

# Liberation uvolnění



Liberation je houbová esence, která nás osvobozuje od podmíněností a vnitřních vězení.

Pomáhá pustit staré vzorce, které nás svazují, a otevírá dveře k novým možnostem a odvaze žít jinak.

## ✦ Otázky k zamyšlení - vyhradte si chvíli v tichu a zapište si odpovědi

- Kde v mém životě se cítím svázaný/á pravidly, očekáváním nebo vlastním strachem?
- Jaký malý krok bych mohl/a udělat, abych se dnes cítil/a svobodněji?
- Co bych si dovolil/a, kdybych už se nemusel/a řídit starým omezením?

## 🌿 Mini cvičení s Liberation - “Pust’ to!”

- Napiš si na papír jednu věc (přesvědčení, zvyk, strach), která tě momentálně omezuje.
- Papír roztrhni nebo spálíš – a přitom si řekni: „Volím svobodu.“
- Na čistý papír napiš větu, která tě podporuje (např. místo „musím být perfektní“ → „smím růst krok za krokem“).
- Tento papír si nech někde, kde ho uvidíš během dne.

## ☀ Světlé stránky (kam směřujeme)

- Svoboda
- Odvaha
- Otevřenost novým možnostem
- Lehkost a uvolnění
- Důvěra

## ● Zranění (co transformujeme)

- Pocit, že jsme v pasti, uvěznění
- Strach z proměny
- Přežívání v zajetých vzorcích
- Tlak a svázanost očekáváním
- Rebelie bez směru