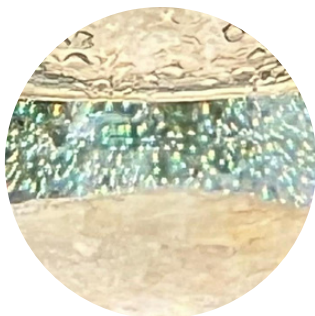


Oriom nadhled



Znáte ten pocit, kdy jste tak ponořeni do každodenního dění, že přestanete vidět, co se vlastně děje? Oriom přináší nadhled – schopnost posadit se na imaginární kopec a vidět celou krajinu svého života najednou, ne jen ten jeden krok, který právě řešíte.

Pracuje hluboko: s přirozenou plasticitou mozku, s jeho schopností přepisovat staré způsoby vnímání a otevírat se novým dimenzím reality. Rozvíjí vědomí, že vše je propojeno a má svůj systém, a přináší pocit všudypřítomné opory, která drží i ve chvílích překračování hranic.

Oriom je pro ty, kdo chtějí přestat být jen aktéry svého příběhu ale být také jeho vědomými spolutvárci.

Otázky k zamyšlení - vyhrad'te si chvíli v tichu a запиšte si odpovědi

- Jaký svůj starý zvyk nebo způsob přemýšlení opakuji stále dokola, i když už mi dávno neslouží?
- Kde sám/sama sobě stavím vnitřní strop jen proto, že jsem zvyklý/á dělat věci po starém?
- Kdybych se na svou situaci podíval/a s laskavým odstupem, jako nezaujatý pozorovatel, co důležitého jsem dosud přehlížel/a?

Mini cvičení s Oriom

- Zavři oči a na moment se plně vnoř do toho, co tě právě teď nejvíce zaměstnává. Vnímej to fyzicky v těle – napětí, myšlenky, emoce.
- Nyní si představ, že vedle tebe sedí tvoje nejmoudřejší, klidná verze z budoucnosti. Podívej se na stejnou věc jejíma očima. Co ti vzkazuje?
- V duchu si řekni: „Můj příběh je větší než tato jedna chvíle. Dovoluji si vidět věci jinak.“

Světlé stránky (kam směřujeme)

- Laskavý nadhled
- ochota měnit se
- Otevřené vnímání (realita je pestřejší než se zdálo)
- Osobní růst

Zranění (co transformujeme)

- Osamocení
- Uváznutí ve starých kolejích
- Ztráta odstupu
- Černobílé vidění
- Strach ze změny