

OSTARA

Rovnováha, ukončování a návrat k sobě

(jarní rovnodennost jako vnitřní přechod)

Jsou chvíle v roce, které nejsou o začátku ani o konci.
Jsou o přechodu.
Jarní rovnodennost je jedním z nich.
Na krátký okamžik se vyrovná světlo a tma.
Den a noc mají stejnou délku.
Nic nepřevažuje.
A právě v tom je její síla.
🌿 Rovnováha není stav. Je to vědomé rozhodnutí.
Rovnováha neznamená, že je všechno klidné.
Neznamená, že máme všechno vyřešené.
Znamená, že:

- vnímám, kde jsem
- vidím, co mě vyčerpává
- a dovoluji si reagovat jinak než dřív

Rovnováha není něco, co jednou najdeme.
Je to něco, co se učíme vytvářet znovu a znovu.

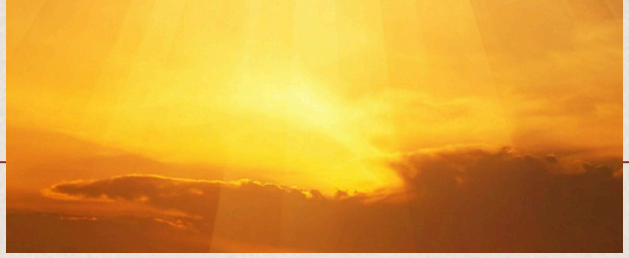
UKONČOVÁNÍ JAKO AKT SÍLY

Možná jsme se naučily:
vydržet
zvládnout
překonat
Ale málokdy nás někdo učil vědomě ukončovat.
Ukončení není selhání.
Není to slabost.
Je to moment, kdy si řeknu:
„Tohle už se mnou nejde dál."

Může to být:

- způsob, jakým se k sobě chovám
- vztah
- očekávání
- tlak, který na sebe vytvářím

Některé věci nekončí proto, že by byly špatné.
Končí proto, že už nejsou pravdivé.



HRANICE JAKO FORMA PÉČE O SEBE

Hranice nejsou o tom, že někoho odstrčím.
Jsou o tom, že se k sobě vrátím.
Hranice znamenají:

- vnímat své tělo a energii
- říct „ne“ dřív, než přijde vyčerpání
- přestat dávat tam, kde už není prostor

Nejsou tvrdé.
Jsou jasné.
A často přichází až ve chvíli, kdy si dovolíme přiznat:
„Takhle už to nechci.“

PŘECHOD: MEZI TÍM, CO KONČÍ, A TÍM, CO SE RODÍ

Tahle fáze bývá nejméně pohodlná.
Už víme, co nechceme.
Ale ještě úplně nevíme, co přijde místo toho.
Je to prostor:

- nejistoty
- ticha
- někdy i prázdna

A právě tady se často vracíme zpátky.
Protože staré je známé.
Ale pokud v tom prostoru vydržíme,
začne se objevovat něco nového.
Ne jako plán.
Ale jako jemný vnitřní směr.



KRÁTKÉ CVIČENÍ: ROVNOVÁHA V SOBĚ

Zavři na chvíli oči.
Polož si ruku na tělo a vnímej dech.
A pak si polož tři otázky:

- Kde ve svém životě teď cítím nerovnováhu?
- Co už vím, že potřebuji pustit?
- Kde potřebuji nastavit jasnější hranici?

Neodpovídej hlavou.
Nech odpověď přijít z těla.

ZÁVĚREČNÁ VĚTA

Rovnováha nevzniká tím, že se snažíme udržet všechno.
Vzniká tím, že si dovolíme něco pustit.
A právě tím se uvolní prostor pro to,
co s námi chce jít dál.