

Listopad



ZBAV SE SVÉHO TRÁPENÍ

Měsíčního Průvodce ke kalendáři pro vás připravily

Texty: Life&Byznys Coach Zdeňka Čermáková centrumzmen.cz

Obrazy: Malířka Romana Rosa rosaart.cz



PUŠŤ TO Z HLAVY

Kdo z nás by nikdy nezažil něco, co nám ublížilo? Křivdu, zradu, nepochopení od druhých lidí.

Téměř každý člověk v sobě nosí vzpomínku, kterou by nejraději vymazal ze své paměti. To něco, co občas vyplave na povrch a začne působit jako jed v naší duši. Trápíme se a bolí nás to.

Pušť to z hlavy je sice dobrá rada, ale ve chvíli, kdy vás to bolí, tak vás to prostě bolí. A pustit to z hlavy prostě nejde. Nejde?! Hmmm...

ZKUSTE SI TEĎ HNED

Vzpomeňte si na něco, co někdo něco řekl, udělal nebo neudělal a vás to bodlo přímo do srdce.

Uvědomte si, jak jste nyní plní smutku, zrady a lítosti. Všimněte si, jak se vám to začne všechno vracet v hlavě, jak pátráte, proč se vám to dělo, jak jste najednou smutní, bezradní a cítíte se ne zrovna fajn. Jak začnete ve své hlavě pátrat, co jste mohli udělat lépe, nebo neudělat vůbec.

Možná se zas a znovu i ptáte, proč zrovna vám měl někdo potřebu takhle ubližovat.

Vždyť přeci vy se tak snažíte být ke každému milý a upřímný člověk. A pomáháte jak jen můžete. Tak proč?!

Možná si u toho i uvědomujete, že než současné potíže, které máte jsou horší právě ty křivdy a zrady, které se vám staly dávno. Vnímáte jak jsou ve vás hluboko zaryté. A právě teď ve vašich vzpomínkách se to vše vrátilo.

KDE JSTE NYNÍ?

Pokud vás teď napadlo, že ve svých vzpomínkách, tak jste na správné cestě :) Ano vždy jste ve svých vzpomínkách, když vás bolí něco, co se stalo. A je jedno jestli před 20 lety nebo 5 minutami.

Nejste přítomni tomu, co se děje teď.

Zkuste si teď zavřít a otevřít oči. A podívat se na znovu na celý obraz.

OTEVŘETE DVEŘE PŘÍTOMNOSTI

Zkuste si to a opravdu to fyzicky udělejte.
Zavřete oči na 5 vteřin a otevřete je.
Podívejte se na obraz, který namalovala malířka Romana Rosa.

Vnímejte ten obraz a nechte volně proudit myšlenky vaší hlavou.

Sledujte záplavu vlasů a nechte se unášet jejím proudem.

Podívejte se kam se dívá ta nádherná bytost. Co sleduje?

Všichni tento symbol známe :) Sleduje srdce. Symbol Lásky.

Dívá se na Lásku ve svých dlaních.

Uvědomte si svoje největší současné trápení, křivdu, nepochopení, co vás bolí a zeptejte se sama sebe...

Co by právě teď udělala Lásky?



Co by právě
teď udělala
Lásky?



KOUZLO OBRAZŮ ROMANY ROSY

V každém obraze, který vám přišel v Proměnách, máte možnost uvidět kus sama sebe. Je neuvěřitelné, jakou moc tyto obrazy mají, když si uvědomíte, jak na vás působí.

Každý jeden je malovaný pro jiného člověka.

Každý obraz je Duše, která je součástí všeho. I vás.

I vy jste stvořeni z čisté energie. Té energii se říká Láska.



TEĎ LÁSKA

Nic, co se vám kdy stalo, už prostě nyní není!

Uvědomte si naplno jednu věc.

Ta vzpomínka na minulé křivdy a zrahy vás prostě občas přepadne.

Někdy se prostě znovu objeví. Ale už se to neděje.

V reálném čase se děje něco jiného.

Vy se nyní můžete rozhodnout jestli se budete dál zabývat vzpomínkami na to, co se stalo nebo budete u toho, co se děje nyní.

Vždy je to jen a jen na nás samotných.

Vybíráme si ve svém životě jako v samošce. Na tohle mám chuť a na tohle zase teď ne.

To teď je to nejdůležitější. Na co máte chuť právě teď? Co by se vám právě teď líbilo udělat? Komu byste právě teď chtěli zavolat? Kde byste právě teď chtěli být? Co pro to, co chcete právě teď, můžete hned teď udělat?

Co by právě teď udělala Láska?
Láska k vám samotným.
Láska bez omezení.
Láska bez podmínek.

Co uděláte vy a právě teď z pozice Lásky k sobě samotné?
Hmmm???

Vaše ® Koučka Zdeňka



Život je samoška a
jsi to ty, kdo si
vybírá!







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