

Říjen

Průvodce ke kalendáři Proměny #10



PRYČ SE SLOŽITOSTMI ŽIVOTA

Měsíčního Průvodce ke kalendáři pro vás připravily

Texty: Life&Byznys Coach Zdeňka Čermáková centrumzmen.cz

Obrazy: Malířka Romana Rosa rosaart.cz

MÁŠ JEN TO, CO MÁŠ PRÁVĚ TEĎ

A to je pro někoho málo a pro jiného hodně. Jak to vypadá právě u vás? S čím se spokojíte a s čím ne? K čemu vede, když si naplno uvědomíte, co vlastně máte a máte právě teď.

Ze všeho nejdříve se podívejte na obraz, který pro vás namalovala malířka Romana Rosa. Na klidnou tvář v rozjímání, na barvy které mění svoji strukturu. Dívejte se na zářící obličej a sledujte vše, co odchází s vašimi myšlenkami. Nechte tuto hlubokou energii obrazu prostoupit do sebe samotných.



rosaart.cz

JAK SE MÁŠ?

Představte si, že jste se potkali se starým známým. Po úvodním pozdravu téměř vždy následuje otázka: „jak se máš?”

Všimli jste si někdy, jak na tuto otázku reagujete? Zamyslete se, která odpověď nejlépe vystihuje, jak obvykle odpovídáte. Jste tu sami, takže zkuste odpovědět popravdě :)

Mám se báječně, lepší už to být nemůže.
(Víte, že to tak je a opravdu se tak máte).

Mám se skvěle, ale může to být ještě lepší.
(Víte, se že můžete mít ještě lépe když něco uděláte).

Mám se dobře a co ty?
(Muvíte pravdu a také vás upřímně zajímá, jak se má ten druhý).

Mám se super.
(Víte ale, že to není pravda. Nechcete přiznat, že tomu tak není).

Nooo, docela to jde, jen kdyby
(A za kdyby je vždy nějaká potíž, co vás zrovna trápí).

Nemám se zrovna dobře, mám starosti s
(A začnete říkat, s čím vším máte starosti).

Mám se na
(Obvykle lidé používají nějaké to sprosté slovo)

Těchto 7 odpovědí je nejčastějších. A možná jste si uvědomili, že je tak nějak „střídáte”. Podle toho, co se zrovna ve vašem životě děje, jak vám právě nyní připadá složitý.

ŽIVOT JE SLOŽITÝ

Opravdu?!

Někde v hloubi duše víte, že to není pravda.

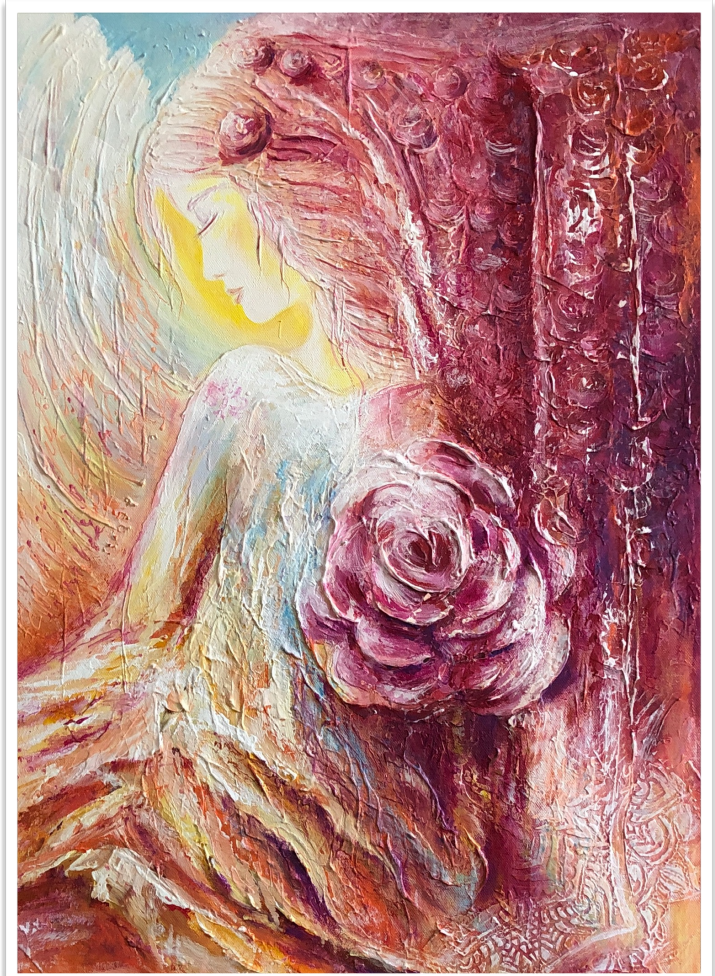
Navíc už jste si prošli předcházejícími Proměnami a tak vám už začíná být čím dál víc jasnější, že život složitý není.

To, co se vám někdy zdá složité, tak v 99% není reálný problém, ale to jak se cítíte. A to také ve většině případech vlastně sdělujete lidem kolem sebe. Ten svůj momentální stav ve kterém se nacházíte.

Jen si to nyní uvědomte. A mé doporučení. Pokud nyní vůbec netušíte o čem mluvím, projděte si předcházející Proměny :) Reálný problém má reálné řešení.

Děláte tedy skutečně něco pro to, abyste svůj problém kvůli kterému se necítíte moc dobře, řešili?

Hmmmm???



Život je jednoduchý a krásný, dokud si ho neuděláme složitým a ošklivým.



PŘEDSTÍRÁNÍ A PŘETVÁŘKA

Podívejte se na obraz, který namalovala malířka Romana Rosa. Zkuste se na chvíli ponořit do klidného rozjímání nad tím, co vás nyní trápí.

Ne, že budete hledat řešení svého problému. Jen prostě sledujte své vlastní myšlenky, které vám proudí hlavou.

Co je to, co způsobuje, že cítíte všechnu tíhu světa na vašich ramenou?

Co je to, co vás budí ráno ještě před svítáním, nebo vás nenechá usnout?

Co je to, s čím nemůžete pohnout a nejraději byste to vůbec neřešili?

Uvědomte si podstatu toho, co vnímáte jako složitou záležitost. Nechte to proplout vašimi myšlenkami.

Nemusíte vůbec nic předstírat ani něco dokazovat. Ponořte se do toho, co vám nyní dělá starosti a uvědomte si základní věc.

Co chcete?



ZAHODĚ MASKU

Uvědomte si kolikrát za den, si nasadíte masku přetvářky místo toho, abyste se podívali na to, co můžete s danou situací, která vás trápí udělat.

Složitosti začínají s vašimi představami, jak by něco mělo být. Končí ve chvíli, kdy si uvědomíte, co vlastně teď je a co s tím právě teď můžete udělat.

Složitosti začínají s vašimi představami, jak by se lidé k vám měli chovat. Končí ve chvíli, kdy přestanete posuzovat, že se prostě nějak chovají. A pokud vám někdo skutečně ubližuje, tak s tím také můžete hned něco dělat.

Složitosti začínají s vašimi představami, jací byste měli být. Končí ve chvíli, kdy se přestanete srovnávat s ostatními. Jste originál!

Každý den vám stačí málo a váš život už nebude nikdy složitý:

1. Upřímně si přiznat, že v některých věcech se zbytečně „hrabete“.

2. Doopravdy připustit, že některé věci nemusí být tak, jak by se vám líbilo.

3. Do morku kostí si uvědomit, že ne vždy se děje to, co vy si představujete.

Vaše © Koučka Zdeňka



A odpovězte si nyní na otázku. Co opravdu chci? Hmmm???







ROMANA ROSA

**MALÍŘKA
OBRAZŮ VAŠÍ
DUŠE**

Maluji obrazy Vaší Duše. Je vskutku neuvěřitelné, kolik toho je ve vás ukryté. Poselství, které je v každém vašem obraze, vám pomáhá každý den vidět a uvědomovat si vaši vlastní sílu. Energie obrazu vás provází každý den,

Namaluji obraz i pro vás :)

Napište mi na: romanarosawy@gmail.com

Domluvíme si datum, kdy si spolu promluvíme o vašem obraze.
rosaart.cz

Romana Rosa