



Královská porada vnitřních hlasů

**** jemný rituál pro první setkání ****

Dnes usedáš do role Královny svého vnitřního království. Toužíš poznat obyvatele, kteří v něm žijí – a kteří ovlivňují, jak prosperující je tvé království a jak šťastná jsi ty sama. Možná je to poprvé, co se tvé vnitřní hlasy setkají vědomě – tváří v tvář. Jeden z nich je ti velmi známý, druhý možná promlouvá víc z pozadí. A právě dnes jim nabídneš prostor, kde mohou být slyšeny.

Tento malý rituál je jen začátkem. Ale už samotný začátek mění věci. Protože jakmile své vnitřní hlasy rozpoznáš a oddělíš od sebe, už nejsi pouze jimi. Začínáš být tou, která slyší. A tím si sedáš blíže ke svému vnitřnímu trůnu.

Možná bude jejich rozhovor plachý. Možná napjatý. Možná ještě žádný nebude. I to je v pořádku. Už jen to, že se na chvíli zastavíš a necháš je být spolu, začíná proměňovat celý prostor tvého vnitřního světa.

I když dnes k poradě zveš jen dva hlasy, časem můžeš jejich místa nabídnout kterémukoliv jinému obyvateli svého nitra. K této technice se můžeš vracet znovu a znovu – pokaždé v jiném čase, s jiným záměrem. Každé další použití ti může přinést hlubší nadhled, jemnější odstup a větší vnitřní svobodu.





Co potřebuješ:

- dvě židle nebo místa naproti sobě
- 10 minut, kdy můžeš být sama se sebou
- otevřenost a laskavost trpělivost vůči sobě i tvým vnitřním hlasům

Průběh porady:

1) Připrav dvě místa v prostoru.

Jedno patří tvému prvnímu hlasu – tomu, který má v tobě největší slovo.

Druhý patří hlasu druhému – často opomíjenému, ale stejně důležitému.

Věnuj každému chvíli. Jak by vypadal, kdyby byl postavou? Co má na sobě, jak se tváří?

2) Sedni si na první místo a nech promluvit první hlas:

Co mu v tuto chvíli leží na srdci?

Co chce sdělit druhému?

Čeho se bojí? Po čem touží?

3) Přesedni na druhé místo – a staň se druhým hlasem:

Jak vnímá slova toho prvního?

Co mu chce odpovědět?

Co by si přál, aby o něm bylo konečně slyšeno?





4) Pokračuj podle pocitu.

Můžeš se přesunout ještě jednou, dvakrát. Důležité není dosáhnout dohody. Stačí, že zazněla slova. Že se objevily tváře. Že tu byli spolu.

5) Na závěr se posad' mimo obě místa. Jen vnímej:

Jaký pocit v tobě zůstává?

Co se změnilo?

Co bys jako „Královna“ těmto dvěma hlasům chtěla říct?

6) Pokud chceš, zapiš si:

Co jsi zažila? Jaké obrazy, emoce, slova se objevily?

Jak na tebe působili jednotlivé hlasy – co v tobě zanechali?

Co bys těmto částem chtěla příště nabídnout – prostor, čas, nebo jen naslouchání?



**** A teď něco důležitého na závěr ****

Možná se ti zdá, že mezi tvými dvěma hlasy žádný skutečný rozhovor neproběhl. Možná se jen nesměle podívaly, možná mlčely, nebo mluvily každý svou řečí. Možná jsi dokonce měla pocit, že to celé bylo trochu zvláštní. A přesto – i to je v pořádku.

Tím, že jsi dnes těmto hlasům věnovala pozornost, jsi udělala velmi důležitý krok:

- Začala jsi je vnímat jako samostatné části sebe – s jejich potřebami, obavami i sny.
- Vytvořila jsi mezi nimi prostor – něco, co dosud možná vůbec neexistovalo.
- Začínáš je slyšet z jiné perspektivy – už nejsi jen ta, která je žije, ale i ta, která je vnímá a rozhoduje.
- A tím se stáváš vědomou Královnou svého vnitřního světa – tou, která usedá na trůn ne tím, že ovládá, ale tím, že naslouchá a poznává.

Ať v tobě tohle první setkání doznívá jemně a přirozeně. Kdykoli se k němu můžeš vrátit – a kdykoli můžeš ke stolu pozvat jiné části sebe, které zatím čekají za dveřmi.

evamarvanova.cz