



# ZÁMĚR NA NOVÝ ROK

Inspirace k zastavení a rozjímání.

*Alice Michunek*

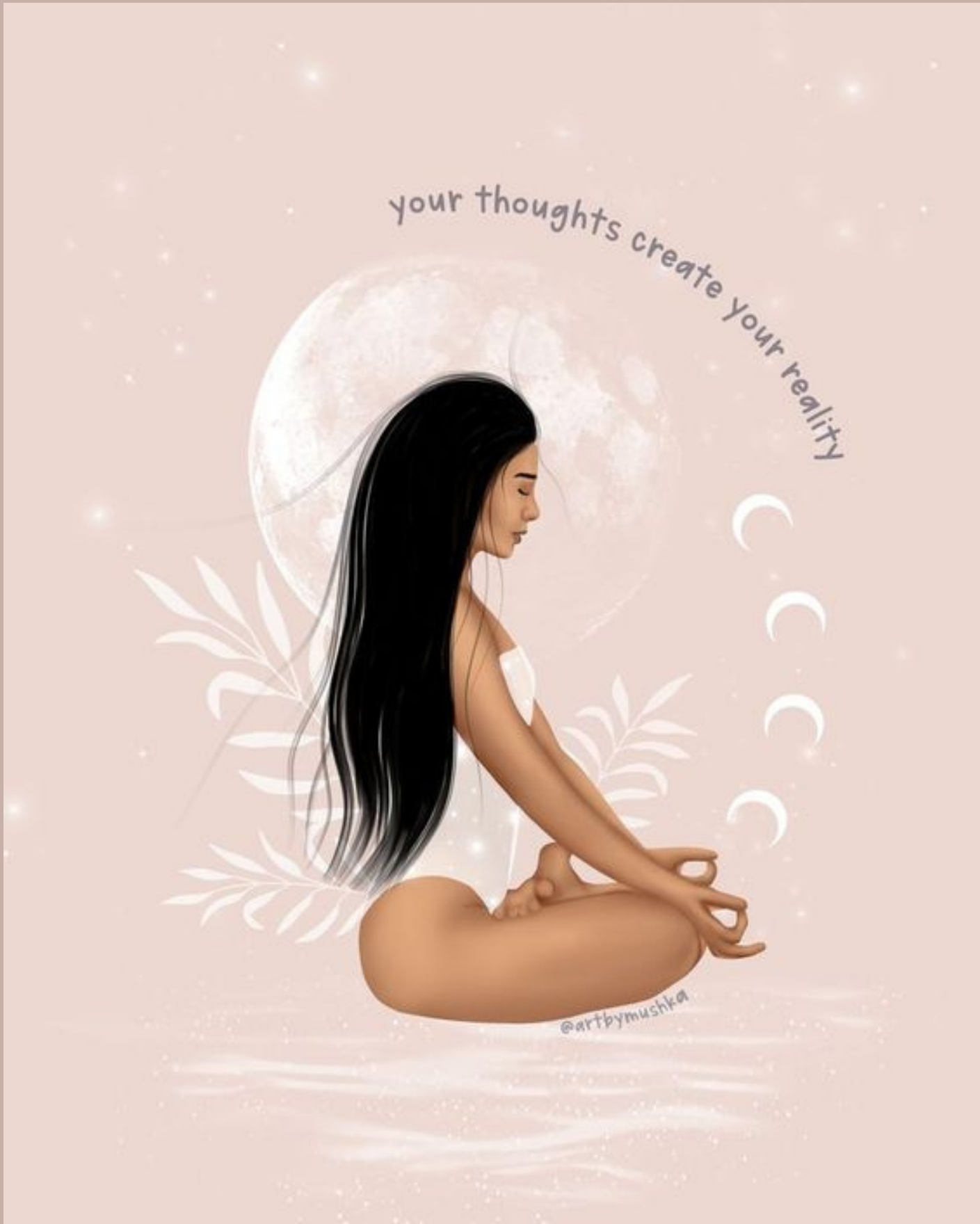


*Vítám tě!*

Milá krásná ženo, mám radost, že máš chuť na sobě pracovat a vykročit do nového roku vědomě. Abychom tam mohly udělat je dobré využít zimu k zastavení, předchozí kapitulu dobře uzavřít a naladit se na to, kam chceme, aby směřovala dál naše pozornost.

Věřím, že jógová praxe i následující otázky k tomu budou tím pravým pomocníkem.

*Alice*





## JAK NA PRACOVNÍ LISTY

---

Je to čas, který máš pro sebe. Vím, že někdy to může být těžké se motivovat a sednout si k otázkám, ale věř, že výsledek stojí za to.

Doporučuju:

- udělat si pohodu, zapálit svíčku, uvařit čaj, prostě tak, aby ses cítila dobře
- dopřej si před psáním pár minut s dechem

# Ukončuji předchozí rok

---

*dopřávám si prostor pro uzavření*



# MINULÝ ROK

Co byly ty důležité okamžiky v minulém roce?

---

---

---

---

Za co jsi na sebe pyšná? Co se ti vloni povedlo?

---

---

---

---

Z jakých událostí ses nejvíc naučila a co?

---

---

---

---

# MINULÝ ROK

Jakou péči sis vloni dopřála pro sebe?

---

---

---

---

Jak se cítilo tvé tělo?

---

---

---

---

Kam nejčastěji směřovaly tvé myšlenky?

---

---

---

---

# MINULÝ ROK

Kdo tě v loňském roce nejvíce ovlivnil?

---

---

---

---

Za co jsi nejvíce vděčná?

---

---

---

---

Co je největší dar, který si odnášíš?

---

---

---

---



# Ladím se na svůj záměr

---

*otevírám své srdce novému*





## JAK PRACOVAT SE ZÁMĚREM

---

Manifestovat své přání nebo to nechat na Vesmíru? Já volím zlatou střední cestu. Ráda volím svou sankalpu neboli záměr, ať už na jógovou lekci, projekt nebo celý rok. Osvědčilo se mi zavnímat svá přání z hloubky srdce a zároveň zůstat otevřená tomu, když s námi má Vesmír trochu jiné úmysly.

Je dobré si přát a pak udělat ty jednotlivé kroky vstříc našim vizím. Byť jsou maličké, jsou. Držím palce.

# JAK SE NALADIT NA SVŮJ ZÁMĚR

Je dobré se zastavit a ponořit se na chvíli k sobě. Uvolnit tělo, ztišit mysl, získat nadhled.

Nastavuj si svá přání tak, aby s tebou opravdu rezonovaly. Je výhodné, aby byly tyto věty v pozitivním slova smyslu a v přítomném čase.

Například jsi nemocná a ráda by ses uzdravila. Tvá mysl možná neuvěří větě, jsem zdravá, když zrovna máš 40 horečky. Třeba s tebou bude více rezonovat věta, jsem na cestě ke zdraví.

Sama zavnímej, jak na tebe působí věty, které jsou často naším vnitřním dialogem nebo je říkáme nahlas:

- "Nejsem nemocná." vs. "Jsem zdravá."
- "Mám problémy." vs. "Je to v procesu."
- "Nejde mi to." vs. "Učím se něco nového."

Nejde o to být neustále pozitivní a mít úspěch na rtech, jde o to uznat své emoce a naladit se na vyšší vibrace skrze své myšlenky, slova a činy. Tak vzhůru do toho.



# NOVÝ ROK

Dopřej si dlouhý nádech a výdech. A nalaď se do hloubky na sebe.

Kam bys ráda letos zaměřila svou pozornost?

---

---

---

---

Jaké události tě čekají? Co jsou milníky, na které se můžeš těšit?

---

---

---

---

Jaké pocity bys chtěla prožívat?

---

---

---

---

# NOVÝ ROK

Koho by sis letos přála mít blízko ve svém životě?

---

---

---

---

Co můžeš letos udělat pro své tělo?

---

---

---

---

Jaké maličkosti můžeš zařadit do svých dnů, aby ti dělaly radost?

---

---

---

---

# NOVÝ ROK

Jaká 3 slova budou definovat tvůj rok?

---

---

---

---

Jaké myšlenky si chceš připomínat?

---

---

---

---

Jaký bude tvůj záměr pro nový rok?

---

---

---

---



## A MÁME HOVOTO...

---

Tohle je konec pracovních listů a pokračování tvé cesty k hlubšímu naladění na sebe. Moc ti držím palce a věřím, že tvůj příští rok bude magický. Přeji ti vše dobré.

A když se budeš chtít naladit na své tělo, mysl a emoce v průběhu roku, ráda tě uvidím na workshopech či lekcích online nebo naživo.

S láskou,

*Alice*