

Source splynutí



Source je esence návratu do vlastního středu. Ne do role, ne do očekávání, ne do toho, co „bych měl/a“. Vrací nás k původnímu prameni bytí – tam, kde je naše esence, klid, pravda a skutečná životní síla.

Je to kořenová, základní energie, která:

- urovnává vnitřní chaos,
- stahuje roztržštěnost,
- obnovuje kontakt s vlastní identitou,
- přivádí nás zpět „domů“, do sebe,
- umožňuje žít a jednat ze svého středu, ne z tlaku.

Právě proto je v Mandale zařazena do oblasti Vztahy. Naučí nás totiž nejdůležitější vztah vůbec: vztah k sobě samé/samému ve své nejpůvodnější podobě. A z tohoto místa pak teprve můžeme zdravě vztahovat k druhým. Source = „Kým jsem, když se vrátím do svého středu?“

★ Otázky k zamyšlení - vyhradte si chvíli v tichu a запиšte si odpovědi

- Co je můj skutečný vnitřní střed – to místo ve mně, kde cítím pravdu a klid? (Jak poznám, že jsem tam?)
- Kde v životě ztrácím spojení se svým pramenem, a co mi pomůže jemně se vrátit zpět?
- Jak dnes mohu jednat víc ze svého středu než z tlaku, očekávání či spěchu? (Co by udělala má „bytost v jádru“, ne moje role?)

🌿 Mini cvičení se Source

1. Na chvíli se zastav (stačí 30–60 sekund).
2. Polož ruku na dolní část břicha nebo na srdce.
3. Zeptej se v duchu: „Co je teď můj zdroj? Co opravdu potřebuji?“
4. Nadechni se pomalu a představ si, že energii bereš z hlubokého vnitřního pramene.
5. Při výdechu uvolni napětí nebo roztěkanost.

Cíl: Vracet se během dne k sobě, k jednoduchosti, k tomu, co je skutečně důležité.

☀ Světlé stránky (kam směřujeme)

- pocit středu a stability
- vnitřní opora
- klid bez ohledu na okolnosti
- autenticita
- zakořeněnost v sobě
- pevné, ale měkké hranice
- důvěra ve vlastní tempo a rytmus

● Zranění (co transformujeme)

- roztěkanost, chaos, rozptyl
- pocit „jsem pryč sám od sebe“
- žití podle očekávání druhých
- přetížení, vyhoření, energie „na rezervu“
- odpojení od těla
- slabé nebo nejasné hranice
- tlak na výkon místo kontaktu s pravdou