

Prosinec



NASLOUCHEJ SVÉMU SRDCI

Měsíčního Průvodce ke kalendáři pro vás připravily

Texty: Life&Byznys Coach Zdeňka Čermáková centrumzmen.cz

Obrazy: Malířka Romana Rosa rosaart.cz

VÁNOČNÍ NÁLADA

je cítit na každém kroku. Někteří lidé tuto atmosféru milují, jiní tvrdí, že je tento čas moc nezajímá.

I ty největší škarohlídy pak ale v době Vánoc přepadne hřejivý pocit u srdce.

Jsou tady Vánoce :)

A nás všechny popadne touha být v teple domova, jen tak lenořit, jíst vánoční dobroty, dívat se na pěkný film, číst si svoji oblíbenou knihu a nic nemuset.

Jen tak být s někým, s kým je nám nádherně. Většinou si myslíme, že to znamená být s někým dalším.

Teď si zkusíte trochu něco jiného.

Být v téhle vánoční pohodě se sebou.



VAŠE HŘEJIVÉ VZPOMÍNKY

Určitě máte i vy nějakou krásnou vzpomínku na Vánoce. Tu si nyní „vytáhněte“ a zadívejte se s touto vzpomínkou na obraz, který pro vás namalovala malířka Romana Rosa.

Vnímejte klid té andělské bytosti. Ponořte se na chvíli do ticha ve kterém tato bytost je.

Vplujte do svých vzpomínek a vzpomeňte si na ten váš jedinečný vánoční příběh. Nemusí to být přímo vzpomínka vánoční. Jen to musí být hřejivá vzpomínka při které se vám rozlije na tváři úsměv.

Vzpomeňte si ve své vzpomínce na ty hlasy, co kdo kolem vás říkal. Uvědomte si vůně, co jste kolem sebe cítili. Proživejte znovu ten stav, kdy vám bylo krásně.

Vnímejte klid andělské bytosti na obrázku.



“ Co cítíš ve
svém srdci
teď? ”

POCIT BEZPEČÍ, RADOSTI, ŠTĚSTÍ A LÁSKY

Naše srdce se vždy plní takovými pocity, když zabrousíme ve svých vzpomínkách na krásné chvíle.



Všimněte si, jak málo si na ně v průběhu dne, týden, měsíce a možná i let vzpomenete. Jak většinu dnů řešíte jen to, co se vám nelíbí. Jak si každý večer před spaním ve své hlavě opakujete, co se nestalo, co se nepovedlo a co je ještě před vámi. Většina lidí si vlastně jen připomíná ty ošklivé věci a ty krásné jako kdyby se neděly.

Zkuste to!

Vnímejte obraz, jeho jemné barvy od sněhově bílé po temně fialovou. Nechte se vést do vašich hezkých chvil.

Vstupte do té bytosti na obraze, přivřete si oči a zavzpomínejte na ty krásné chvíle, co se vám letos děly, na ta setkání, která ve vás vyvolávají pocit radosti.

Vzpomeňte si na vše, co se vám letos povedlo.

A SNĚTE...

S koncem roku se většina lidí těší na rok nadcházející. Všichni si přejeme aby ten další rok byl ještě hezčí než ten letošní. Začněte si nyní představovat, co chcete aby se stalo v tom roce příštím.

Jako kdybyste právě nyní měli psát dopis Ježískovi :)

Napište si v tom pomyslném dopise o cokoli. Opravdu o cokoli! Co chcete zažít v roce příštím? Kam se chcete podívat? Koho chcete potkat? Co chcete ve svém životě mít?

Sněte si!

S našimi sny to není tak jednoduché že?

Do našeho snění se nám vždy dostává i toto...

„co když se mi to nesplní, už tolikrát jsem to chtěla a pak to dobře nedopadlo, raději si nic nepřát, ať nejsem zklamaná, co když to zase nevyjde?” Nebo ještě hůře. „Tohle není pro mě. Pch! nějaké snění!”

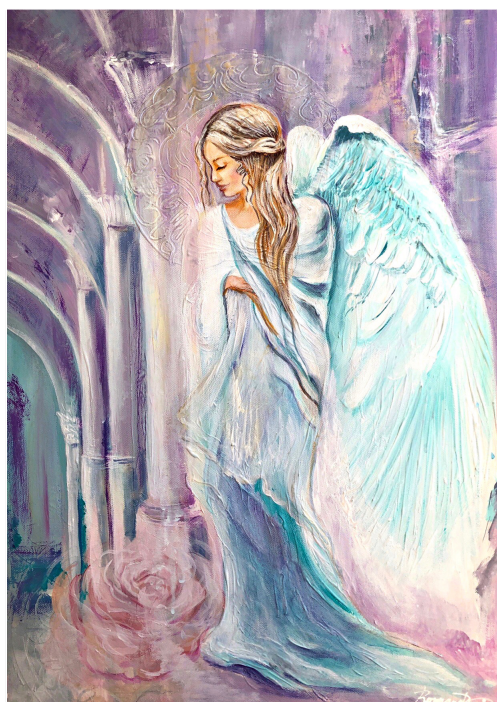
Všechny ty škaredé myšlenky se objeví v našich hlavách vždy, kdy se chceme pustit do snění.

Vždy tam naskočí nějaké to ale nebo protože a podobné věci.

Jenže tyhle věci nemají absolutně nic společného s vašimi sny.

Ve snech můžete absolutně všechno, tak se do toho pusťte :)

Vždyť přeci chcete aby ten další rok byl mnohem hezčí než ten letošní!



CO VÁS LECHTÁ V BŘIŠE?

Strachotěšení tomu říkám :)
Je to stav kdy sníme a těšíme se,
že to vyjde, a přitom máme ale i
strach. Lechtá nás to v břiše a
nejsme si tak docela jistí, jestli to
opravdu chceme.

Každý z nás v životě zažil takový
stav, kdy si nebyl jistý tím, jak to
dopadne.

Každý z nás zažil stav, kdy se mu
jeho přání nepovedlo.

Každý z nás ale také zažil stav,
kdy se rozhodl splnit si své přání a
povedlo se to..

Co se asi stane, když naše
strachotěšení se, budeme mít
prostě rádi?

Jsou tu Vánoce!
Přijde další rok!



A je opravdu jen na vás, co si do
něj připravíte.

Vaše sny, vaše přání a vaše touhy.
To něco, co je možná i hluboko
ukryté ve vašem srdci.

Vaše přání se mohou stát
skutečností.

Opravdu vše se může vyplnit.

Užijte si vaše lechtání v břiše :)

Je to stav kdy se můžete 100%
spolehnout, že se vydáváte
správnou cestou.

Cestou vašeho srdce.

Cestou, která vás bude naplňovat.
Cestou na které je Štěstí a Láska.

Vaše ® Koučka Zdeňka

“

Můžeš vše, po čem
tvé srdce touží.

”





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