

Jak Duhový kompas používat?

Vytiskni si tento dokument OBOUSTRANNĚ na pevnější papír, ideálně gramáž 160–200g, aby dobře držely tvar a vydržely opakované používání. Kartičky nastříhej na čtverečky.

Vyber si způsob, který je ti nejbližší, a dovol, ať tě duhové karty překvapí svou moudrostí. Můžeš je používat několika způsoby:

✨ Intuitivní výběr karty (orákulový způsob) ✨

Rozprostři karty lícem nahoru do půlkruhu před sebou. Můžeš si položit otázku nebo jen myslet na téma, které tě zajímá. Pak vyber kartu jedním z těchto způsobů:

- Nech svou ruku intuitivně přitáhnout ke kartě, která tě oslovuje
- Hod' malý kamínek nebo krystal a vyber kartu, na kterou dopadl

Vybraná karta nese poselství nebo energii, kterou právě teď potřebuješ.

Ke každé kartě patří i krátký text, který najdeš podle čísla karty v příloženém průvodci. Tyto texty ti mohou pomoci prohloubit tvé porozumění a otevřít nové pohledy na situace ve tvém životě

✨ Hravý duhový kompas - pro lepší paměť a zábavu ✨ (pro 2–4 přátele)

Zde potřebuješ vytištěné dvě sady karet. Zamíchej všechny karty a rozlož je lícem dolů do mřížky 7 x 10 políček. Hráči se střídají v otáčení dvou karet. Když najdeš stejný pár, karty si vezmi a hraj znovu. Pokud ne, karty se vrátí lícem dolů a pokračuje další hráč. Vyhrává ten, kdo má nakonec nejvíc párů.

✨ Hravý duhový kompas s moudrou odpovědí na tvoji otázku ✨

Zde potřebuješ vytištěné dvě sady karet stejně jako v předchozím bodě. Před začátkem hry si v tichosti polož otázku nebo téma, na které hledáš odpověď. První a poslední pár, který během hry získáš, nese pro tebe zvláštní význam - odpověď nebo ukazatel k tomu, co potřebuješ vědět.

✨ Asociativní práce s kartou ✨

Vyber kartu jedním z výše uvedených způsobů. Zadívej se na ni a nech volně přicházet myšlenky, pocity, obrazy nebo vzpomínky. Všímej si, co v tobě karta vyvolává, bez hodnocení nebo analyzování. V průvodci najdi podle čísla karty příslušnou větu a přečti si ji. Propoj své spontánní asociace s textem a vnímej, jaké hlubší poselství se ti ukazuje.

✨ Vizualizace před prací s kartami ✨

Před hrou nebo losováním karty si najdi klidné místo. Projdi si vizualizaci "Duhový most celistvosti". Na konci vizualizace, když otevřeš oči, přejdi k některému ze způsobů práce s kartami. Všímej si, jak tento vnitřní zážitek obohacuje tvou následnou práci s kartami.

✨ Duhový kruh vděčnosti (skupinová aktivita) ✨

Každá účastnice si vybere jednu kartu, která ji nejvíce oslovuje. Vytvořte kruh a postupně každá ukáže svou kartu ostatním. Sdílejte, za co jste v životě vděčné v souvislosti s obrazem, barvami nebo pocitem z vaší karty. Naslouchejte ostatním s otevřeným srdcem a vytvářejte prostor pro sdílení. Na závěr můžete karty položit doprostřed kruhu jako symbol společně vytvořeného pole vděčnosti.

Tyto karty jsou bránou k tvému vnitřnímu světu. Neexistují správné nebo špatné interpretace - důvěřuj své intuici a pocitům, které v tobě karty vyvolávají. Nejceněnější vhledy často přicházejí, když ztišíš analytickou mysl a otevřeš se jemným nuancím svého vnitřního vnímání.

Co znamenají čísla na kartě

1. Možná už dávno víš, co je pro tebe správné – tvé srdce to šeptá v okamžicích klidu. Zkus mu dnes dát prostor: polož ruku na hrud' a jen naslouchej. Nemusíš hned rozumět slovům, stačí vnímat rytmus a pocit. Tvé srdce je moudřejší, než si myslíš.
2. Konce v životě nebývají prázdné. I když něco odejde, často to s sebou nese semínko nového začátku. Zeptej se sama sebe: Jaký dar může být ukrytý v tom, co právě končí? Možná zatím jen klíčí, ale jednou vyrostе.
3. Síla nemusí být jen tvrdá a neústupná. Někdy se projevuje v jemnosti, v ochotě být laskavá, i když je to těžké. Podívej se, kde by sis dnes mohla dovolit nebýt dokonalá, ale být pravdivá a lidská.
4. Odpovědi nepřicházejí vždy v okamžiku, kdy je hledáme. Někdy se ukážou, až když přestaneme tlačit. Zkus dnes na chvíli přestat hledat a místo toho se jen nadechnout a vnímat, co k tobě samo přichází.
5. Tvůj příběh nemusí vypadat jako příběhy ostatních, aby byl krásný. Je krásný právě tím, že je tvůj. Když se podíváš zpět, uvidíš kapitoly radostné i těžké – dohromady ale tvoří jedinečnou knihu, kterou píšeš jen ty.
6. Velké změny se rodí z malých kroků. Možná je to úsměv, který věnuješ sobě v zrcadle, nebo pár minut ticha uprostřed dne. Nepodceňuj malé kroky – právě ony dokážou otevřít velké cesty.
7. Den se může rozzářit, když se na něj podíváš očima vděčnosti. I drobnosti – paprsek světla, dobré slovo, chvíle odpočinku – mohou být pokladem. Zkus si večer připomenout tři takové okamžiky a dovol si je prožít ještě jednou.
8. Klid, po kterém toužíš, nemusíš hledat venku. Je už v tobě, i když se schovává pod vrstvami hluku a starostí. Zavři oči a představ si, že tvůj dech je klíčem, který ten klid odemyká.
9. Každá tvoje barva má své místo. I ta, kterou bys nejraději skryla, je součástí celé duhy. Přemýšlej, která část sebe potřebuje být přijata, aby se mohla stát tvou silou.
10. Představivost je mostem mezi tím, co je, a tím, co může být. Zavři oči a nech ji chvíli vést. Jak by vypadal tvůj den, kdyby v něm bylo o trochu víc lehkosti nebo radosti? Možná se ukáže obraz, který ti dodá chuť něco změnit.
11. Radost nemusí přicházet z velkých věcí. Často se skrývá v maličkostech: v teplém hrnku čaje, v pohledu na oblohu, v úsměvu kolemjdoucího. Když jí věnuješ pozornost, může rozkvést i v obyčejném dni.
12. Ztracenost nemusí znamenat slabost. Může to být signál, že potřebuješ zastavit a podívat se jiným směrem. Zeptej se sama sebe: Co právě teď opravdu potřebuji? Možná to bude jednoduché – odpočinek, dotek nebo chvíle pro sebe.
13. Tvá hodnota není jen v tom, co děláš, ale i v tom, že jsi. Okamžiky ticha, čekání a zraní jsou stejně důležité jako tvé činy. V nich se rodí síla, kterou pak můžeš přinést do světa.

14. To, co nazýváš svým stínem, není tvůj nepřítel. Často v sobě skrývá dary – citlivost, odvahu nebo kreativitu, které se objeví, až když stín přijmeš. Zkus dnes nahlédnout na to, co tě dráždí, jako na posla, ne jako na hrozbu.
15. Krása se často ukrývá v tom, co je prosté a nenápadné. Podívej se kolem sebe a zkus najít krásu tam, kde bys ji normálně přehlédla – v odlesku světla, ve vůni, v tichu mezi slovy.
16. Odvaha nemusí vypadat hrdinsky. Někdy je to jen prostá ochota říct pravdu sobě nebo druhým. Zeptej se: Kde bych si dnes mohla dovolit být o trochu pravdivější?
17. Když se ohlédneš zpět, uvidíš, že i náročné cesty tě dovedly sem. Každá bolest, každá výzva ti dala něco, co tě posílilo. Dovol si poděkovat i těžkým chvílím – formovaly tě.
18. Tvůj dech je kotva, která tě spojuje s přítomností. Kdykoli se cítíš zahlcená, zastav se a nadechni. Představ si, že s nádechem přijímáš klid a s výdechem pouštíš napětí.
19. Je v pořádku nevědět. Právě v té nejistotě je prostor, kde může vyrůst něco nového. Zkus si dnes chvíli nebýt jistá a místo toho vnímat, co se chce samo ukázat.
20. Sny ti připomínají, že tvá duše mluví i v noci. I zdánlivě nesmyslný sen může být klíčem. Zkus si po probuzení zapsat cokoli, co si pamatuješ – i malý detail může nést poselství.
21. Nemusíš být stále silná. Je v pořádku požádat o podporu nebo si jen dovolit opřít se o druhé. Zkus dnes někomu svěřit, co nosíš v sobě – možná zjistíš, že tě to odlehčí.
22. Každý den skrývá okamžik, který stojí za zapamatování. Nemusí být velký ani nápadný. Stačí si ho večer připomenout a vědět, že byl tvým darem dne.
23. Když se zastavíš, zaslechneš jemná poselství života. Může to být zpěv ptáka, šumění stromů nebo tichý pocit v tobě. Zkus dnes dát prostor aspoň jedné minutě opravdového ticha.
24. Někdy není potřeba hledat složité odpovědi. Stačí být plně přítomná tomu, co je. Možná právě v obyčejnosti najdeš klid a jistotu.
25. To, co hledáš venku, často čeká uvnitř. Možná toužíš po uznání, lásce nebo bezpečí – a přitom si je můžeš darovat sama. Zeptej se: Co si mohu dnes dát, po čem toužím?
26. Intuice je tichý hlas, který nikdy nelže. Zkus si všimnout, co cítíš v těle, když přemýšlíš o nějaké volbě. Možná právě tělo ti dá odpověď dřív než mysl.
27. Všechno, čím jsi kdy prošla, tě připravilo na tento okamžik. I když to nebylo snadné, přineslo ti to zkušenosti, díky nimž můžeš dnes stát tam, kde jsi.
28. Odpustit sobě i druhým neznamena zapomenout, ale darovat si svobodu od tíhy. Představ si, že z rukou pouštíš těžký kámen – a cítíš, jak se ti ulevuje.
29. Tvořivost nemusí být velkolepá. I drobný nápad, malý obrázek, krátký zápis do deníku nebo humorná myšlenka může rozzářit tvůj den. Dovol si tvořit bez tlaku.
30. Odpočinek není ztráta času. Je to dar, který ti umožní načerpat novou sílu. Zkus si dnes dopřát aspoň krátký okamžik klidu a vnímat, že právě to je součást tvé cesty.

31. Každý tvůj pocit má právo být vyslyšen. I ten, který bys nejraději přešla.
Zeptej se: Co mi chce tento pocit říct? a naslouchej bez posuzování.

32. Smích je léčivý. Když se směješ, celé tvé tělo se uvolňuje a rozzáří. Hledej dnes příležitost k smíchu – i kdyby to byl jen drobný okamžik.

33. I ticho mezi slovy má svůj význam. Nemusíš každou mezeru zaplnit.
Možná zjistíš, že právě v tichu slyšíš to nejdůležitější.

34. Tvůj příběh se stále píše – a ty jsi ta, kdo drží pero. Každý den je nová stránka, kterou můžeš naplnit podle sebe.

35. Důvěřuj procesu. I když zatím nevidíš celý obraz, věř, že život ví, kam tě vede.
Stačí vykročit na první schod a nechat se nést.

www.evamarvanova.cz