Uzavři starý cyklus, vstup do nového s lehkostí

Shrnutí hlavních myšlenek ze společného prosincového Zoomu

Rok 2025 jako devítkový rok

Numerologie nás učí, že rok 2025 (2+0+2+5 = 9) je rokem dokončení cyklu.
Je ideální čas uzavírat staré věci — vztahy, vzorce, pracovní směřování, způsob přemýšlení. Co můžeš nechat za sebou, nenechávej si do dalšího roku. Vyčisti prostor pro nový začátek.
Reflexe: Co nechávám za sebou? Co už si nepřeji nést dál?

Vánoce – mezi tradicí a opravdovostí

Vyrůstali jsme v kultuře, kde se Vánoce slaví určitým způsobem. Ale… co když nás některé z těchto zvyků vyčerpávají?
Nepřebíráš automaticky něco, co ti už neslouží?
Zamysli se:
Co na Vánocích tě opravdu těší?
Co děláš jen „protože se to tak dělá“?

Bezpodmínečná láska – i k sobě

Vánoce často stavíme na lásce k druhým. Ale máš ji i sama k sobě?
Věnuješ si péči, soucit, pochopení, stejně jako ostatním?
Zastav se a vnímej: Jak se k sobě teď chovám?

Vědomé zastavení

Radost často nepřichází z velkých věcí, ale z drobných momentů:
– vůně kávy,
– pohled hrající si děti,
– úspěšně dokončená práce,
– pohled na krásnou krajinu.
Tato „tetelení srdce“ nejsou náhoda. Jsou klíčem k vědomému prožívání.
Tip: Uvědom si, co je spouští, když přijdou zastav se a opravdu je prožij — a pozvi víc těchto momentů do svého života.

Emoce a návštěvy mezi svátky

Proč je období mezi Vánoci a Novým rokem často emocionálně náročné?
Ukončují se v nás vnitřní procesy, věci „dojíždějí“, a my fungujeme jako hromosvody i pro druhé.
Zkus místo návštěv v prosinci plánovat setkání až na leden.

Trénink pozornosti = kouzlo pohádky
Zkus si pustit pohádku – a opravdu se na ni 90 minut soustředit. Bez mobilu, bez odbíhání.
Je to jednoduché cvičení, které nám ukáže, jak roztěkaní často jsme. A jak léčivé může být plné soustředění.

Plnění přání průběžně, ne jen o Vánocích
Učíme se, že si máme plnit své pracovní sny hned, jít za nimi, krok za krokem, realizovat je bez odkladu.
Ale co osobní přání?
Děti často čekají na dárky až do Vánoc. My také.
A přitom touhy je zdravé naplňovat průběžně.
Co ti dělá radost? Dopřáváš si to jen když „můžeš“, nebo i tehdy, když to zrovna potřebuješ?
Jak víme, co posílám do prostoru, to se mi vrací, pokud někde čekám na speciální chvíli, až si dopřeju dárek, který si přeju, může se to odrážet na tom, že se nám neplní přání, za kterými jdeme,

Poselství pro konec roku
- **Dělej, co tě baví.**
- **Směj se častěji.**
- **Tvoř si vlastní tradice.**
- **Plň si přání i v běžných dnech.**