



SAMOTERAPEUTICKÉ OTÁZKY

Uzdravení ženské energie

ING. MONIKA ŠVEJDOVÁ

Dovolte si, žít radostně

Vítejte na cestě k uzdravení a posílení vaší ženské energie. Tento ebook je vytvořen jako průvodce pro ženy, které touží hluboce porozumět sobě, svému nitru a své autentické ženskosti.

Naše vnitřní síla a energie jsou často zakryty vrstvami negativních přesvědčení, společenských očekávání a nezpracovaných emocí.

Mnohé z nás se odcizily od své pravé podstaty a zapomněly naslouchat svým potřebám a intuici.

Tento průvodce je navržen tak, aby vám pomohl se znovu spojit se svou vnitřní ženou prostřednictvím **terapeutických otázek, které vedou k sebepoznání a transformaci.**

Otázky jsou nástrojem, který nám umožňuje pohlédnout hluboko do sebe, objevit potlačenou energii a uzdravit staré rány, jež brání plnému vyjádření ženské energie.

Pomohou vám odhalit nevědomé vzorce chování, které vás mohou držet zpátky, a naučí vás naslouchat své intuici a vnitřní moudrosti.

Věřím, že s každou otázkou, kterou si položíte, se budete posouvat blíže k plnému přijetí a lásce k sobě. Tento proces uzdravení je hluboce transformační. Nechtě vám tento ebook slouží jako nástroj k nalezení vlastní cesty, k rozkvětu vašeho ženství a k objevení síly, kterou v sobě nesete.

Přeji vám odvahu, lásku a světlo na této cestě k sobě samým.

M.

Dovolte si, žít radostně

Pro samoterapii potřebujete mít klidný prostor sami pro sebe. Pokud ho nyní nemáte, počkejte na příznivější podmínky, abyste pro sebe dokázali vytěžit maximum.

Pokud vám na některé otázky nepůjde odpovědět, tak se neznásilňujte a jděte na další. Pokud se budou uvolňovat emoce skrz slzy, je to žádoucí a velmi uzdravující proces. Jen si to dovolte a nic nepotlačujte.

Než se vrhnete do vyplňování otázek, pusťte si doprovodné video.

Monika Švejdová



O MONICE

Provádí druhé jejich vnitřním světem, kde nacházejí sami sebe. Kde nacházejí odpovědi a činní vědomou volbu, zda chtějí dál setrvávat v nastaveních a emočních vzorcích, které je limitují nebo zda se jich vzdají a dovolí si žít své autentické a svobodné já.



Jak právě teď vypadá moje vnitřní žena? Jaké má kvality, vzhled a energie? (Zavři oči a pořádně ji navnímej.)

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their reflections on their inner woman.

Jaká zranění z mého dětství nebo dospívání ovlivňují mé vnímání vlastní ženskosti?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write about childhood or teenage wounds that affect their perception of their femininity.

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



Jaké vzorce ženskosti jsem převzala od své rodiny a společnosti? Jsou pro mě prospěšné?

Jaká přesvědčení o sobě jako ženě bych měla přehodnotit? (Čemu jsem jako malá uvěřila a co mi nyní neslouží k rozvoji ženskosti - jaké programy potřebuji odložit?)

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



Jaké vztahy ve svém životě potřebuji uzdravit, aby podpořily moji ženskou energii? Jaké vztahy nebo zkušenosti v mém životě ovlivnily mé spojení s vnitřní ženou – pozitivně či negativně?

Jakou část své ženské energie potlačuji nebo skrývám a proč?

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



Jakým způsobem zanedbávám svou vnitřní ženu? Jak bych ji mohla více podporovat? Zeptej se jí, co potřebuje.

A large, empty white rectangular box intended for handwritten notes or answers to the question above.

Co právě teď potřebuje moje vnitřní žena, aby se cítila v bezpečí a milovaná?

A large, empty white rectangular box intended for handwritten notes or answers to the question above.

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



Cítím v sobě nevyřešené bolesti nebo traumata spojené s mou ženskou podstatou? Jak bych je mohla uzdravit?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the first question.

Jaké pocity a emoce si nedovolují plně prožívat a proč?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the second question.

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



Jak se projevuje moje ženská energie v mých vztazích?
Udržuji rovnováhu mezi dáváním a přijímáním?

Jak se mohu více otevřít přijímání, místo abych neustále
dávala?

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



Kdy jsem naposledy naslouchala své intuici? Jak mě vedla?
Používám ji vůbec nebo poslechnu vždy spíš rozum?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the first question.

Kdy se cítím nejvíce napojená na svou ženskou energii a
vnitřní ženu?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the second question.

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



Jakým způsobem mohu uctít svou vnitřní ženu a dát jí více lásky a péče?

A large, empty white rectangular box intended for writing an answer to the question above.

Jak vnímám svou sexualitu? Je moje spojení se sexualitou zdravé a naplňující?

A large, empty white rectangular box intended for writing an answer to the question above.

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



Jakou ženskou roli si přeji ztělesňovat – matku, milenku, léčitelku, bohyni nebo jiné archetypy? Jak se mohu více přiblížit tomuto ideálu?

Které ženy v mém životě či z historie mě inspirují? Co se mohu naučit z jejich příběhu pro uzdravení mé vnitřní ženy?

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



Jaké kroky mohu podniknout, abych začala více žít
v souladu s mou vnitřní ženou?

Jak mohu vytvořit více prostoru pro svou vnitřní ženu ve svém
každodenním životě?

A large, empty white rectangular area, likely intended for writing or drawing, set against a light beige background.

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



Jak vyjadřuji své emoce? Dovoluji si plně prožívat a vyjadřovat smutek, radost, hněv i zranitelnost?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the question above.

Cítím se svobodná a autentická ve své ženskosti?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the question above.

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



Co mě spojuje s mou tvůrčí a pečující stránkou? Jak můžu tuto energii podporovat?

A large, empty white rectangular box intended for a handwritten response to the question above.

Jak mohu lépe vyvážit svou ženskou a mužskou energii v každodenním životě?

A large, empty white rectangular box intended for a handwritten response to the question above.

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



Kde v mém životě potřebuji více přijímat pomoc od druhých a nechat věci plynout?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the question above.

Co pro mě znamená sebezřetiví a jak se mohu více milovat taková, jaká jsem?

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the question above.

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ



Jakým způsobem pečuji o své tělo a dávám mu lásku?
Jak péči o sebe mohu ještě více podpořit?

A large, empty white rectangular area intended for the user to write their answers to the questions above.

DOVOLTE SI BÝT SAMI K SOBĚ MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNÍ

