

# Kalendář „NOVÁ CESTA K LÁSCE 2020“

**Autoři:**

**\*text: Mgr. Hanka Ajasta**

**\*horoskop: Ing. Jana Fischer**

**\*obrazy: Jiří Kubík**

**\*fotografie: Lucie Zemanová a Ajasta**



## OBSAH:

1. Úvodní slovo
2. Historie Kalendáře
3. Horoskop pro Čechy 2020
4. Příběh Kalendáře – leden 2020
5. Praktická část – výzvy a úkoly
6. Speciální úkol – rozvoj Duše Čech
7. Závěrem

## **1. Úvodní slovo**

Elektronický Kalendář „**Nová cesta k lásce 2020**“ je o hledání a nalezení lásky. Takové, v níž se propojí dvě lidské osobnosti s milostí univerzálního principu, který nás všechny přesahuje a obsahuje.

(Snad mohu prozradit, že objednávka Kalendáře přišla právě z těchto, nejvyšších, míst.)

### **Duše Čech**

V Kalendáři rovněž vystupuje duchovní esence kolektivního vědomí českého národa, kterou nazýváme **Duše Čech**. Některé výzvy v pracovní části Kalendáře proto vedou k rozvoji této esence a tím k prospěchu naší země.

### **Partnerská láska a sebeláska**

Aby dva lidé mohli nejen najít, ale i udržovat a rozvíjet vzájemnou lásku, potřebují objevit, co to znamená mít rád sám sebe – a sebelásku praktikovat. Bude se hodit, až přijdou vztahové konfrontace, střety nebo se objeví napětí.

### **3 vztahové prostory**

Ve vztahu existují 3 prostory:

\*společný – ten obsahuje oba zúčastněné,

\*jeho prostor,

\*její prostor.

Vztah funguje ve vlnách, odliv a příliv. Partneři potřebují umět pobývat i v určité vzdálenosti od sebe, dát si prostor, aby se pak zase mohli přiblížit a propojit se.

### **Lednový díl kalendáře: Ženskost**

Impulzy do partnerství často vycházejí z podnětu ženy, což respektujeme, a proto má lednový díl kalendáře podtitul „ŽENSKOST“.

Lednový Kalendář má 2 základní části:

\*Příběh Ženy,

\*Výzvy/úkoly.

V Příběhu potkáváme Ženu, připravenou na založení partnerství. (Pojmenovala jsem ji Žena, protože zastupuje kteroukoli z nás.)

V části Výzvy najdete podněty a návrhy činů, jak svoji ženskost prozkoumat, rozvíjet a uplatňovat v dnešním světě. Potřebujeme ji, a to zdaleka nejen my ženy!

**Kalendář „Nová cesta k lásce 2020“** nám tak napomáhá:

- Přitáhnout do života toho pravého partnera či partnerku,
- Obnovit jiskření, živost, hravost stávajícího partnerství, tak, aby vám znovu bralo dech, jako v době zamilovanosti.
- Pochopit, že práce na vztahu je tak dlouhá, jako sám vztah – a často ještě delší, když přijde na zpracování neuzavřených, hlubokých témat.

Příjemné čtení a úspěch při tvůrčích změnách života!

V lásce a radosti

Mgr. Hanka Ajasta

[www.ajasta.cz](http://www.ajasta.cz)

## **2. Historie Kalendáře**

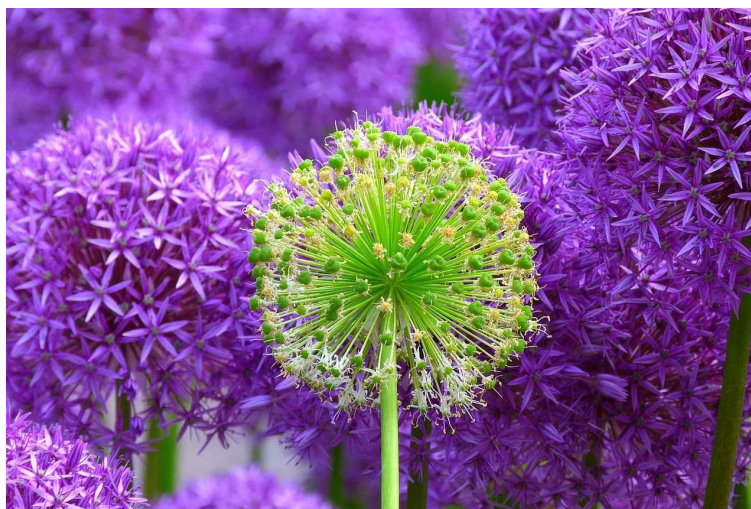
Tento Kalendář je velmi speciální.

Předchozí 3 ročníky Kalendáře se nazývaly „Kalendář Alchymie života“:

\*byl to 1 list, výtvarně zpracovaný, s kalendářem pro celý rok,

\*v tištěné verzi,

\*bez konkrétních úkolů pro čtenářův osobní rozvoj.



Letošní vydání mě zaskočilo: i když jsem na něj myslela už od května 2019, kdy mě napadla hlavní vize – napsat ke Kalendáři komentář a spojit jej s astrologií pro rok 2020 – stále jsem neviděla toho pravého parťáka pro realizaci a ani hlavní téma roku. Potom jsem se, „náhodou“, seznámila se ženou, která se astrologii věnuje a ukázalo se, že patří do okruhu mých známých. Společným tématem byla také práce na sobě a osobní růst. Ta žena se jmenuje Jana Fischer a já jí tímto velice děkuji. Na našem setkání před tvorbou Kalendáře jsme zjistily, že nás obě dlouhodobě oslovuje kultivace vědomí českého národa, a to jak Čechů, žijících v rodné zemi, tak i krajanů v zahraničí. Shodly jsme se, že vnímáme Duši Čech: kolektivní vědomí českého národa – a že cítíme, že tato bytost/vědomí si přeje, aby Kalendář vznikl.

Jana se s velikou radostí pustila do tvorby horoskopu a dokázala jej zpracovat i při náročném povolání a životě matky se 3 dětmi v rekordním čase.

Zato já... Stále jsem na něco čekala...a nebyla si jistá, nač vlastně. Jak se rok 2019 blížil ke konci, skoro jsem přestala doufat, že to „něco“ opravdu přijde: Náhle jako by se prolomily ledy, koncem listopadu jsem napsala úvodní koncept slovního doprovodu Kalendáře. Duše Čech mě vedla, abych nejen napsala popis a příběh k jednotlivým měsícům roku 2020, ale abych vytvořila také doprovodné výzvy pro ty, kdo budou chtít využít energii mimořádného roku pro svůj rozvoj, přechod do vyšší úrovně vědomí a pro užitek národa jako celku a tím i planety.

Toto zadání budu naplňovat postupně, tzn. na začátku každého měsíce napíšu příslušnou část Kalendáře, včetně úkolů.

Dnes pro vás mám první část, lednovou. Zároveň vám představím celý koncept Kalendáře a osobní a světový úkol měsíce ledna 2020.

Pro ty z vás, pro které je existence Duše Čech coby bytosti příliš: namísto ní si představte kolektivní vědomí českého národa a území Čech. Anebo se na příběh dívejte jako na pohádku. A v pohádkách je přece možné cokoli! 😊

Šťastnou cestu lednem 2020 a hodně sil rozpoznat, co kvalitního už v životě máte, odvahu udělat vytoužené změny tam, kde to potřebujete, moudrost správně se zaměřit na ty nejpodstatnější a vytrvalost dotáhnout proces do konce!

Hanka Ajasta

[www.ajasta.cz](http://www.ajasta.cz)

## **3. Horoskop pro Čechy 2020**

**Autorka: Jana Fischer**



### **Zahraniční vztahy**

Pro Čechy výhodná šťastná komunikace se zahraničím, ale pravděpodobnost finančního zatížení či nevýhody pro republiku ze strany EU a jiných spojeneckých zemí. Také náhlé zvraty a katastrofy možné.

### **Práce**

Na poli vědy jsou v lednu možné nové objevy, které však nebudou dány do pohybu ani zveřejněny tak, jak by si zasloužily. Nedostane se jim patřičné pozornosti.

Aby se v oblasti práce dosáhlo úspěchu, je v lednu zapotřebí silné organizace a především disciplíny!

### **Zdraví**

Výraznější výskyt zánětlivých onemocnění, než průměrně bývá. Také vznětlivost. Dále nepředvídatelné zdravotní příhody, úrazy (též neblahý vliv na hlavu státu, prezidenta).

### **Tvorba, umění a volný čas**

Dochází k souladu mezi tělem a duchem, tedy materiální a duchovní cítění je v rovnováze.

Umělecká činnost dostává nové impulzy a daří se jí prosadit a sebezduraznit. Možnost mezinárodního ocenění české tvorby.

## **4. Příběh Kalendáře – leden 2020**

### **Den**

Za onoho času žila v jednom velkém městě Žena.

Vždy si přála zažívat v soukromém prostoru ticho, a tak si vybrala byt, který, i když ležel 10 minut od centra, naplňovalo ticho tak pozoruhodně, až se lidé divili a říkali: „Tady je takový ticho, až ho úplně slyším...“

Žena už několik let v tichu meditovala a rozvíjela vnitřní život.

Jednoho dne stála u okna a dívala se ven. Vnímala stromy a keře ve dvoře, procítovala jejich kořeny, kmeny, větve i listy. Vlivem její pozornosti jí příroda před očima zkrásněla, jako by ji rozsvítila. Ponořila se do té vzácné, živoucí energie, koupala se v ní a mimoděk se usmívala.

Náhle jí hlavou prolétla vzpomínka: tady stáli s Mužem, když spolu před lety žili a plánovali společný projekt. Koutky Ženiných úst se zdvihly a usmála se ještě o něco více.

Odstoupila od okna a posadila se na meditační polštář. Zavřela oči. Nesnažila se koncentrovat ani meditaci zaměřovat, prostě seděla a volně dýchala, připravená přijmout, co přijde.

Cítila kontakt s láskou a věděla, že je otevřená přijmout ji znovu do života v podobě partnerského vztahu.

Nechala se unášet přicházejícími vjemy, vplula do denního snění. Sedla do auta a jela. Někam. Cítila klid a mír. Vtom ji celou zahalila bílá mlha... Nemohla se ani pohnout. Jako by jí zdřevěněly ruce i nohy. Cítila, jak ztuhla, a byla jak zmražená.

Mlha zmizela. Meditační prožitky odvanul vítr.

Žena se pomaličku protáhla a zavrtěla hlavou: „Co to znamená?“ řekla si polohlasem.

Zdvihla se a zamířila k Deníku, aby si prožité obrazy zapsala.

Spojila se tužkou, která na papíře kouznila tahy slov. Došlo jí, že je někde v sobě ztuhlá a nehýbe se z místa. To vidění ji varovalo – bylo o jízdě v autě a náhlé zkamenělosti. Kdo neuslyší poselství, může přijít k úrazu.

Zachvěla se a tělem jí projela zimnice. Ihned vstala, začala skákat na místě a vytřásla z rukou, nohou i trupu podivné napětí.

### **Noc**

„Co mám udělat, aby se daly věci do pohybu?“, zeptala se sama sebe, když o chvíli později uléhala ke spánku. Věděla, že s jakou otázkou a prožitkem usne, takovou v noci dostane odpověď.

Sotva usnula, projevila se v její blízkosti zvláštní Bytost. Jeden z principů Existence, Duše její vlasti, Kolektivní vědomí Čech. Má ženskou podobu a pro tu noc, kvůli

potřebě zhmotnění Velkého záměru Vzorce lásky pro Čechy, vklouzla do téměř hmotného obalu/těla.

Žena se jemně usmála ze spaní. Její esence vnímala Duši Čech jako blízkou a důvěrně známou přítelkyni, kterou poznala už v dětství. Duše Čech jí tehdy posílala před spaním nadpozemsky nádherné obrazy květin, které ji konejšily a přinášely voňavé, veselé sny.

Dnes ale Duše Čech přinesla jiný sen. Pohlédla na ni, lehce zdvihla paži a Žena se ve snu znovu ocitla v tísnivém napětí výstražné situace v autě, tentokrát těsně předtím, než se má stát něco zlého. Žena se několikrát přerývaně nadechla, sténala, přičemž ji snové prožitky fyzicky bolely.

Probudila se pozdě k ránu, ve 4 hodiny. V této hodině mezi dnem a nocí ihned uchopila Deník a začala si zapisovat sen. A nejen to, snažila se připomenout si neobyčejně silný pocit (jinakostí?), který na jednu stranu důvěrně znala, ale na druhou jí byl velice vzácný. Byly to stopy přítomnosti Duše Čech. Ta byla stále přítomna v pokoji, ale její tělo už se s lehkostí vánku vznášelo v rohu místnosti. Předala poselství, a proto už nepotřebovala nést jeho váhu. Brzy Ženu s nesmírnou něhou opustila.



## Den

Když se Žena o pár hodin později líčila, pořád ji rozrušoval ten podivný stav ze snu. Uvědomila si, že se zhoršuje a byla překvapená tím, že se sen opakoval.

Prožila svůj den v lehkosti, ale jako by uběhl snad za jednu pozemskou hodinu. Tak brzy se dostavil večer a po něm noc.

## Noc

Žena spí. Spí hluboce a klidně.

Na její posteli sedí Duše Čech a zkoumavě si ji prohlíží. Jako by testovala, jaký vliv mají na Ženu sny, jež jí předala.

Beze slov pokračuje a sděluje Ženě: „Dnes je významná noc. Dozvíš se o celém plánu, ale nebudeš si jej pamatovat. Tvoje podvědomí ho přijme a prozatím uschová do doby, až budeš připravená.“ A Duše Čech s pomocí koncentrace posílá Ženě tajné obrazy a její podvědomí je ochotně přijímá.

Žena pohne tělem. Cítí, že musí něco změnit, i když neví, co. Její duše se naplňuje radostným očekáváním. Znovu se ve snu ocitá v autě. Vnímá, že tam není sama, ale nikoho dalšího nevidí.

Žena se probouzí až kolem sedmé, odpočínutá a svěží. S hlasitým, velikým zívnutím, které jí roztahuje pusku od ucha k uchu, a šťastnou náladou se Žena protahuje.

Vstává a zapisuje si sen a prožitky do Deníku. Jakmile skončí a chce tužku odložit, zjišťuje, že to nejde. Tužka jako by chtěla psát po papíře sama. To Ženu fascinuje, a tak ji lehce drží v prstech a čeká, co se bude dít. Tužka se rozjede po papíře Deníku a před zrakem překvapené Ženy vyvstávají slova, popisující plán tvorby Vzorce lásky pro Čechy a svět v roce 2020. Tužka zapisuje úkoly, kreslí tabulky a Žena se ani nediví, protože její podvědomí s těmito sděleními naprosto souzní. Právě to jí v noci darovala bytost Duše Čech.

Tužka končí svou práci a Žena cítí jemné šubnutí, tak povolí prsty a tužka se uvolní, jako by ji někdo vypnul.

Žena pročítá, co je vlastně v Deníku napsáno. Obsah je natolik silný, jedinečný a... jaký ještě? Žena má chvíli pocit, že ji příliv štěstí, který vnímá, snad rozstřelí do všech koutů světa. Přerývaně dýchá, čte a prociťuje, směje se a brečí. Dočte, Deník zaklapne a vstane: „Tak do tohohle jdu,“ cítí velebnou, slavnostní atmosféru. Chuť tajemství se mísí s vědomím závažnosti úkolu. Žena ví, že především pro ní právě začíná nová kapitola **rozvoje vědomí**. Uvědomuje si, že to bude stát hodně úsilí a energie. A slibuje, sama sobě, životu, že vytrvá a dotáhne zadání až do konce.



## **5. Praktická část – výzvy a úkoly**

V lednu 2020 se věnujeme tématu **ženskosti**.

### **Doba informační**

Žijeme ve složitém světě. Míra jeho náročnosti je zcela jiná než byla např. před 50 lety: zvýšila se o mnoho desítek procent. V této souvislosti často mluvíme o technologiích: neexistovaly mobilní telefony ani počítače...takže vám nehrozila žádná permanentní dostupnost. Život byl mnohem klidnější a lidé k sobě měli blíže. Ulice bez billboardů na každém kroku nevysílaly přehršel informací. Dopravní situace byla daleko přehlednější, vzhledem k nižšímu počtu automobilů v osobním vlastnictví.

Chci snad tuhle dobu zpátky? Ne. Nejenže to není možné „technicky“, ale nebylo by to ani známkou pokroku. Nestojím však ani o to nechat se současnou dobou pohltit. A už vůbec si nepřeji nechat moderními technologiemi a informačním chaosem doby pozřít mou ženskost.

### **Technologie jsou klíč**

Krátce zmíním svůj postoj k soudobým výdobytkům techniky. Meditovala jsem na to téma a přišla mi informace:

*„Neumíte s technikou zacházet. Ještě ne. Protože jste stále na začátku procesu osvobozujících změn na planetě... Proto někteří z vás technologiím podléhají, ztrácejí se v nich, jiní je naopak bojkotují, což také není zdravá cesta. Technologie mají sloužit lidstvu, aby mohlo přestat dělat to, co není ve skutečnosti tak podstatné a soustředit se na to, co je klíčové: vlastní bytí a rozvoj vědomí na Zemi. Změny probíhají, pevně se držte toho, čemu můžete důvěřovat a stávejte se přizpůsobivými, tak se změnami udržíte krok.“*

### **Co je to ženskost?**

Jak vyplývá z lednové části příběhu Kalendáře, zaměříme se na ženskost.

Co to je? Ve Wikislovníku najdeme velice stručnou definici: *souhrn typických, zejména kladných, vlastností žen*. S tím mohu souhlasit jen zčásti. Podle mě je **pojem ženskost** mnohem obsáhlejší:

1. zahrnuje **ryzí nitro nás žen, hloubku srdce a duše**, křehkost, jemnost, zranitelnost, opravdovost a upřímnost,

2. patří do něj **ženské tělo**: ženské křivky, prsa, boky a klín,

ladnost jeho pohybů,

fascinující síla pohledu ženských očí,

zvuk ženského hlasu.

### 3. speciální atributy povahy žen: něha a laskavost,

vcítění a umění naslouchat,

dar opravdu druhého pochopit,

ochota otevřít náruč a stát se útočištěm a schovat všechny potřebné, aby se mohli vyplakat... anebo se společně smát, sdílet nadšení, těšit se a radovat se z úspěchů druhých, podporovat je...



### 4. estetické cítění ženy: péče o svoji krásu, a to vnitřní i vnější,

výběr toho *pravého oblečení*: takového, se kterým žena splyne, které se stane vnějším výrazem její duše a osobností. Oblečení na nás vypadá podle toho, jak se v něm cítíme – a jak s námi ladí vnitřně, všimli jste si? Mezi oblečením a psychikou funguje interakce: pokud se dívám na svoje oblíbené společenské šaty, vnímám, že se začínám usmívat, představuji si divadelní představení, na kterém jsem v nich naposled byla, uvolňuji se a cítím, jak se těším, jsem zvědavá a oživuje mě, když odhaduji, co, kdy a kde v nich zase podniknu.

My ženy, protože móda a oblečení patří do našeho přístupu ke světu, se potřebujeme do výběru vhodného oblečení vcítit.

**To, co nosíme, ovlivňuje naše pocity, vnímání a chování.**

## Máme dvě těla

**\*vnější,**

**\*vnitřní.**

**Vnější tělo** je hmotnou podobou organismu.

**Vnitřní tělo** je náš sebeobraz o těle, to, jak se sami vidíme: např. měla jsem klientky, jejichž těla byla velice krásná, štíhlá a pevná - přesto se viděly jako obézní, neforemné a hřmotné. Naopak, četla jsem citát jedné z nejstarších žen na světě, která řekla: „Mám jen jedinou vrásku a na té si sedím! Sama pro sebe jsem stále dívkou a takové je i moje tělo.“

5. my ženy jsme schopny **vytvářet kolem sebe příjemný a harmonický prostor**, často i s minimem prostředků, dokázaly bychom se svíčkou a skládací matrací zútulnit třeba i severní pól,

6. **kreativní přístup** uplatňuje dnes a denně každá z nás, a to k rodině, partnerovi, k sobě, k životu, profesi či podnikání... Jedna z mých kamarádek v legraci říká, že dokáže kreativně i spát: vybere si pyžamo, které je nejen pohodlné, ale má vzor, který ji přitahuje a navozuje atmosféru dobrého spánku, je to obraz noční krajiny v Provence, pustí si oblíbený bílý šum, obloží se knihami, co právě studuje a zatímco stačí přečíst kus nové kapitoly a zamýšlí se nad ním, zvolna usíná. Prý se jí pak zdá o nových nápadech a po ránu si je zapisuje do deníku.

7. **ženská síla**: mnozí tvrdí, že ženy jsou silnější a vydrží mnohem víc, než muži... ale to není ta opravdová moc, o níž zde chci psát. To je spíš z nouze ctnost, nutnost unést na každém rameni dva slony, když není po ruce nikdo jiný.

**Ženská síla je něco jedinečného.** Neexistuje nic, co by dalo ženě-matce víc energie, než když je její dítě v ohrožení. Jako by jí do svalů nalili ocel, zapomene na sebe a roznese nepřítel na kopytech.

Tato síla pramení z hloubi duše, ze dna srdce. Je to pradávna, pudová moc, unikátní a velkolepá.

Zahrnuje také odolnost bez konce a vytrvalost, s nimiž jsme ochotny znovu dávat šance a zůstat důstojné i uprostřed ponižování.

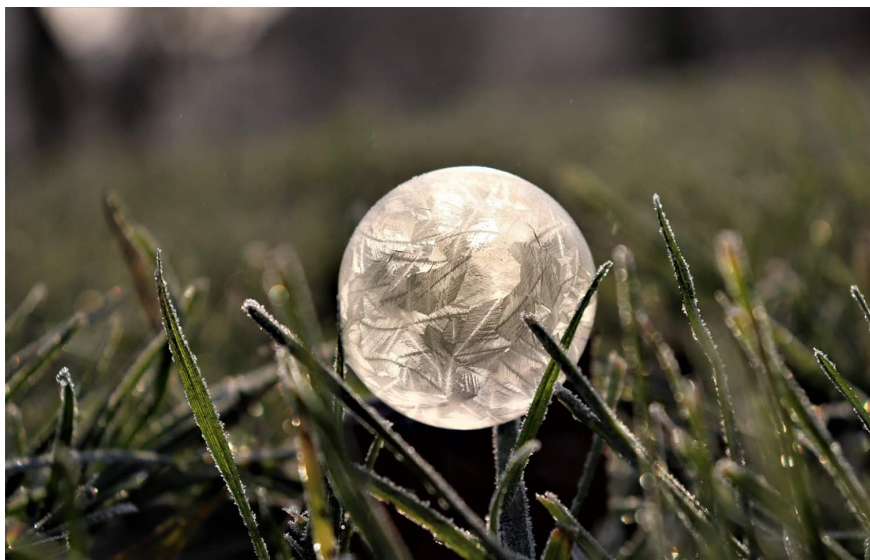
## Žijeme ve světě ženskosti?

Projevy a vnitřní prožívání ženskosti jako by se do dnešního světa nehodily. Narážíme spíše na ženy-chameleony, víc muže, úspěšné v byznyse, ale nešťastné v soukromí... Ženy, které ztratily Ariadninu nit a ani sebevětší pracovní či podnikatelské úspěchy nenaplní prázdnotu, kterou v sobě (občas) pociťují.

## Jaká je odpověď?

### Jedině láska.

„Prázdnota nemůže být zničena... musí být zaplněna láskou,“ cituji Dětskou císařovnu v mém oblíbeném filmu Nekonečný příběh. Všichni – a všechny jsme částí příběhu bez konce... příběhu života, v němž každý má své místo. Někdy se od toho místa vzdálíme... někdy se ztratíme... a těžko hledáme cestu zpět. Ale to nic nemění na tom, že t a m někde to naše a jen naše, osobní, místo v celku Bytí je. Vnímám, že vy, kdo čtete tyto řádky, tohle velice dobře víte.



### Příčiny neženskosti

Ale řada žen dnes místo ženskosti nosí masku hroší kůže, tvrdosti a bezcitnosti atd.. Ať už proto, že se chtějí v kariéře vyrovnat mužům (což se jim daří, ovšem za vysokou cenu, obětování projevů ženskosti) nebo proto, že s postupujícím věkem a dalšími smutnými zkušenostmi na ženskost vnitřně rezignovaly. A některé z nás mají prostě strach ženami být.

### Jak to?!

Mezi důvody, které k tomu vedou, můžeme zařadit:

**\*nezpracovanou bolest**, pramenící z **rodinných vzorců, archetypů a scénářů podvědomí**. Mozek ukládá úplně všechny zážitky, kladné i záporné, ty, které si pamatujeme, ale i ty, kdy jsme upadli do bezvědomí nebo byli v narkóze. Prostor, kde je můžeme najít, nazývám **tělo bolesti**. Představte si, jak objemné je „průměrné“ tělo bolesti nás žen!

**\*falešný obraz dokonalé ženy, prezentovaný v médiích**: na facebooku a instagramu vidíme tisíce rozzářených, šťastných žen...ale realita bývá frustrující a úplně jiná. Jen se nehodí ji ukazovat... Ženské časopisy se specializují na velkolepé triky a tipy, jak být superstar, v kuchyni, ložnici i kanceláři... a zdá se, že až potom, co si žena pořídí ty skvělé krémy, nový ipad nebo boty určité značky, začne se jí v životě dařit... prostě podpora prodavačů iluzí a manipulátorů.

**\*muže:** takové, kteří se vzdali vlastní síly a (vědomě či podvědomě) vyžadují, aby partnerky převzaly jejich roli ochránců a rytířů v lesklé zbroji, což ze ženy spolehlivě udělá babochlapa,

-ty, kteří nemilují a nemají rádi ženy (ve skutečnosti ani sebe sama) a v důsledku toho ženám ubližují, ať už cíleně (domácí násilí) nebo tím, že jim lžou, podvádějí je, odmítají, sexuálně jimi manipulují nebo ženy citově či jinak vydírají...

-násilníky. Údajně byla znásilněna každá desátá žena. Obvyklými pachatelci bývají současný či bývalý partner anebo členové rodiny, v době dětství ženy.

**\*honbu za kariérou pro kariéru samotnou:** „V životě přece musím něco dokázat!“ zaznívá sebebičující apel v hlavě mnoha žen. Opravdu? Dobrá...jenže **důležitý není jen cíl, klíčový je přístup na cestě k cíli.**

Ano, přirozené pro nás ženy je mateřství a péče o rodinu. Ne, nejsem zastánkyní ženy, upoutané u plotny a dřezu nebo myčky nádobí a donekonečna rodící další děti.

Když pozoruji úspěšné ženy, které znám, takové, které řídí efektivní firmy nebo se v zaměstnání vypracovaly na vrcholné pozice, dozvídám se stále to samé: nejdřív je rodina, naplánují si čas pro ni a až potom kariéra. A světe, div se, ono to *jde spojit!*

Tyto ženy v kariéře uplatňují dary své ženskosti, např. laskavý přístup k lidem, pečlivé naslouchání, vcítění do situací a kolegů, lidé firmy na prvním místě...

Muži v arzenálu profesního úspěchu tyto vlastnosti nemívají nebo je na rozdíl od žen nedovedou tak vhodně uplatnit.

**Z propojení lásky a práce má žena a její okolí nejen největší užitek, ale také ji nejmocněji naplňuje.**

---

## Výzvy a úkoly

Pro následující výzvy jsem připravila tabulky, do nichž můžete zapisovat průběh svých činů. Ale stejně dobře vám poslouží kus papíru nebo sešit. Tabulka je spíše inspirativní pomůckou.

### **Pozorování a záznam – nástroje sebepoznání**

Klíčové je, že tak uplatníte dva nástroje sebepoznání:

**\*pozorování:** povšimnete si svých myšlenek, emocí, projevů těla, ale i třeba zapomenutých situací z vašeho života,

**\*záznam:** tím, že si pozorované zapíšete, se váš rozvoj rozhybe. Levá a pravá hemisféra se propojí, ke slovu se dostane jak logika, tak intuice. A také podvědomí, které ostatně řídí ze zákulisí naše životy údajně až ze 70 %. (Dobrá zpráva je, že pokud se opravdu rozhodneme změnit svůj život k lepšímu, můžeme i při této konstelaci změny vyvolat a uskutečnit.)

### 3 druhy zadání

Nejprve budeme **pozorovat** svoji realitu, jak na tom se ženskostí jsme. Protože je to téma široké a pro růst je důležitá koncentrace a jednoduchost, zúžili jsme jej na 3 hlavní kroky:

1. pozorování ženskosti ve vašem životě,
2. cvičení pro rozvoj lásky k sobě samé,
3. činy, umění vyjádřit sebelásku ve svém vzhladu.



### Než začnete

Znáte rčení, že nejspolehlivěji najdete pomocnou ruku na konci své paže? Stejný princip platí i u práce na ženskosti: vyberte si jakýkoli úkol, chytte jej a začněte ho plnit. **Nikdo jiný než vy nemůže udělat změny ve vašem životě.** Víím, že to víte – ale přesto připomínám, že bez **pevného rozhodnutí opravdu začít** se nemůže nic dít.

Jsme, co jsme; vyzařujeme určité biorezonanční pole, které zahrnuje kvalitu vztahu k sobě samému jako klíčovou složku. Postarat se k tomu ještě o odpovídající vnější vzhled může být podvědomou zprávou, mapou, která potenciálním partnerům vysílá zprávu o kompatibilitě protějšku.

### Pro ženy i pro muže

Ženskost je klíčová pro biologické ženy, ale zabývat se jí mohou i muži, protože uvnitř všichni obsahujeme prvky, které tady nazvu *vnitřní žena*.

### 1) pozorování ženskosti ve vašem životě:

Abychom mohli něco změnit, potřebujeme nejprve zmapovat terén, tzn. obsahem zadání bude **hlouběji poznat sebe samu coby ženu**.

Tématu se můžete pověnovat buďto najednou anebo v rozsahu několika dnů, vždy na chvíli. Začněte s libovolnou ze tří tabulek: Vzory ženskosti, Vy a ženskost – pozitivní zrcadlo nebo Vy a ženskost – negativní zrcadlo.

#### Vzory ženskosti

Jaké jsou 3 vaše vzory ženskosti? Mohou to být herečky, zpěvačky, sportovkyně, ale také vaše kamarádka nebo trenérka.

3 vaše vzory ženskosti	Které 3 vlastnosti, principy na nich máte za nejženštější?	Se kterými ze 3 vlastností, principů se ztotožňujete a proč?

#### Vy a ženskost – pozitivní zrcadlo

Do poslední kolonky si запиšte i osu příběhu, kdo v něm s vámi figuroval, kde se situace odehrála atd..

3 vlastnosti, principy vaší ženskosti	Definujte tyto 3 vlastnosti, principy	Kdy a jak jste tyto 3 vlastnosti, principy silně projevila?

#### Vy a ženskost – negativní zrcadlo

Do poslední kolonky si запиšte i osu příběhu a kdo v něm s vámi figuroval, kde se situace odehrála atd..

3 vlastnosti, principy antiženskosti, které máte	Definujte každou z nich	Kdy a jak je projevujete?

Pokud se po tomto cvičení cítíte nepříjemně, přečtěte si a udělejte níže uvedenou dechovou meditaci. – Jestli se i po ní v některém ohledu (tělo, mysl, emoce) nebudete cítit v pohodě, zapište si (na papír, do sešitu) všechny myšlenky či emoce, které vnímáte. Můžeme je společně zpracovat na individuálním sezení, kde k tomu bude dostatek prostoru i času.

Když máte hotové 3 horní tabulky, přejděte na jejich základě k seznamu:

## ŽENSKOST V MÉM ŽIVOTĚ

Jak definuji ženskost	
Jaké vlastnosti ženskosti se mi na mně líbí a proč?	
Jaké vlastnosti ženskosti chci rozvinout a proč?	
Jaký první krok k rozvoji ženskosti udělám?	
Kdy tento krok udělám: datum + zápis do diáře;	

### 2) cvičení pro rozvoj lásky k sobě samé

#### Sobectví kontra sebeláska

Všimli jste si, jak často je pojem sebeláska v naší společnosti ztotožňován se sobectvím? A když se řekne o ženě, že se má ráda a pečuje o sebe, hned ji podezíráme, že ji víc zajímají nalakované nehty a nejnovější móda, než školní známky jejích dětí... Je to smutná, ale reálná bilance: proč máme takový strach při představě, že naše ženy budou krásnější a šťastnější? To přece přinese víc spokojenosti, uvolnění a pohody také do rodin!

#### Ukradněte si čas pro sebe

Ano. Jestli to nejde jinak, ukradněte si ho: okamžik či pár hodin anebo – nedej bože – celý den! Víte, proč to děláte – staráte se o sebe – a to můžete udělat jenom a jedině Vy sama! Výsledky Vaší práce na sobě obohatí Vás i všechny Vaše blízké.



## Jak rozvíjet lásku k sobě coby vnitřní cit a postoj?

### Příprava místa

Vyberte si místo v domě či bytě, kde se budete moci uvolnit a cítíte se tam příjemně a spokojeně. Vybírejte pečlivě! Když si jednou na místo zvyknete, bude se Vám lépe dýchat, i když si ho „jenom“ v duchu představíte anebo když projdete kolem.

Místo si upravte podle svých představ a vkusu, můžete jej ozdobit květinami, svíčkami, přidat příjemnou vůni... Důležité je vybavit místo něčím, na čem se Vám bude dobře a pohodlně sedět, ať už je to židle nebo vysoký meditační polštář.

### Cvičení zvýšení prožitku opravdové lásky k sobě

Co je to láska? Věčná otázka bez odpovědi, že... Přece ale jedno říct můžeme: **láska je cit**. Cit, který nás přesahuje, oživuje, fascinuje, bere do důvěrné a bezpečné náruče, prostupuje nás a opatruje, pokud jej opravdu prožíváme.

**Cítíte takhle lásku k sobě?? Odpovězte si, prosím, upřímně.**

Na kolik procent takhle cítíte lásku k sobě, od 0 do 100?

A teď další otázka:

Na kolik procent od 0 do 100 ji potřebujete cítit, abyste byla v životě více šťastná, naplněná a sama sebou?

Obě odpovědi si zapište. Je-li v nich rozdíl, pusťte se do následujícího cvičení nejlépe každý den. Pokud cítíte lásku k sobě natolik, nakolik ji potřebujete, blahopřeji, udělejte si cvičení cca jednou týdně pro prevenci a v krizových situacích, pro vyladění vnitřního stavu.



## Postup cvičení zvýšení prožitku opravdové lásky k sobě

1) Udělejte si čas jednou denně, 2 – 3 minuty.

Vezměte si k ruce tabulku, abyste si mohli zaznamenat výsledky.

(K čemu je **záznam do tabulky**? K tomu, že uvidíte, že cvičení opravdu děláte i jak přibývají výsledky. Díky tomu se snadněji **oceníte a pochválíte**, což přispívá k nárůstu kladného vztahu k sobě.)

Do tabulky запиšte datum cvičení.

Dále si položte otázku:

Na stupnici od 0 do 10, kde 10 je nejvíc, jak moc teď cítím lásku k sobě? Číslo si запиšte.

2) Zvolte druh cvičení, kterým prožívání a postoj zdravé lásky k sobě posílíte:

1. **dechová meditace,**
2. **imaginace otevírání elektromagnetického pole orgánu srdce.**

### Ad 1) dechová meditace:

\*jde o plný jógový dech. Pracuje s celým prostorem trupu, uklidňuje emoce a vyrovnává neklid.

Oči můžete nechat otevřené nebo je zavřít. Sedněte si s narovnanými zády, nohama na zemi, mírně od sebe, ruce položte dlaněmi dolů. Nadechněte se nosem, pod bránici, vytáhněte dech vzhůru a pozor – do stran – trupu – až pod klíčové kosti, vydechněte nosem, malá pauza. Opakujte několikrát, v rozsahu minuty až tří minut.

Když skončíte, na chvíli zůstaňte tiše sedět a opět si prožívejte lásku k sobě coby cit. Vnímáte teď rozdíl?

### Ad 2) imaginace otevírání elektromagnetického pole orgánu srdce

Sedněte si s narovnanými zády, nohama na zemi, mírně od sebe, ruce dlaněmi dolů. Zavřete oči. Udělejte si několik, cca pět, hlubších ale jemných nádechů a výdechů, pro uvolnění napětí.

Představte si místo očí kuličky. Jakékoli barvy a váhy, z libovolného materiálu. Nechte je spadnout po stranách tváří, malými tobogány... koulejí se po krku... až doprostřed hrudi, kde je bazén plný vody nebo jezero či moře... Vnímejte, jak se kuličky v dynamickém vodním víru otáčejí, tu vyplavou nahoru, hned zas mizí dolů...

Cvičení provádějte kolem tří minut, nejlépe s úsměvem.

Po cvičení zůstaňte sedět a prožívejte lásku k sobě: co se stalo, jak se Vaše cítění změnilo?

(Pozn.: toto je moje oblíbené cvičení. Pokud se Vám zalíbí, kontaktujte mě, věnuji Vám zdarma půl hodiny individuální konzultace, abych Vás naučila funkční

techniku pro rozšíření účinků této imaginace. Slouží ke tvorbě Vašich přání a okamžitému vyladění i uprostřed nadměrného stresu.)

- 3) jakmile jste se naladili do vyšší míry prožitku lásky k sobě, znovu ji změřte, položte si otázku: Na stupnici 0 – 10, kde 10 je nejvíc, jak moc teď a tady cítím lásku k sobě? Číslo si zapište do tabulky.

#### **Tabulka cvičení zvýšení prožitku opravdové lásky k sobě**

Datum	Čas	Míra sebelásky před cvičením na její zvýšení	Druh cvičení na zvýšení sebelásky	Míra sebelásky po cvičení na její zvýšení

### **3. činy, umění vyjádřit ženskost a lásku k sobě navenek**

Uvědomme si, že většina lidských vjemů je zrakových, údajně více než 70 %. Proto, abyste pěstovala svou ženskost nejen uvnitř, ale i navenek, kde ji uvidí svět a bude vás moci ocenit a pochválit, což vám zvedne sebevědomí, bude užitečné, když se podíváte na tyto možnosti:

- **Změnu stylu oblečení,**
- **Změnu líčení,**
- **Změnu stylu účesu a úpravy vlasů.**

Jste-li ve všech třech oblastech spokojená a nemáte chuť dělat něco jinak, gratuluji, vše je v pořádku. Ale pokud ne, čtěte dál.



### Cvičení vcítění se do šatníku

Ano, doslova si stoupněte před svou šatní skříň, otevřete ji a mějte u sebe papír a tužku.

Podívejte se na všechny kusy oblečení, několikrát se zhluboka nadechněte a pomalu vydechněte...asi pětkrát za sebou.

Teď si uvědomte odpověď na otázku: Na stupnici 0 – 10, kde 10 je nejvíc, jak moc příjemně se cítím při představě, že tohle jsou oděvy, které nosím a budu nosit na sobě?

Zapište si číslo.

Položte si novou otázku: Na stupnici 0 – 10, kde 10 je nejvíc, jak moc příjemně se potřebuji cítit při nošení oděvů, abych se celkově v životě cítila více spokojená a šťastná?

Zapište si číslo.

### Most přes řeku

Pokud se stalo, že na první otázku jste si odpověděla číslem 5 a na druhou číslem 8, co se vzniklým rozdílem? Jak se dostanete na druhý břeh řeky, abyste posílila svými oděvy svou ženskost? Toto už je úkol pro individuální konzultaci. **Máte u mě půl hodinu zdarma, jako dárek.** Domluvíme se na termínu, když se ozvete, nejlépe formou SMS, na mobil: 777 343 229. Ráda Vás cvičením Most přes řeku provedu.

### Oblečení a pocit životní pohody

Pohrajte si s následující tabulkou **nejmilejších kusů oděvů**.

Roční období	Které oblečení nejraději nosíte?	Při jakých příležitostech jej nosíte?	Jak se v něm cítíte?	Nosíte jej kvůli sobě či někomu jinému?Komu?
Jaro				
Léto				
Podzim				
Zima				

Pokud máte v šatníku i **neoblíbené kusy oblečení**, které nedokážete vyhodit a čas od času je vezmete na sebe, vyplňte i následující tabulku:

Roční období	Které oblečení nerada nosíte?	Při jakých příležitostech jej nosíte?	Jak se v něm cítíte?	V jaké situaci jste jej měla naposledy?
Jaro				
Léto				
Podzím				
Zima				

### Speciální kapitola ženskosti – spodní prádlo

Máte nádherné krajkové spodní prádlo, které si berete na určité příležitosti a jinak nosíte běžné, lehce vytahané, bavlněné?

Vzala byste si to své sváteční prádlo jen tak, protože chcete strávit příjemné odpoledne ve stylu italského sladkého života?

Spodní prádlo je svatyní ženskosti. Jistě se mnou budete souhlasit, že dobře padnoucí podprsenka je v šatníku nezbytná. A co dál? Zamyslete se a vyplňte tabulku:

Jaké druhy spodního prádla máte?	Jak moc ráda je nosíte, na stupnici 0-10?	Při jakých příležitostech jej nosíte?	Jak se v něm cítíte?	Nosíte jej kvůli sobě nebo někomu jinému? Komu?

## Velké změny vyžadují profesionální přístup

Pokud dojdete k tomu, že si přejete radikálně změnit účes, líčení nebo oděvní styl, je namísto dobře si vybrat toho, kdo vám změny pomůže zrealizovat.

### Jak na to?

Podobné přitahuje podobné, čili taková změna, když o ní budeme uvažovat jako o energii, znamená, že ji potřebujete od začátku správně nastartovat, to proto, aby také dobře dopadla. Proto:

\*jděte hledat specialistu, až se budete cítit vnitřně spokojená a také otevřená novým nápadům,

\*v duchu se ujistěte, že ten pravý image pomocník tam venku pro vás už je, stačí ho „jen“ najít,

\*tím vytvoříte podmínky, aby nové impulzy ke zlepšení vzhledu mohly přijít.

### Jak toho správného člověka najít?

\*vyzkoušejte tip, prověřený dobrými přáteli.

\*jděte ven a ponechte výběr na své intuici a citění: hlavní při volbě je, jak se budete se zvolenou kosmetičkou či stylistou nebo kadeřnicí cítit. Někteří dělají svou práci ledabyle a už ode dveří je vám jasné, že v salónu poněkud obtěžujete. Vemte nohy na ramena a rychle pryč!

Vězte, že stačí trocha vytrvalosti a potkáte toho/tu, kdo hned, jak vás uvidí, představí si potenciál vaší krásy, nadchne vás svou vizí a **vy v jeho péči rozkvetete**. Budte pozornou studentkou, abyste zachytila **tipy a triky pro domácí úpravy a péči**.

### I ve změnách zůstaňte sama sebou

Pokud jde o změny, vždy – ať jsou jakékoli – byste měla jasně vnímat, že jste to pořád vy, jenom jste o něco lépe vidět 😊

Pro zvýšení pozornosti, věnované ženám muži, můžete najít varianty vzhledu „**chytře sexy**“:

\*tak, že se v oblečení budete cítit pohodlně,

\*bude vhodně zvolené vzhledem k ročnímu období,

\*ale přitom bude šikovně a nejlépe ve všech situacích (jak doma, tak v zaměstnání, podnikání, na výletě...) zvýrazňovat a podtrhovat vaši přirozenou krásu.

Může to znamenat přestat se schovávat před světem... Můžete v sobě narazit na odpor nebo na strach ukazovat se. To je v pořádku. Takové projevy znamenají, že jste ve svých změnách na užitečné cestě, tj. že se se sebou opravdu hýbete.

## Skrytý smysl vnějších změn vzhledu

Účelem je **probudit v sobě a také v muži hravost a spontaneitu**. Rozhodně to není o tom, abyste ze sebe vyrobila umělou figurínu. Ta by si totiž přitáhla do páru podobného tvora, což jistě nechcete.

### Monitorujte

Datum	Druh změny	Emoční reakce na změnu	Reakce těla na změnu	Poznámka

Nepříjemné emoce či reakce těla můžeme společně zpracovat v **individuální konzultaci**. Její ukázkou v délce půl hodiny ode mě dostáváte jako **dárek zdarma**. **Ozvěte se na mobil: 777 343 229**.

## 5. Speciální úkol – rozvoj kolektivního vědomí Duše Čech

### a) kdo je Duše Čech?

„Kdo je Duše Čech?“ přemítám. Hlavou se mi honí různé duchovní poučky a znalosti. Duše Čech stojí kousek ode mě a usmívá se... vidím ji, jak jen může člověk vidět jeden z duchovních Principů.

„Já vlastně nevím, kdo jsi...“ vysílám k ní. „Ale vnímám Tě už *tak dlouho!*“

„Mnohem déle, než si myslíš...“ odpovídá mi Duše Čech.

Mlčím...cítím rostoucí zvědavost. „Kdy jsi za mnou přišla poprvé?“ ptám se. Namísto odpovědi se mi vybaví nádherné květy, které se mi utvářely nad hlavou asi ve 3 – 4 letech. „Tos byla Ty?“ ptám se trochu nejistě.

Duše Čech se usmívá a přikývne.

„Kdo jsi?... Pověz mi to, prosím,“ naléhám na ni.

Vnímám, jako by říkala: „Jsem svědomí českého národa...a jeho vědomí,“ uculuje se, „už po staletí.“ – „Rostu a vyvíjím se spolu s vámi.“

„A kam patříš, odkud přicházíš?“ pokračuji v hledání.

Duše Čech udělá nepatrný pohyb. Pochopila jsem, že pochází z Nejvyššího Zdroje. Je pamětí národa...krvácí, když krvácíme my...raduje se, když oslavujeme. Zároveň ale nese celý potenciál českého lidu. A po celé věky se všemožně snaží hledat adepty, kteří by jej mohli naplnit.

„Proč jsi za mnou přišla?“ zvažním. „Oč tady jde?“

Duše Čech mlčí. Jako by mi sdělovala beze slov: „Ty to víš...“

Znala jsi svůj úkol dřív, než sis mě poprvé uvědomila. Teď musíš přijít na to, jak ho uskutečníš.“

Cítím dojetí. Současně si tak trochu pobaveně uvědomuji, co by dělal na mém místě někdo jiný... kdo není od dětství naladěný vnímat Nejvyšší Zdroj a Jeho bytosti. Noo...přinejmenším by se hodně divil.

Duše Čech zesiluje svou přítomnost u mě. Vnímám – kdyby to byl člověk, teď by říkal: „Tak co bude, jdeš do toho nebo ne?“ Přikyvuji. Jdu do toho. Vědomě přijímám závazek stáhnout **novou cestu k lásce, cestu k tvorbě nového vzorce lásky v Čechách** ze světa idejí do hmoty. Aby se mohl fyzicky zrealizovat. Abychom v běžném životě dokázali vyměnit manipulaci za propojení, naslouchání a pochopení za hodnocení a kritičnost, přijetí za odmítnutí.

Tento kalendář je prvním krokem.

S láskou

Hanka Ajasta, v Brně, 20. listopadu 2019





## b) úkol pro rozvoj Duše Čech

V každém měsíci roku 2020 se podle informací Duše Čech máme zaměřit na dvě párové vlastnosti, tedy jednu kladnou a jednu zápornou. Kladnou budeme podporovat, zápornou pozorovat a zmenšovat cestou přijetí a lásky.

V lednu je hlavním tématem **národní sebeuvědomění**.

### Úkol v oblasti národního sebeuvědomění

**Národní sebeuvědomění** znamená, kam jako národ patříme. Spadají sem pojmy jako **národ** nebo **etnikum**.

Můžete se inspirovat touto tabulkou, vyplňte si ji:

3 kladné vlastnosti, typické pro český národ	3 záporné vlastnosti, typické pro český národ	Současní vynikající čeští odborníci	Vynikající čeští odborníci ve 20. století	Vaše nové nápady k pojmu český národ



## **6.Závěrem**

Děkuji, že jste věnovali pozornost lednovému dílu Kalendáře Nová cesta k lásce 2020.

Věřím, že vám přinesl užitek.

**Ozvěte se mi s vašimi zkušenostmi a zážitky s Kalendářem 2020**

Potěší mě, pokud mi napíšete, co jste s ním zažili: můžete použít e-mail [info@ajasta.cz](mailto:info@ajasta.cz) nebo mi zavolat na mobil 777 343 229.



**Těším se na další setkání, v únorovém díle Kalendáře.**

**S radostí a v lásce**

**Ajasta**

**[www.ajasta.cz](http://www.ajasta.cz)**

**Průvodce životními změnami**

**Neurokoučka**