mít tisíc významů. Jednu osobu můžeš každý den vidět jinýma očima.

Pohled z okna

Otevři okno během vlhkého večera nebo rána. Pořádně z hluboka se několikrát **nadechni**. Obzvláště kouzelné je to později večer. **Podívej se na oblohu**. Jak krásně temně modrá je. Není světlejší nebo naopak tmavší než včera? Jsou tam mraky nebo tentokrát ne? Kolik hvězd vidíš? Možná, že když se na ně zaměříš, zjistíš, že blikají jako vánoční světýlka – zlatá, červená, zelená, zlatá, červená, zelená...

Kde je měsíc na obloze tentokrát a jak moc září? Cítíš vítr na své tváři nebo vůni z pekárny z jejího nočního provozu? Co když v trávě zahlédneš **třpytit se kapku**, která tam zůstala po dešti. Možná tam někde uslyšíš ježka. Ta pavučina na lampě byla už včera? Možná vidíš spíš někomu do oken, ale i to může být podívaná 😊



NAMASÍRUJ SE



Další úžasný tip, jak hýčkat samu sebe. Jak si zvědomit jednotlivé části těla a dát jim tu patřičnou péči. Napojit se více na sebe samu. Uvědomit si, jak úžasné je tvé tělo a jak je úžasné to, že tu vůbec je pro tebe.

Masáž sebe sama

Každá jsme jinak citlivá a mohou se nám každé líbit jiné **dotyky**. Zároveň můžeme každá preferovat masáž jiné části těla. Já třeba miluji masáž obličeje. Když po celém dni vezmu své dlaně nebo konečky prstů a přejíždím si jimi po obličeji. Kroužím prsty po spáncích. Volím ten nejideálnější tlak. Vnímám **pokožku svého těla**, cítím, jak se obličej uvolňuje od napětí. Já sama vím nejlépe, jaký tlak mi vyhovuje. Snažím se nevynechat ani jediné místo v obličeji. Přejdu i do vlasové části hlavy. Stejně tak si lze masírovat různé části těla, včetně těch nejintimnějších. Můžeš použít i různé **voňavé oleje** nebo oblíbené krémy, pustit si hudbu. Na konci obejmi sama sebe nebo se pohlad', poděkuj si.

Když si budeš např. masírovat nohy (chodidla) nebo ruce, můžeš to spojit i s **reflexní terapií**. Pomocí tlaku na určitá místa můžeš pak působit i na jiné části těla, dokonce i vnitřní orgány. Nejenom že to bude příjemné, ale zároveň tak podpoříš své zdraví, pomůžeš si od bolesti nebo jiných obtíží.

Dokážeš si představit, jak úžasné by bylo namasírovat své nohy po tom, co ušly mnoho kilometrů nebo svaly, které bolí po cvičení? Můžeš to brát i jako takové poděkování svému tělu, protože **tvé tělo je posvátné**. Jakou část těla si dnes namasíruješ ty?



TANČI

Puť si hudbu do sluchátek a spontánně se zavlň do rytmu. Vůbec o tom nepřemýšlej. Neřeš to, jaké pohyby rukama nebo nohama uděláš. Buď spontánní a uvolni se do sebe.

Pohyb

Tanec je radost. **Oslava života.**

Tancování ti pomůže objevit tvou **vnitřní holčičku**, která umí být dost rozpustilá, svá a radostná. Tak se rozvlň do své oblíbené písně. Je to život, je to emoce. Kromě radostných emocí Ti tanec může pomoci uvolnit i ty méně radostné. To ostatně prakticky každý pohyb. Jakýkoliv pohyb můžeš použít k tomu, aby se rozproudila tvá energie a vyplavily se endorfiny. Skákej, dupej, zviř energii kolem sebe, kruž rukama ve vzduchu, pohazuj vlasama. Směj se nahlas nebo i breč, cokoliv se Ti chce. Hlavně dej své duši najevo to, že o ní víš a vesmíru tak projev vděk za to, že můžeš.

Život je také jeden velký tanec, i když někdy místo Cha cha může připomínat spíš valčík.



DOPLŇ SI SAMA...



Doplň si sama za sebe, co tě dělá šťastnou. Díky čemu se ocitáš ve flow? Ztrácíš naprosto pojem o čase i o okolí, protože jsi naplno pohroužena do této činnosti? Co ti způsobuje šťastné jiskřičky v očích?

Co tě dělá šťastnou?

Každá máme něco jiného. Třeba malování, psaní, vyšívání, pěstování květin, jóga... Stejně tak to mohou být i malé činnosti, které tě dělají šťastnou jako třeba vychutnat si po ránu kávu nebo čaj nebo se prostě pořádně protáhnout nebo se během dne k někomu přitulit, někoho obejmout.

Možná si tohle dělala spíš dřív, protože teď už ti nezbývá tolik času. Pokud ano, nestálo by za to, to oživit a oživit tak vlastně samu sebe? A pokud takovou činnost i dnes děláš, proč ji nedělat častěji?

Možná by sis mohla sepsat svých **sedm činností**, kterým by ses chtěla nejvíc věnovat ve svém čase.

Nech se vést srdcem. Za předpokladu, že tento život není nekonečný, čemu chceš dát prioritu? Čemu se chceš věnovat? Čím naplnit každou minutu?

Můžeš se nechat inspirovat, ale klidně si vytvoř sama pro sebe jakoukoliv kouzelnou sebepečující vědomou chvíli, rituál, koníček...

Protože, jak říká jedna kouzelná přítelkyně, kterou jistě dobře znáte: „Všechny ty návody máte v sobě.“ :-)



„JEN“ BUĎ



Duchovní učitel Mooji odpovídal na otázku, jak utišit svou mysl tak, aby člověk nebojoval se svou myslí a aby si byl vědom své existence: „Věnuj pozornost jenom pocitu bytí. Ani se nesnaž stát bytím. Nebojuj se svou myslí. Postupně veškerý hluk mysli utichne.“

Být

Tedy... zaměř se pouze a jenom na **pocit bytí**. Buď si vědoma sama sebe. Pokud se objeví myšlenka, je to v pořádku. Nijak s ní nezápas a vrať se opět k pocitu bytí. Když jsi, nemusíš být už ničím víc. Nemusíš nic mít. Nic dělat. Nikam se hnát a na nic tlačit. Prostě „jen“ jsi, a to je nejvíc. Pokud do tohoto pronikneš, neexistuje nic a nikdo a zároveň je vše.

Tato jeho rada se mnou naprosto souzní. Protože **tak jednoduché to je**. Nemusíš si hledat meditaci, pokoušet se o lotosový sed a nic od toho následně očekávat. Pouze naplno prožij ten pocit. Pocit tvé existence. Pocit bytí.

„To je Tvá zásadní síla, být si vědoma sama sebe!“ Mooji

A teď?

Ted' „pojď pouze být“.

Naplno zde žít.



ZÁVĚR

Bud' sama se sebou ráda. Každý čas, který sama se sebou strávíš, je posvátný.

Děkuji všem vědomým ženám a těm, které se probouzí. Děkuji všem ženám, které o sebe pečují. Snaží se dělat svět lepší tím, jaké jsou a dělají lepší ženou také samy sebe. Děkuji sama sobě za všechny ty chvíle, které si dopřeji i Vám, že si je dopřejete taky!

