

---

ooo

## Uzavření adventu a celého uplynulého roku

---

ooo

Pojď si nejdřív ujasnit a pojmenovat na co jsi v jednotlivých adventních zastaveních přišla. Z každého jednoho zastavení nás teď bude zajímat "co už takhle dál nechci". Pojďme si to ujasnit u všech jednotlivých témat. Pojmenuj si to jasně, nejlépe 1- 3 slova pro každé téma, ať je to přesné, srozumitelné, úderné.

### 1. zastavení = Já.

*Co ohledně mého zdraví, toho jak se cítím, kým v tomto roce jsem, můžu a chci nechat za sebou? Co s radostí nechám v minulosti, protože do budoucnosti už si to brát nechci? Můžeš napsat jenom jednu zásadní věc, můžeš jich napsat i víc - skonči ale u max. 3 jasně definovaných témat:*

---

---

---

### 2. zastavení = Vztahy.

Tady pozor. **Nepiš** si věci, které bys chtěla **změnit na ostatních**. Nefunguje to. Ani bychom to neměly chtít, zavání to velmi nepěknou formou magie. Takže **pojmenováváme výhradně svoje vlastní pocity**, které jsme v rámci vztahů zažívaly a už zažívat nechceme. Tj. pokud se k nám někdo chová například povýšeně, tak to nebudu formulovat tak aby s tím přestal. To co budu chtít s končícím rokem propustit, může být třeba *podřízenost* nebo *nedostatek sebedůvěry*.

---

---

---

### 3. zastavení = Proces mého tvoření

Tady se zastavíme u aspektu - jak moc si umožňuji **tvořit opravdu ze sebe**, realizovat se v životě podle svého, dávat prostor své intuici... A zaměříme se na důvody, **proč to tak někdy nemáme**. Co jsou ty důvody, že někdy daleko **víc věcí děláme podle toho, jak to chtějí ostatní?**

Jak jsem zmiňovala ve 3. dopisu - Tvoření ze své hluboké podstaty je pro ženu nesmírně důležitý proces. Je hluboce **ozdravný**. Netýká se jen případné umělecké tvorby, se kterou máme tohle slovo možná spojené nejvíc.

Týká se **uměleckého díla našeho života**. Je to umění, které vychází z nás, nebo je to spíš splácanina toho, co po nás chtějí ostatní? V tomto duchu se na to podívej a znovu si napiš 1 - 3 témata, která Ti v tomto roce **bránila naplno realizovat sama sebe**.

---

---

---

### 4. zastavení = Výsledky mojí tvorby, moje hmotná realita

Naši realitu si tvoříme my samy. Našimi přesvědčeními, rozhodnutími, směřováním naší energie. Naším jednáním.

Pojďme si tedy napsat: Co mi v končícím roce bránilo dotahovat věci do konce?

Jaká moje vlastnost mi nedovolila cítit se v hmotné realitě tak, jak bych chtěla?

Nebo: čím jsem si možná kazila to, abych se ve své realitě cítila dobře?

---

---

---

### Máš napsáno?

Dobře - jdeme se podívat na to, **co teď s tím**.

Už jsem v dřívějších dopisech zmiňovala to, že se můžeme **inspirovat jemnou, tajemnou a mystickou energií Zimy**. Do téhle atmosféry vůbec nezapadají kvality ohně, takže na pálení papírků s tím co chceme ukončit, klidně můžeme rovnou zapomenout. Půjdeme na to **jemněji**, mírněji. Klidně a s daleko větší **důvěrou v sebe**, svoje rozhodnutí a svou sílu. Čeká nás přece ještě druhá část - aktivní tvorba nového roku během 12 posvátných nocí. Vstupme do ní silnější.

---

○○○

## Uzavření starého, vytvoření volného prostoru pro nové

○○○

---

**Pálit tedy nic nebudeme** (pokud cítíš nutkavou potřebu, tak to samozřejmě pojmi podle svého :-)).

**Takže jak na to půjdeme?**

Vědomé uzavření je zcela jistě potřeba a **jasný čin**, který se nám uloží do paměti (protože ho děláme zcela vědomě a s jasným záměrem), se nám opravdu **hodí**.

Mám tu nějaké návrhy, vyber si podle svého a také podle aktuálních podmínek. Ať si vybereš kterýkoli, vyber si na něj vhodný čas - kdy budeš mít klid, nebudeš rušená, budeš se moct plně ponořit do sebe. **Je to obřad**.

### ***Doporučení pro oblasti se sněhem:***

V rukách (zcela jistě bez rukavic) si vytvaruj **4 sněhové koule**. Každá jedna z nich **ponese vždy konkrétní témata, která jsi si napsala**. Dej si záležet na jejich tvarování - s každým stlačením sněhu do nich zapracováváš to, co už propouštíš. Můžeš si to klidně i říkat nahlas. Pomož si intenzitou stisku... Dej plnou pozornost tomu, abys **skutečně vnímala, že odevzdáváš co už s sebou nechceš brát dál**. Vmačkáváš a vtiskuješ to do sněhu. *1. sněhová koule za témata 1. adventního zastavení, 2. koule pro témata 2. adventu atd.*

Vytvarované sněhové koule s vtisknutými tématy doporučuji **hodit do řeky nebo potoka**, vnímat jak se pomalu rozpouštějí a s tím i **Ty propouštíš** co už nepotřebuješ.

Pokud nemáš k dispozici žádný vodní tok, zkus vymyslet jinou alternativu. Varianta s tekoucí vodou v umyvadle jistě taky poslouží - na intenzitě prožitku to nic měnit nebude, protože i tady vidíš, jak se vše rozpouští a odchází.

**Pomož si dechem - je to velmi účinné.**

**Při vhození koulí do vody několikrát zhluboka vydechni** - můžeš při tom znovu ještě **vyslovit co propouštíš**. Vydýchávej a vydechuj, dokud budeš cítit, že je ještě co vydechovat. A až bude rozpuštěno a vydechnuto, **dopřej si hluboký nádech nové energie**: ještě nevíš co přinese, ale rozhodně nese prostor pro novou sílu. A **ta síla už teď přichází**, nadechuješ jí. Je to zároveň velké ulehčení a uvolnění.

### ***Doporučení pro oblasti bez sněhu (α pro milovnice krystalů):***

Můžeš použít podobný postup, jako je popsáný výše, jen místo sněhových koulí použiješ kameny. Je na Tobě, jestli to bude krystal, oblázek přivezený z dovolené, nebo kámen, který si Tě zavolá někde během procházky.

Zvol si 4 kameny pro 4 témata a emoce nebo vlastnosti s nimi spojené. **A postupuj podobně jako u sněhových koulí: promni každý z nich v rukách a vnímej jak do něj předáváš, zapracováváš témata, která chceš propustit.**

Kameny mají velkou schopnost nést informace. *(Nech se vést svou intuicí, až budeš kameny vybírat - některé z nich se do tohoto úkolu doslova "pohnou", z jiných můžeš vycítit, že na tomhle spolupracovat nechtějí).*

**Kameny** s vloženou energií toho, co odevzdáváš, můžeš opět předat **vodě** a navnímat si, jak jsi společně s nimi **zahodila to, co už Ti neslouží**, nebo je můžeš **vložit do země** nebo položit **k patě stromu** (*i tady je vhodné se zeptat - navnímat si, zda ten který strom chce s Tebou spolupracovat na řešení Tvého problému*).

Nemusíš si dělat starosti s tím, co bude s touhle Tvou odevzdanou a ve své podstatě "negativní" energií. Země, Voda, Stromy - všichni mají přirozenou schopnost si s tímto velmi snadno poradit. A zpravidla se rádi nabídnou ke spolupráci. Při vhazování do vody nebo ukládání do země **pracuj s dechem** - stejně jak je popsáno ve variantě se sněhovými koulemi.

### ***A pak ještě jedna možnost - zavři za tím dveře.***

Moc hezké a praktické cvičení - můžeš ho použít souběžně s předchozími, nebo jako samostatnou plnohodnotnou variantu.

Doporučuji udělat to při příchodu **zvenku dovnitř**. Důležitá je přítomnost dveří s klikou (žádné automatické zavírání nebo brano atd.)

**Před otevřením dveří si zvědomím všechno co propouštím - s výdechy** to začínám uvolňovat - když mám propuštěno, vydechnuto, tak **otevírám** dveře a **s nádechem vstupuji do nového**. Zavírám za sebou dveře a vnímám odpojení od "starého", plně nadechuji "nové".

Intenzita téhle techniky může překvapit - jsme v ní totiž jen samy za sebe, nejsou tam žádní prostředníci ve formě živlů. **Proto může mít tak velkou sílu.**

S pročištěným prostorem pak můžeš naplno vstoupit do pohádky 12 vánočních nocí. Bude tajemná, jemná i praktická. Moc se tam na Tebe těším.

Přeji krásné svátky v plném vědomí Tvé síly měnit svůj svět.

Líba Vaňková