

POSELSTVÍ K NOVOLUNÍ

Novoluní v Kozorohu nepřináší impulz k akci.
Nepřichází s výzvou „začni znovu“.
Přichází s otázkou:
Na čem skutečně stojíš?
Kozoroh je archetypem struktury, zodpovědnosti a dlouhodobého směru.
Ne toho, co vypadá správně navenek, ale toho, co je udržitelné v čase.
Toto novoluní nás zve k:

- tichému bilancování,
- uzavírání kapitol, které už nenesou váhu,
- a k vědomému rozhodnutí co si beru dál – a co ne.

Ne proto, že bychom „měly“,
ale proto, že už víme.
Je to novoluní, které se nerodí v euforii, ale v klidu.
V dospělosti.
V pravdivosti.

PRAKTICKÉ NÁVRATY DO PŘÍTOMNOSTI

Pokud cítíš přetlak, chaos v hlavě nebo únavu, nehledej řešení.
Hledej přítomnost.
Zkus si vybírat aktivity, které:

- nemají cíl,
- nemají výkon,
- nemají výsledek.

Jednoduché návraty do těla a tady a teď:

- pomalá chůze bez telefonu (i 10 minut stačí),
- vědomé pití teplého nápoje (bez multitaskingu),
- sprcha s plnou pozorností na dotek vody,
- ležení na zemi a pozorování dechu,
- psaní bez tématu – jen co se chce vypsat,
- ticho. Skutečné ticho. Bez hudby, bez slov.

Nic z toho „nikam nevede“.
A právě proto to léčí.

Womens ACADEMY



BDĚNÍ JAKO CESTA KE KREATIVITĚ

Kreativita nevzniká z tlaku.
Nevzniká ze snahy „něco vymyslet“.
Vzniká ve chvíli, kdy:

- přestaneme tlačit,
- dovolíme si být nehotové,
- a zůstaneme bdělé v přítomném okamžiku.

Bdění neznamená aktivitu.
Znamená všímání si.
V tichu začínáme slyšet jemné impulzy:

- co už mi neslouží,
- kde se vyčerpávám,
- co ve mně chce růst – ale ještě není čas.

Tohle je hluboká, dospělá kreativita.
Ne výbuch nápadů.
Ale zrání.

KRÁTKÉ CVIČENÍ: JEMNÝ DOTEK VIZE

Tohle není plánování.
Je to naslouchání.
Vezmi si papír a napiš si odpovědi – pomalu, bez přemýšlení:

1. Co ze sebe nechávám odejít?
2. (role, návyky, očekávání, tlak, způsob fungování…)
3. Co si přeji cítit častěji?
4. (ne co chci dělat – ale jak se chci cítit)
5. Co chci letos chránit?
6. (svůj čas, energii, tělo, ticho, vztahy…)
7. Jaký rytmus je pro mě teď pravdivý?
8. (rychlejší × pomalejší, struktura × plynutí)

Nic nehodnoť.
Nic nevyhodnocuj.
Nech to být otevřené.
Vize v lednu nemá být jasná.
Má být pravdivá v této chvíli.



PRAKTICKÉ NÁVRATY DO PŘÍTOMNOSTI

Pokud cítíš přetlak, chaos v hlavě nebo únavu, nehledej řešení.
Hledej přítomnost.
Zkus si vybírat aktivity, které:

- nemají cíl,
- nemají výkon,
- nemají výsledek.

Jednoduché návraty do těla a tady a teď:

- pomalá chůze bez telefonu (i 10 minut stačí),
- vědomé pití teplého nápoje (bez multitaskingu),
- sprcha s plnou pozorností na dotek vody,
- ležení na zemi a pozorování dechu,
- psaní bez tématu – jen co se chce vypsat,
- ticho. Skutečné ticho. Bez hudby, bez slov.

Nic z toho „nikam nevede“.
A právě proto to léčí.

Nemusíš vědět, kam jdeš.
Stačí vědět, kudy už nechceš jít.
Toto novoluní není o začátku.
Je o dospělém zastavení, ze kterého může vzniknout něco skutečného.
A přesně takový je i náš lednový klub.
Bez tlaku.
Bez výkonu.
S důvěrou v proces.