Kalendář „*NOVÁ CESTA K LÁSCE 2020*“
ÚNOR – MUŽSTVÍ

Autoři:

***text: Mgr. Hanka Ajasta**

***horoskop: Ing. Jana Fischer**

***obrazy: Jiří Kubík**

***fotografie: Lucie Zemanová a Ajasta**

OBSAH:

1. Úvodní slovo…….2

2. Horoskop pro Čechy – únor 2020……7

3. Příběh Kalendáře – únor 2020……..8

4. Praktická část – výzvy a úkoly……12

5. Speciální úkol – rozvoj Duše Čech…23

6. Závěrem……28

1. Úvodní slovo

Mužství a ženství prochází proměnami.

Mají to dnes čeští muži těžší než ženy?

Nejméně posledních 20 - 30 let u nás probíhá emancipační hnutí, ženy nově definují svoje osobní a společenské role, uvědomují si sebe samé. Jak jsou na tom muži? Jak vidí svoje postavení v partnerství a rodinách? Patriarchální nadřazenosti a starých vzorců mužství už se nemohou držet, teď ani do budoucna.

Co dnes znamená být mužem?

Existují teorie, podle nichž se ženy stávají ženami díky biologickým cyklům, menstruaci, porodům. Muži potřebují k přechodu z chlapce v dospělého muže **mužské vzory**, které jim mužství předají. V kulturách, které jsme si zvykli nazývat primitivními (asi proto, že se sami považujeme za dokonalé), fungují přechodové rituály: chlapec se díky součinnosti celé mužské části kmene stává bojovníkem – milencem – pánem svého života – až je nakonec připraven být králem pro svou královnu a založit rodinu. Tyto rituály se dnes někdy snažíme v našich podmínkách nasimulovat formou kurzů, ale to není totéž.

Jaké vzory mužství najdou muži v dnešním Česku?

*staré vzorce mužství už nefungují – ale nové nemáme vybudovány, **jsme v době proměn** a můžeme se na ni, jako na pomyslnou sklenici se způli vypitou vodou, buď podívat jako na zpoloviny plnou anebo napůl prázdnou… Muži dnes buď mohou tápat a cítit se rozervaní, vykořenění, snažící se čehosi chytit anebo se mohou chopit této příležitosti a jít, někdy z nutnosti i běžet či utíkat o život, vstříc změnám,

*v Česku je jedna z nejvyšších rozvodovostí v Evropě. Chlapci tráví s otci mnohem méně dní v roce, než by pro svůj růst potřebovali, a to v lepších případech, a tak na jejich hlubší nebo až niterné vzájemné spojení prostě nezbývá **čas**,

*někdy jsou rodiny sice úplné, ale **otec** jako by **nebyl přítomný, a to emočně a mentálně**, působí chladně nebo odtažitě, a tak i když je fyzicky v místnosti, pro svého syna není dostupný,

*co je to **odpojený muž**? Takový, který tráví většinu času na sítích a žije svůj život nikoli reálně, ale virtuálně.

*mužům dnes citelně **chybí mužský model,** a to jak **jednotlivcům,** tak i **v kolektivním povědomí mužské části národa.** Když si to naplno připustí a uvědomí, mohou v sobě otevřít vnitřní dveře do *temné propasti, ve které se prohánějí démoni*, jak odhalení popisuje autor knihy „Železný Jan“, Robert Blay.

*muži jsou i dnes často v zajetí **stereotypů**, jako je tvrzení: „Muži nepláčou!“ nebo „To zvládnu, to dám!“ anebo „Vždyť se zas tak moc neděje…“ Samozřejmě je pak pro ně obtížné „vypustit páru“, ventilovat přetlak výše zmíněné *temné propasti uvnitř* díky slzám anebo jiným hlubokým prožitkům.

České archetypální vzory mužství

Mohou se dnešní čeští muži ztotožnit se vzory - hrdiny, jako je Jan Hus, Tomáš Garrigue Masaryk nebo Karel IV.? Najdeme u nich řadu vlastností i činů, hodných následování, tyto archetypální vzory mužství jsou vhodnou inspirací. Co **ale platí**:

Každý konkrétní muž vždy byl, je a bude jedinečným mužem své doby, ve svém těle a konající sám za sebe – stejně jako žena.

Proto jsem se rozhodla sestavit otázky z důležitých oblastí života a zeptat se přátel a klientů, konkrétních lidí, jak a čím dnes žijí a jací jsou.

12 otázek pro české muže

Abych zachovala posloupnost lednového dílu Kalendáře Nová cesta k lásce s Duší Čech, hledala jsem pojem mužství nejprve v internetovém slovníku Wikipedie – a užasla jsem: na rozdíl od pojmu „ženskost“ Wikipedie pojem „*mužství*“ nezná! Plus nezná ani „mužnost“ a „mužskost“. Nabídla mi pouze sportovní termín „mužstvo“. Že by signál pro dnešní muže? Mají snad namísto hledání **mužství** trénovat kolektivní sportovní hry? 😊

Utvrdilo mě to v rozhodnutí obrátit se pro odpovědi na otázky **mužství** na české přátele a klienty. Sestavila jsem pro ně 12 otázek:

1. jak Ty jako muž pohlížíš na svoje profesní uplatnění?

2. jak vidíš svoje místo ve své současné rodině?

3. jak vidíš totéž v původní rodině, s otcem, matkou, sourozenci?

4. co Ty jako muž v dnešní společnosti postrádáš, co Ti chybí?

5. jsou nějaké vlastnosti nebo talenty, které jako muž máš, ale nenašel jsi pro ně uplatnění?

6. jaký máš vztah se svým otcem?

7. jaký máš vztah se svým dědou, příp. pradědou?

8. v čem je podle Tebe smysl Tvého života?

9. jaké největší bolesti jsi jako muž překonal? A jak jsi to udělal?

10. s čím se jako muž nikdy nesmíříš?

11. za co každé ráno vstáváš, za co denně žiješ?

12. existuje podle Tebe Bůh?

Koho se zeptat?

Vybrala jsem pestrou směs mužů, zástupce několika generací, od 15 do 75 let, absolventy středních škol a vysokoškoláky. Muže, které znám už několik let, ale takové otázky, jako je většina z těchto dvanácti, jsem jim položila poprvé. Jejich odpovědi mě překvapily, jak obsahem, tak i rozsahem, a proto v únorovém Kalendáři uvedu a rozeberu první dva dotazy, i s úkoly a výzvami, které z nich plynou.

2. Horoskop pro Čechy – únor 2020

Pozornost k sobě přitahují náboženské instituce, právní a soudní zřízení, vysoké školy. Domluva poslanců v oblasti zákonodárství probíhá harmonicky.

Zahraniční vztahy

Finanční situace státu se zlepšuje díky jeho pozitivní mezinárodní pozici. Přichází duchovní podpora ze zahraničí. Vztahy jsou zušlechťovány a nalézají se společné naděje, ale i konflikty s obchodními společníky na mezinárodním trhu.

Práce

Nyní je třeba vytrvalosti. Nepříznivé události v oblasti práce vyvolávají neklid, nechuť myslet a pracovat, snadno dochází k omylům.

Zdraví

Duše si ještě léčí stará zranění, ale již tuší brzký příliv nové energie. Skleslost a náladovost jí způsobují její tajní nepřátelé (či ilegální hnutí), avšak síly z tohoto kouta ji zároveň přimějí ke studiu nových alternativních směrů, a to v lékařství.

Tvorba, umění a volný čas

I zde je třeba čelit překážkám. Nová doba si žádá nové impulzy, ovšem postavené na zkušenostech a tradicích národa.

3. Příběh Kalendáře

PŘÍBĚH MUŽE

Den

„Vykopni dveře!“ zařve velitel. „Čistý!“- „Čistý!“ znějí výkřiky dalších, kteří obezřetně, se zbraněmi pevně přitisknutými k obličejům, rychle rozvinuli rojnici. „Dobrý, chlapi,“ procedí mezi zuby velitel tréninkového zásahu. „A jdeme dál!“

Duše Čech pozoruje muže. Jejím duchovním vědomím putují obrazy bojů na našem území… „Už od dob Libuše a Přemysla spolu lidé válčí,“ uvažuje Duše Čech. „Ne vždy to byli muži, kvůli komu se války vedly… ale umíralo v nich nejvíce mužů… a dětí, chlapců… Proč? Ach, proč…a kdy to skončí?“ posteskne si Duše Čech.

Tréninkový víkend „Mužská síla“ je náročný. Jeden z Mužů už chvíli cítí tlak na hrudi. Mezižeberní svaly stažené, dýchá ztěžka. „…snad mám infarkt…“ běží mu hlavou. „Že jsem sem lez´… “ Před očima se mu promítá film, který nemohl nikdy vidět… ale dobře jej zná, z dědova vyprávění: muž s prostřeleným srdcem, dědův nejbližší kamarád, umírá v jeho náručí. Byli letci a odešli bránit zemi do Anglie. Mnozí zemřeli. „Šel bych tam?“ uvažuje Muž, zatímco se snaží stažení svalstva přijmout a prodýchat. „…asi jo…přece bych jen tak neseděl s rukama v klíně, když bych moh´ něco udělat, co má smysl!“

Po chvíli se Muži ulevuje. Šťastně a velice opatrně se protáhne. Těší se na večer, na dlouhou sprchu a úlevu v horké vodě.

Noc

Zatímco Muž spí, Duše Čech sedí na pelesti jeho postele. „Co s Tebou?“ tápe bezradně. „Potřebuješ dospět…najít sám sebe, proč jsi tady, probudit se jako člověk, muž i duchovně… Ale jak zvládnout tenhle těžký úkol…?!“ zoufá si Duše Čech.

Náhle se pokojem rozlije mocná, až oslepující Záře Zdroje – a Duše Čech dostává novou naději.

„Díky,“ usmívá se přílivem pochopení.

Den

V sobotu vstává Muž brzy ráno a pečlivě se chystá na další díl tantrické školy, kam chodí už rok. Balí si ručníky, jógovou podložku, láhev s vodou, masážní oleje, ovoce. Hlavou mu běží vzpomínky na několik posledních tantrických víkendů. Vzrušující vzpomínky. Muž se usmívá a cítí se oživený.

Vtom se mu bolestivě sevře hruď: „…zase…kruci, co to je?!“ nechápe Muž. „Přece se mám na co těšit, tak proč ta bolest??“ Muž hledá odpověď na nepochopitelnou somatizaci, ale jeho srdce i myšlenky mlčí. Nemá žádný nápad, oč jde.

Uprostřed prvního dne školy Muž, stejně jako všichni v místnosti, masíruje záda cizí, nahé ženě. Ta nahlas slastně vzdychá, přesně podle instrukcí školitele. Ve vzduchu je cítit maximální vzrušení a rozkoš. A v podobné atmosféře probíhá celý víkend.

Když Muž v neděli večer usíná, cítí se potěšený tím, že má nové sexuální schůzky s několika ženami z tantrické školy. Připadá si jedinečný, neodolatelný a mocný.

Noc

Muž sebou hází na posteli. Napůl spí, napůl bdí.

Duše Čech mu přivolává do snu jeho prarodiče: babička se drží za ruku s dědou a oba se dívají na Muže, s jemným úsměvem něhy a lásky. Ten vidí sám sebe, jak stojí přímo proti nim, s hlavou skloněnou, jako by se jim nemohl podívat do očí. Dobře ví, že tihle dva lidé spolu strávili celý život, prošli válkou, socialismem… poznali bídu a hlad, vychovali tři děti. „Proč jste tady?“ ptá se tiše Muž. Aniž by pohnuli rty, odpovídají mu prarodiče: „Chceme Ti pomoct, aby sis vzpomněl, kdo jsi… Zdá se, že Tě už dlouho něco trápí…a neumíš si s tím sám poradit. Proto jsme za Tebou přišli.“ Muž si dodá odvahu, zdvihne hlavu a podívá se do očí nejdřív babičce. Cítí hluboké propojení a radost ze setkání. To ho uklidňuje, takže stočí zrak do očí obvykle přísného dědečka.

A uvidí něco, co mu vyrazí dech: obraz muže, jakým by si přál být. Jako by dědovi někdo vyčistil všechny utržené rány a bolest, stojí tu statečný, pevný, integrovaný.

„Vymetám všechny seberozvojové kurzy, chodím na terapie…jen abych se stal tím pravým mužem…“ přemítá Muž, „a přitom mám celou dobu ten správný vzor přímo u nosu!“ kroutí hlavou.

Muž ví, že jeho dědeček nebyl ideálním mužem. Občas pil, někdy víc, než by bylo vhodné, ztěžoval už tak napjatou finanční situaci rodiny. Někdy říkal na veřejnosti věci, většinou politické povahy, jejichž následky pak členové rodiny zakoušeli ještě dlouho. Jenže teď dědovy stíny zmizely. To, co tu Muž zažívá, je jeho potenciál. Čím déle jej vnímá, tím více se cítí naplněný. Užitečný, smysluplný. Pochopí, že se tu v očích dědy dívá na svou vlastní vnitřní dokonalost. „…asi bych nevěřil, že tohle jsem já…“ uvědomuje si, „proto za mnou přišel chlap, kterého si z celého rodu vážím nejvíc. … Určitě mnohem víc, než sebe…“ povzdychne si.

Duše Čech je šťastná. Lehce pokyne, Mužovi prarodiče zmizí a Muž se plně vrátí do svého spícího těla. Překulí se na druhý bok a po tváři se mu rozleje šťastný úsměv.

„Zítra si sen nebude pamatovat,“ uvažuje Duše Čech. „Předkové k němu přišli, aby mu pomohli naplnit jeho největší přání, aby nasměroval sám sebe na cestu stát se mužem,“ usmívá se.

4. Praktická část – výzvy a úkoly

V této části najdete:

*odpovědi mužů na první dvě ze dvanácti otázek, první se týká jejich pracovního naplnění, druhá role muže/partnera/otce/syna v jejich současných rodinách, do kterých patří,

*výzvy a úkoly, které mě k daným oblastem života napadly jako inspirace pro možnost osobních a následně párových/rodinných proměn.

1. otázka:

jak Ty jako muž pohlížíš na svoje profesní uplatnění?

V posledních zhruba 15 letech se stále častěji v souvislosti s profesí a podnikáním setkáváme s pojmem **syndrom vyhoření**. Pramení z vysoké četnosti nadměrného stresu v práci, ztráty zájmu o ni, ta jde ruku v ruce s prokrastinací, depresivitou atd. a negativně ovlivňuje osobní vztahy a rodinný život. Což stres jen zvyšuje a máme tu „začarovaný“ kruh. Jak z něj ven – anebo lépe – **co udělat pro** jeho **prevenci**?

Co si přejí dotazovaní muži?

Všichni dotazovaní muži si přejí, aby je jejich práce především **bavila a současně jim dávala smysl.** Je to pro ně motor, díky němuž jsou ochotni

a schopni opět denně vstát a pustit se do – ať už únavných nebo inspirujících – profesních povinností.

Abyste svůj motor drželi v chodu a dobrém stavu v řádu let, potřebujete se, milí muži, ale zdaleka nejen vy, to samé platí i pro nás ženy, čas od času na chvíli zastavit a odpovědět si na pár otázek na téma profesního uplatnění/podnikání. Odpovědi vás mohou nově nasměrovat tam, kde je potřeba něco upravit či opravit.

Sebepozorování a záznam

Sebepozorování a záznam jsou dvě techniky, které **k sobě patří.** Díky nim můžeme svůj život vidět z nové perspektivy, protože **přestáváme žít automaticky: všímáme si svých činností i prožitků, hodnot, priorit…a to v konkrétní oblasti života, kterou chceme změnit a v konkrétním čase a prostoru.**

Následují cvičení a tabulky pro záznam sebepozorování

Budete pozorovat vždy určitou část z oblasti své práce či podnikání a výsledky pozorování si zapíšete do tabulky. Tu si po příslušné době vyhodnotíte, a to jak z hlediska prožitků, tak i číselně, a tak se na téma podíváte komplexně, protože zapojíte obě mozkové hemisféry.

Práce jako zábava

1. po dobu alespoň pěti pracovních dnů pozorujte, jak se cítíte ve své současné práci či podnikání a zjištěné hodnoty zaznamenávejte do tabulky. Na konci týdne si výsledky vyhodnoťte: sečtěte číselné hodnoty a vydělte počtem dní. Potom pokračujte cvičením č. 2.

Datum	Dnešní převažující pocity v práci/podnikání	Jak moc vás dnes práce baví, na stupnici 0-10, kde 10 je nejvíc?

2.

a) V myšlenkách se vraťte do doby svojí největší pracovní či podnikatelské spokojenosti. Prožijte si ji. Potom si položte otázku:

Na stupnici 0–10, kde 10 je nejvíc, jak moc mě moje práce/podnikání v této úspěšné době baví?

b) porovnejte dvě hodnoty, tu ze cvičení č. 1 a ze cvičení č. 2. a). Pokud je výsledek 2 a víc, přemýšlejte, jaký konkrétní krok můžete udělat, abyste stav věci změnil.

Přemýšlejte, kdy jej uděláte.

Vezměte si diář a tuto akci si zapište.

Práce/podnikání a sebevědomí

1. pokud vám záleží na tom, aby vaše současná práce/podnikání podporovala vaše sebevědomí, po dobu alespoň pěti pracovních dnů pozorujte, jak na tom jste každý den.

Na konci tohoto období sečtěte číselné hodnoty, vydělte počtem dní a pokračujte cvičením č. 2.

Datum	Převažující dnešní pocity v práci/podnikání	Na stupnici 0-10, kde 10 je nejvíc, nakolik dnes vaše práce/podnikání podpořila vaše sebevědomí?

2.

a) položte si otázku:

Na stupnici 0-10, kde 10 je nejvíc, jak moc chci a potřebuji, aby moje práce podporovala moje sebevědomí? (Na jaké hodnotě chci a potřebuji mít podporu sebevědomí v práci, abych se cítil spokojený?)

b) porovnejte dvě hodnoty, tu ze cvičení č. 1 a ze cvičení č. 2. a). Pokud je výsledek 2 a víc, přemýšlejte, jaký konkrétní krok můžete udělat, abyste stav věci změnil.

Kdy jej uděláte?

Zapište si ho do diáře.

Peníze

V dřívějších dobách bylo běžné, že muž zajišťoval hlavní zdroj příjmu rodiny. Jak to vypadá dnes?

Jak moc je pro vás coby muže důležité být v páru či rodině spolutvůrcem financí anebo jejich hlavním zdrojem?

Podívejte se na míru své spokojenosti se sebou jako tímto pilířem.

1. Po dobu alespoň pěti pracovních dnů pozorujte a zaznamenávejte do tabulky. Na konci období sečtěte zjištěné číselné hodnoty, vydělte počtem dní a pokračujte cvičením č. 2.

Datum	Na stupnici 0-10, kde 10 je nejvíc, nakolik jste dnes se sebou spokojený jako se spolutvůrcem nebo hlavním zdrojem finančních zdrojů pro pár/rodinu?

2.

a) položte si otázku:

Na stupnici 0-10, kde 10 je nejvíc, jak moc chci anebo potřebuji či toužím být se sebou spokojený jako se spolutvůrcem anebo hlavním zdrojem financí pro rodinu/pár?

b) porovnejte dvě hodnoty, tu ze cvičení č. 1 a ze cvičení č. 2. a). Pokud je výsledek 2 a víc, přemýšlejte, jaký konkrétní krok můžete udělat, abyste stav věci změnil.

Až vás napadne, rozhodněte se, kdy jej uděláte.

Zapište si ho do diáře.

2.Otázka:

jak vidíš svoje místo muže, partnera, otce či syna ve své současné rodině?

Příběh jedné ženy

Před pár dny jsem se na veřejném semináři o ženskosti potkala se ženou, kterou jsem viděla před 6 lety na jiné akci. Pamatovala si mě. Na konci mě oslovila: „…před 6 lety jste mi řekla, abych se ukotvila. Namísto toho jsem si pořídila dítě, za svobodna a jeho otec s námi nechce být… Sama nás

živím, vedu rekonstrukci bytu… Teď jsem ho aspoň přiměla, aby syna občas vídal…“

Ta žena působila navenek klidně, žensky krásně a silně, ale v jádru se cítila zrazená, křehká a rozzlobená. Takových příběhů jsem bohužel slyšela víc…

Muži utíkají od partnerek a rodin k zábavě

Mnoho žen si stěžuje na muže jako partnery a otce svých dětí; vadí jim, že muži:

*nechtějí přijímat závazky, než aby byli s rodinami, baví se s kamarády, tráví hodně času v posilovnách nebo v umělé realitě internetu,

*jsou osobnostně nezralí, a tak partnerka hraje více roli učitelky nebo matky, což ale vede k mužskému vzdoru a následně k souboji pohlaví, hádkám a nervozitě,

*jsou slabí, často ovládaní maminkami nebo tatínky,

*dávají do rodiny nebo na své potomky jen málo peněz,

*nejsou pravými muži: postrádají galantnost a rysy hrdiny,

*nejsou ženám oporou, ale někdy spíše přítěží…

Potkala jsem 12 andělů - ?

Milé dámy a pánové…:

* buď jsem oslovila 12 andělů, výjimek mezi většinou výše zmíněných mužů,

*nebo žiju v sociální bublině téhož,

*anebo situace dnešní muži versus dnešní ženy není tak tragická, jak by se zdálo na první pohled.

Jak odpovědělo 12 oslovených mužů

Muži, kterých jsem se ptala na současnou rodinu a jejich místo v ní, shodně popisují, že jim na partnerství a rodinách záleží.

Uvedu tady několik odpovědí. Mám za to, že jak muži, tak i ženy z nich mohou načerpat, co je třeba, někdo inspiraci, jiný naději… :

*Současná rodina, to se těžko posuzuje, když jsem 17 let rozvedenej, nicméně se všemi svými dětmi jsem stále v kontaktu a máme velmi dobré vztahy a s bývalou manželkou se vzájemně respektujeme, což asi vyhovuje nám oběma.

*Jsem spolutvůrce výchovy a živitel rodiny.

*Jsem partner a otec. Je to DAR moci být partner a otec. Tak to vnímám.

*Jsem hlavou rodiny, která se snaží cítit hlavou a myslet srdcem.

*Svoje místo v současné rodině vidím jako nenahraditelné, kdo nemá partnera, resp. jeho vliv na svoje potomky, tvoří obrovskou propast, kterou málokteré dítě bez vlivu druhého partnera překlene. Co se týká rodiny jako mojí "nové rodiny", je zde velmi těžké najít balanc mezi "cizími" dětmi a vztahem k současné partnerce jakožto jejich matce a mými dětí ve vztahu k mojí současné partnerce, jejich "maceše".

*S partnerkou sme sami v domácnosti, naprosto rovnocenné, rozkvetajúce, milujúce a milované bytosti. Je to to najkrajšie, čo v živote zažívam, dlhodobo ma to vyživuje, podporuje a rastieme spoločne.

*Sám sebe v rodině vnímám jako blázna, který se snaží posouvat myšlení a úhly pohledu ostatních členů rodiny. Jsem duchovní oporou a jiným vhledem rodiny. Nemám strach se projevit.

Pár/Rodina nemůže prosperovat bez řádu a principů

Dnešní muži by se mohli pro zlepšení rodinného života inspirovat v mýtických příbězích a stát se **hrdiny, strážci rodinného řádu a principů**.

Když se pár nebo rodina přestane upínat pouze na sebe vzájemně nebo na materiální zajištění či kariéru… a udělá prostor něčemu, odvážně řeknu věčnému, o co je možné se opřít vždy a za všech okolností, je to přinejmenším krok k velkým vnitřním proměnám párového soužití a rodiny jako celku.

Jak t o ale najít?

Podívejte se na rodinu jinak.

Každá je svým způsobem **stát ve státě**:

***má originální pravidla,**

***má staleté zákony,**

***stojí na určitých principech.**

Když zapátráte v těchto třech oblastech rodinného života (můžete vzít v úvahu nejen současnou rodinu, ale i život několika předchozích generací, a to čtyřech až šesti), může se vám podařit najít **pilíře rodinného řádu a jeho principy.**

Milí muži, vnímejte a rozpřemýšlejte…

Milí muži, pro inspiraci ve svém růstu můžete vnímat a rozpřemýšlet následující otázky.

Odpovědi mají určitě smysl jak pro vás, tak i pro vaše děti a ženy.

Jde o to: **spokojený život** je otázkou **rozhodnutí** a **vytrvalosti**. Můžete si vypěstovat **návyk být šťastný** a zapojit do procesu i partnerku a rodinu.

Jak na to?

Začněte u sebe

Klíčové je **sebepoznání** a **sebepřijímání**.

Nikdo jiný, než vy, za vás vaši vnitřní změnu nemůže udělat. A bez toho, že poznáte sami sebe, ji těžko uskutečníte.

Je to vaše výsada a právo, **přisvojit si svůj život**.

Otočte se čelem vzad = k sobě, a to nejen na ty stránky, které se vám líbí, ale i k těm, které vídáte neradi.

Jakou roli hraje pozorování a záznam ve vývoji rodiny a páru?

Jak se zapojujete do rodinných či párových diskusí?

1. jako muž, otec, partner, zapojujete se do rodinných či párových diskusí? Vezměte si týden času, pozorujte sám sebe a zjistěte, jak si stojíte.

Datum	Na stupnici 0-10, kde 10 je nejvíc, jak moc jste byl dnes aktivní při partnerské/rodinné diskusi nebo v dialogu?

2. a) na konci týdne sečtěte číselné hodnoty a vydělte je počtem dnů pozorování.

b) položte si otázku: Nakolik, na stupnici 0-10, jsem s tímto výsledkem vnitřně spokojený?

c) porovnejte výsledky bodů a) a b). Je-li rozdíl větší než 2, rozpřemýšlejte, co vám chybí – nebo vadí – či co vás trápí… - abyste se do rodinných diskusí či párového dialogu více zapojovali.

Rozhodněte se, jaký krok k tomu uděláte.

Zapište si do diáře, kdy jej uděláte.

Jakou roli hraje podle vás v životě lidská schopnost uvědomovat si sám sebe a svoje činy?

My lidé, na rozdíl od zvířat, jsme touto schopností vybaveni. Ale jak moc ji reálně denně používáme? Pokud ne příliš často, pak existujeme automaticky, život příliš neprožíváme. Zdánlivě to může znít jako recept na klid a pohodu. Ve skutečnosti je to spíš jízdenka do stanice vnitřní prázdnoty.

Datum	Jaké svoje 1-3 dnešní činy si teď nejvýrazněji uvědomujete?	Jaké své 1-3 dnešní emoce či pocity si teď nejvýrazněji uvědomujete?	Jaké svoje dnešní 1-3 myšlenky si teď nejvýrazněji uvědomujete?	Za kterou 1 věc z dneška se můžete ocenit nebo pochválit?

Principy života

Ten, kdo se rozhoduje na základě principů a hodnot, a ne podle momentálních emocí či myšlenek, **si svůj život zákonitě přisvojí** a tím za něj **reálně přebere odpovědnost**.

Nepleťte si principy se zkostnatělostí.

A hlavně, zjistěte, co na to další členové vaší smečky, partnerka/děti.

Diskutujte v rodině či páru o principech života

Začněte diskutovat o principech života, které jsou pro partnerku nebo rodinu nejdůležitější. Pokud upřímně a otevřeně takovou diskusi rozvinete, můžete zjistit, že se s rodinou či partnerkou v řadě odpovědí shodujete, a navíc přijdou nové, společné nápady.

Příklady širokých otázek pro takový typ diskuse:

*Co vás napadá v souvislosti s pojmem principy života?

*Jak a čím jsou pro život rodiny či páru důležité?

*Mají vaši rodiče nebo prarodiče také důvěryhodné principy života? Jaké? Vyjmenujte je a popište i zkušenosti a příběhy s nimi spojené.

*Čemu věříte?

*Oč cítíte, že se můžete opřít za všech okolností?

Založte si rodinný sešit/knihu

Pokud byste cítili, že se chcete postarat, aby tyto diskuse někdo zapisoval, zahrajte si na **rodinného kronikáře**: přijďte s návrhem, že si občas zahrajete **rodinnou hru na pravdu** a její výsledky budete zaznamenávat.

Výhody záznamu

Budete mít všechno pěkně pohromadě, budete vědět, kde jste minule skončili a navíc, ručním psaním se propojuje jak logika, tak intuice a obě se hodí při tvorbě rodinných plánů.

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.

Duše Čech 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 najít adepty, kteří by jej mohli naplnit.

A my k tomu teď můžeme přispět.

Pokud se tak rozhodnete, můžete se zapojit do **tvorby nové cesty k lásce v Čechách,** tvorby a rozvoje **harmonického vzorce lásky,** kdy **vyměníme manipulaci za propojení, namísto hodnocení a kritičnosti vsadíme pochopení názorů a postojů druhých a odmítnutí proměníme v přijetí (tři P).**

Konkrétním krokem je celý tento kalendář a to, že naplníme jeho výzvy a úkoly, včetně speciálního úkolu. Každý, kdo o sebe pečuje, přemýšlí o svých činech a kvalitě života i o tom, co dává rodině, partnerovi či partnerce a světu, zda je užitečný a vede smysluplný život, zde pomůže.

b) Úkol pro rozvoj Duše Čech

V roce 2020 se podle informací Duše Čech máme zaměřit na **párové vlastnosti českého kolektivního vědomí** v rámci tématu daného vždy pro dva měsíce.

Najdeme kladné a záporné vlastnosti, kladné budeme podporovat a záporné zkusíme změnit cestou přijetí, pochopení a lásky. Za každým mrakem svítí slunce ☺

V lednu a únoru je hlavním tématem <u>národní sebeuvědomění</u>.

Úkol v oblasti národního sebeuvědomění

Co je to **národní sebeuvědomění**? Vyjadřuje, **kam jako národ patříme.**

Spadají sem pojmy jako **národ** nebo **etnikum**.

Abychom úkol naplnili, **vyplňme tuto tabulku** – a přemýšlejme o národním sebeuvědomění do hloubky.

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

c) Příběh, celý text: 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 jsem 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?“ zvážním. „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 cestu k tvorbě ***nového vzorce lásky v Čechách*** ze světa ideí 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

6.Závěrem

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

Věřím, že vám přinesl užitek.

Ozvěte se mi s vašimi zkušenostmi a zážitky.

Potěší mě, pokud mi napíšete, co jste s ním zažili:

můžete použít e-mail info@ajasta.cz nebo mi zavolat na mobil

777 343 229.

Těším se na další setkání, v březnové části Kalendáře.

S radostí a v lásce

Hanka Ajasta

www.ajasta.cz

Průvodce životními změnami

Koučka NLG