

HOJNOST A VDĚČNOST

Hojnost není jen o penězích.
Je to způsob, jakým se díváme na svět – a jak se díváme samy na sebe.
Je to vnitřní postoj, který říká: „Mám dost. Jsem dost."
To, co kolem sebe vidíme, je odrazem toho, jak se cítíme uvnitř.
Pokud žijeme v napětí, strachu nebo ve víře, že musíme neustále bojovat o místo, o lásku, o uznání – život nám bude dál potvrzovat, že to tak je.
Ale když začneme vnímat, že už teď máme vše, co potřebujeme, život se začne měnit.
Hojnost přichází ve chvíli, kdy se ztišíme a dovolíme si vidět dary, které už dávno máme.
A vděčnost je klíč, který tyto dveře otevírá.

VNITŘNÍ BOHATSTVÍ JAKO ZÁKLAD ŽIVOTNÍ ROVNOVÁHY

Ve chvíli, kdy se podíváme do zrcadla vlastního vědomí, můžeme zahlédnout víc než jen obraz.
Vidíme vrstvy...
Zranění, která jsme si přinesly z minulosti. Přesvědčení, která jsme absorbovaly jako fakt.
Očekávání, která si už ani nepamatujeme, že nejsou naše.
A přece – uprostřed toho všeho – je něco, co se nikdy nestává: prázdnota.
Je tam síla. Jistota. Nedotknutelná hodnota.
Hojnost — ve svém pravém významu — znamená mít dost prostoru v sobě.
Mít místo pro dech, pro dotek, pro ticho.
A dovolit si přijmout, že naše vnitřní bohatství je plné... i když ho někdy nevidíme.

PSYCHOLOGIE V PRAXI: ODKUD POCHÁZÍ POCIT NEDOSTATKU

Když jsme vyrůstaly, přijímaly jsme obrazy hojnosti a nedostatku skrze příběhy rodiny, společnosti, vztahů.
„Musíš si to zasloužit."
„Když nedosáhneš..."
„Kdo to udělá za tebe?"
Tyto fráze se zakládají na strachu či na principu oběti — a vytvoří v nás přesvědčení, že jsme hodnotné jen tehdy, když něco dosáhneme.
Vědomí vlastní hodnoty (které jste objevovaly v říjnu) je vstupní bránou.
Teď jde o to — překlopit ji v...
„Mám hodnotu, protože jsem."
A začít z toho tvořit novou realitu.

Womens ACADEMY

PRAKTICKÉ TIPY PRO VNITŘNÍ PRÁCI



Technika „minuty vděčnosti“

Najdi si klidnou chvilku. Pusť jemnou hudbu.
Vyslov nahlas nebo v duchu:
„Děkuji za…“
A nech přicházet vše, co tě napadne — drobnosti i velké věci.
Pozoruj, co se v těle mění.

Journalingové otázky

- Jak definuji hojnost v tomto okamžiku?
- Kde v sobě už ji mám, ale beru ji jako samozřejmost?
- Jaké vnitřní hlasování mi brání ji přijmout?
- Kdy jsem naposledy přijala kompliment nebo pomoc – a dovolila si ji cítit?

Denní rituál: tichý moment

Každý večer vyhraď 10 minut:
Potichu.
Žádné obrazovky.
Jen dech.
Dovol si vnímat, co tě těší – a co tě tíží. A dej prostoru pro obojí.

Hojnost není matematika množství.
Není o tom mít víc. Je o tom prožívat více — být přítomná.
Uvědomit si, že zdroj, který hledáš venku, už proudí uvnitř.
A že každý nádech, který vědomě uděláš, je potvrzením, že jsi — a že to stačí.
„Děkuj minulosti za její lekce, ale nedávej jí svůj dnešek.“
Otevři své srdce. Uvolni ruce.
A dovol si žít v hojnosti.