

Andromeda

esence hlubokého otevření



Někdy cítíme, že v nás dřímá něco, co ještě nemůže být plně vnímáno. Jako by hluboká a stará zátěž blokovala přístup k poznání, které tam uvnitř tiše čeká. Srdce ví, že je čas otevřít se ale tělo ještě drží starý obranný štít pevně na místě.

Andromeda jemně rozpouští tyto vrstvy. Uvolňuje prostor, kde se bolest přestává bránit a kde se ticho stává průchodným. Pomáhá nám přejít od místa, kde jsme středem vlastního příběhu, k místu, kde se stáváme kanálem – pro moudrost, inspiraci a dar, který jsme sem přišli předávat. Skrze nás pak může proudit něco mnohem většího než osobní příběh. **Je pro ty, kdo tuší, že jejich příběh je vstupní bránou, ne cílem.**

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

- Jakou starou tíhu nebo vzpomínku bys zrovna dnes mohl/a s úlevou pouštět?
- Co se ve tobě změní, když na chvíli přestaneš bojovat za svůj příběh a jen dovolíš věcem, aby tebou prošly?
- Jaká dobrá myšlenka nebo úlevná rada by k tobě mohla přišít, kdybys na chvíli uvolnil/a strach, že to musíš všechno vyřešit sám/sama??

Mini cvičení s Andromeda

Andromeda tě učí, že nemusíš všechny rány hojit silou – stačí přestat bojovat se svou minulostí a dovolit svému srdci, aby se znovu bezpečně otevřelo.

- Posad' se rovně a na okamžik mírně pootevři dlaně směrem nahoru, jako bys byl/a připraven/a něco přijmout.
- Ukaž svému tělu, že už nemusí držet obranný štít. Nadechni se s pocitem, že tvůj hrudník je volný, průchozí a čistý prostor.
- Prociť tu úlevu a v duchu si řekni: „**Odpouštím si, uvolňuji svůj příběh a dovoluji si přijímat podporu, která mě přesahuje.**“

Světlé stránky (kam směřujeme)

- Hluboká úleva a uvolnění
- Důvěra v možnost podpory
- Vnitřní průchodnost (emoce jen protečou)
- Radost ze spojení
- Laskavý přesah (opuštění pocitu ublížení a přechod ke klidu)

Zranění (co transformujeme)

- Svírání staré bolesti a křivdy
- Pocit, že jsem na vše sám/a
- Obranný štít (nechci zažít znovu)
- Zaseknutí v roli oběti
- Duchovní a emocionální vyčerpání (pocit, že si vše musím vybojovat a uzdravit se sám/sama)