

8. část – Závěrečná sebereflexe

Budete-li chtít, můžete si projít níže uvedené oblasti a zamyslet se nad tím, zda se v některých z nich něco změnilo.

Níže uvedené oblasti vám mohou být nápomocny i jako **malá inspirace**, co všechno můžete ve svém životě vnímat, a kam můžete směřovat vaši vnitřní práci.

Pozn. : některé uvedené oblasti se vzájemně více či méně překrývají. Tyto překryvy jsem zde nechala záměrně, protože každý svůj život uchopujeme svým vlastním způsobem (podle svého poznání) a některé roviny nám nemusejí v daném okamžiku dávat konkrétní význam.

Seznam oblastí ani není úplně systematický a pořadí jednotlivých položek nesleduje nějaký skrytý algoritmus, položky jsou zhruba v tom pořadí, jak mě napadaly. ☺

U daného bodu si můžete znaménkem poznačit, jak jste na tom. Můžete použít znaménka +, I, -.

Datum hodnocení

1. hladina energie – máte více energie na život, snadněji plníte každodenní úkoly a výzvy?

Hodnocení

2. kontakt s tělem – vnímáte více své tělo a jeho signály? „Říká“ si vaše tělo více o to, co potřebuje?

Hodnocení

3. kontakt s pocity a emocemi – je vaše prožívání bohatší?

Hodnocení

4. kontakt se svým nitrem, duší – cítíte více své vnitřní spojení, větší celistvost?

Hodnocení

5. hladina vnitřního klidu - jste uvnitř sebe klidnější?

Hodnocení

6. intuice (to jsou zprávy, které přicházejí různými cestami a nedošli jste k nim přemýšlením) - promlouvá k vám více?

Hodnocení

7. rozvoj vědomí – přišly vám nějaké vhledy (uvědomění, aha momenty)?
Udělal jste nějaké vnitřní posuny?

Hodnocení

8. vnitřní obrazy (jedna z cest intuice, ukazují směr) - uvědomili jste si nějaký vnitřní obraz, který se objevil a něco vám vypověděl?

Hodnocení

9. symbolické/mystické sny (jsou to sny, které mají zvláštní význam a pomáhají vám porozumět sobě či ukazují směr... poselství je ukryto v obrazech, které vás zaujmou a v nichž cítíte, že je zpráva pro vás) – objevily se?

Hodnocení

10. vnímání energií (ve své podstatě je vše, co se projevuje, energií) - vnímáte více své vlastní energie či energie druhých, energie situací, míst?

Hodnocení

11. vize, nápady - přišly vám nějaké?

Hodnocení

12. prožitky (emoce, pocity, počitky) – je vaše prožívání bohatší?

Hodnocení

13. sebeláska – cítíte k sobě větší náklonnost, lásku, laskavost?

Hodnocení

14. láskyplnost – vnímáte více lásky a porozumění druhým?

Hodnocení

15. fyzické či psychické obtíže (v případě, že nějaké máte) – zlepšilo se něco?

Hodnocení

16. radost ze života – cítíte více radosti ve vašem životě?

Hodnocení

17. humor – daří se vám tvořit více humoru v každodenních situacích a také více vnímat humorné situace, které vytvořili druzí?

Hodnocení

18. smích – smějete se více?

Hodnocení

19. úsměvy – usmíváte se více a snadněji sami pro sebe či na druhé?

Hodnocení

20. štěstí (štěstí není jen nepřítomnost neštěstí, štěstí je krásný stav) – cítíte se ve svém životě více šťastni?

Hodnocení

21. hojnost – vnímáte ve svém životě více hojnosti? Pozn. vnímání hojnosti je do značné míry subjektivní, takže i když se nemuselo (ale mohlo) ve vašem životě něco zásadněji změnit, můžete cítit více hojnosti uvědoměním si větší hodnoty věcí, které ve svém životě máte (myslím tím i nehmotné statky ☺).

Hodnocení

22. bezpečí – cítíte se ve svém životě či sami v sobě bezpečněji?

Hodnocení

23. tvořivost – jste tvořivější? Máte chuť tvořit? (Pozn. patří sem nejen ruční práce, ale třeba i psaní, zpěv,... a také třeba chuť tvořit svůj nový a lepší život.)

Hodnocení

24. vztahy – vnímáte zlepšení ve vašich vztazích s druhými lidmi? S vašimi blízkými? S lidmi, se kterými spolupracujete? S „cizími“ lidmi?

Hodnocení

25. práce, poslání – vnímáte nějaké posuny? (Třeba objevení nových cest, jak pracovat lépe a radostněji, objevení vašeho životního poslání či směru, kterým se chcete vydat.)

Hodnocení

26. spánek – je klidnější? Hlubší? Kvalitnější? Méně přerušovaný probuzeními? Více občerstvující a regenerující, přinášející sílu do nového dne?

Hodnocení

27. smyslové vjemy – vnímáte intenzivněji barvy? Tvary a jemné detaily? Zvuky a jejich harmoničnost či neharmoničnost? Silněji vůně a pachy? Intenzivněji hmatové vjemy, jemnější hmat? Intenzivnější a bohatší chutě?

Hodnocení

28. denní snění (denní snění je krásným nástrojem sebepoznání – to, o čem sníme a jakou to má podobu, vypovídá o našich potřebách a ukazuje nám směr...je také jedním z nástrojů zhmotňování) – přihodilo se vám nějaké krásné denní snění? Zasnili jste se o tom, co byste ve svém životě chtěli?

Hodnocení

29. naplnění – vnímáte váš život jako více uspokojující a naplňující?

Hodnocení

30. důvěra v sebe – cítíte v sebe větší důvěru?

Hodnocení

31. důvěra v život – cítíte větší důvěru v život?

Hodnocení

32. rozvoj spirituality – vnímáte více svou spiritualitu, své spojení s ní?

Hodnocení

33. soulad se sebou – cítíte se sebou větší soulad?

Hodnocení

34. životní rovnováha – daří se vám vést život v rovnováze mezi světskými a duchovními aspekty? Jste nohama na zemi a hlavou v nebi? Jste ve svém středu?

Hodnocení

35. schopnost být tady a teď – vnímáte či jste si všimli, že se vám daří být více v přítomném okamžiku? (To znamená méně v myšlenkách na minulost či budoucnost a s větším prožitkem toho, co právě je?)

Hodnocení

36. klid mysli – vnímáte, že je vaše mysl klidnější? (Není tak rušná, divoká, ukřičená, obtěžující?)

Hodnocení

37. vnitřní síla – vnímáte větší sílu svých myšlenek a přání? (Daří se vám lépe je zhmotňovat?)

Hodnocení

38. porozumění sobě – cítíte, že více rozumíte sami sobě, tomu, jací jste a jaké jsou vaše skutečné potřeby?

Hodnocení

39. porozumění svému životu – daří se vám lépe rozumět tomu, proč se vám některé věci dějí? Odkud a kam jdete? Jaké měly události vašeho života vliv na vaše posuny a pokroky? Co pro vás znamenaly a znamenají? (Může se vám dařit více vnímat to, že vše, co jste prožili, mělo nějaký smysl a někam vás to posunulo. Jednotlivé zdánlivě nesouvisející události vám mohou začít zapadat do celku, mohou začít dávat hlubší smysl.)

Hodnocení

40. respekt k sobě i druhým – vnímáte více respektu sami k sobě i k druhým? (Projevuje se např. vašimi postoji a vnitřními hodnoceními či konkrétními situacemi a činy.)

Hodnocení

41. soucit – dokážete více soucítit s druhými? (Neznamená to však nabírat si na sebe a přejímat problémy druhých.)

Hodnocení

42. myšlenkové vzorce – podařilo se vám rozpoznat nějaký váš převzatý myšlenkový vzorec? (Myšlenkové vzorce jsou myšlenky a předpoklady, které vám brání vnímat věci více tak, jak jsou.)

Hodnocení

43. bolesti – odžili jste si nějakou bolest z minulosti? (Např. jste se z ní vyplakali.) Je ve vašem životě méně bolesti?

Hodnocení

44. strachy – (Většina strachů, které máme, není funkční, tedy nechrání nás před nějakým konkrétním nebezpečím.) Rozpustili jste některé své strachy? Prožili jste nějaký strach a uvědomili jste si, že jej nemusíte ve svém životě mít?

Hodnocení

45. plynutí – vnímáte, že lépe plynete? (Např. některé události přicházejí v pravý čas.)

Hodnocení

46. zacílení – (Zacílení je velmi důležité, směřuje totiž vaši energii efektivně k práci v oblasti, ze které budete nejvíce profitovat. Jak vidíte, životních oblastí, na kterých můžete pracovat, je velmi mnoho a je lépe si stanovit nějaké bližší i vzdálenější cíle a záměry. Krásné je to, že vše je vzájemně propojeno, takže se spolu bude vždy zlepšovat i mnoho dalších oblastí.) - vnímáte nyní lépe svůj směr? Vnímáte lépe priority ve vašem životě? Víte, na co se potřebujete nejvíce soustředit? Na čem nejvíce pracovat?

Hodnocení

47. opouštění – (Obvykle neradi opouštíme něco, na co jsme zvyklí a co nám dříve sloužilo. Důležité je, uvědomovat si, co vám již ve vašem životě neslouží a pak to opustit, abyste mohli udělat prostor něčemu novému. Často nám v opouštění nefunkčního brání strach ze změny a z toho, že to, co přijde, nebude tak dobré jako to, co právě máme. Ale bývá to právě naopak. Pokud vám již něco neslouží, tak to nové, co přijde, bude vždy lepší. Nebojte se proto vnímat ve svém životě to, co je potřeba opustit. Může to být nějaký předmět, oblečení apod., ale i třeba nevyhovující vztah, na kterém už nechcete pracovat - např. přátelé, se kterými si už nemáte co říci. Nebo to může být třeba nějaká vaše součást, kterou jsme na sebe z nějakého důvodu nabalili a která vám brání být skutečně sami sebou.) – uvědomili jste si něco ve vašem životě, co potřebujete opustit? Opustili jste něco nefunkčního?

Hodnocení

48. zjednodušování – (S tím, jak roste naše vědomí, s tím, jak sami sebe poznáváme a s tím, jak získáváme větší životní nadhled, přichází tak nějak zákonitě zjednodušování vlastního života. Nekomplikujeme si jej zbytečnými věcmi, akcemi, sliby a rozhodnutími. Chceme být co nejvíce svobodní, a tak si necháváme více prostoru pro sebe a pro své autentické žití. Žije se nám lehčeji,

protože si život přestáváme komplikovat.) – vnímáte, že si tvoříte sami pro sebe jednodušší život, který se žije s větší lehkostí?

Hodnocení

49. sebehodnota – vnímáte sami sebe nyní více jako hodnotného člověka?

Hodnocení

50. rozhodování – (s tím, jak silněji vnímáme vlastní vnitřní impulsy a jak více rozumíme životu a tomu, kam nás vede, přichází i snadnější rozhodování. Také jsme si více vědomi, co je opravdu důležité a drobnosti tolik neřešíme a necháváme věcem více volný průběh) – vnímáte, že se snadněji rozhodujete?

Hodnocení

51. volání přírody – (s tím, jak sami sebe uvádíme do většího souladu, obvykle začneme více vnímat svou potřebu setrvat více v našem přirozeném prostředí, kterým je příroda.) – vnímáte více volání přírody? Trávíte v ní více času?

Hodnocení

52. zde může být nějaká oblast, kterou jsem nezmínila, doplňte v případě potřeby

Hodnocení

Pracovní list č. 7, Medituj a žij víc

A nyní si můžete pro přehlednost sečíst jednotlivá znaménka. Za daným znaménkem uveďte celkový součet a vyhodnoťte si, jak jste na tom.

Datum hodnocení

Součet +.....-.....!..... +.....-.....!..... +.....-.....!.....

Skvělé! Máte hotovo. ☺

Mějte se krásně. ☺ A meditujte dále. ☺

