

VĚDOMÍ VLASTNÍ HODNOTY

O sebelásce a sebe-přijetí se v posledních deseti letech v osobním rozvoji napsalo i řeklo tolik, až se zdá, že to slovo ztratilo svou sílu.

Někdy to může působit, jako bychom byly „nevěčné“, když cítíme nespokojenost. Nebo jako bychom zrazovaly samy sebe, když nevezmeme špatný den jako příležitost k růstu.

Jenže o tom sebeláska není.

Proto se teď zaměříme na něco, co jde mnohem hlouběji – na vědomí vlastní hodnoty.

Co je vědomí vlastní hodnoty?

Je to základní přesvědčení a prožitek:

✨ Jsem. A už jen proto mám právo tady být.

✨ Můžu být sama sebou.

✨ Můžu nastavovat hranice.

✨ Můžu si užívat život – bez toho, abych musela něco dokazovat.

Nemusím si svou hodnotu zasloužit, nemusím pro ni nic vykonat. Nemusím ji obhajovat.

Co nám ji narušuje?

Kolik z nás prošlo dětstvím, dospíváním a partnerskými vztahy, aniž bychom tohle vědomí plně udržely?

Většina z nás má své zranění, převzaté vzorce a přesvědčení, která naši hodnotu snižují a oslabují.

Naše říjnová cesta

Tento měsíc se společně podíváme právě na tyto vzorce, budeme je pouštět a rozpouštět.

Učíme se stát samy sobě oporou i podporou, vracet se k vlastní hodnotě a dovolit si ji prožívat každý den.

Až tohle zakotvíme, už nám to nikdo nevezme. A z tohoto místa můžeme budovat vše ostatní – vztahy, práci, rodinu, naše sny.

✨ **Úkol pro tebe:** až do příštího setkání si každý den připomeň jednu větu:

„Stačí, že jsem. Moje hodnota je ve mně.“

Womens ACADEMY