

JARNÍ ZNOVUZROZENÍ:

Čas zasít svůj nový záměr

Ing. Andrejka Vokálová

www.pruvodkynezivotem.cz

a.vokalova@email.cz

Tel.: 774 801 861



Přivítání a představení

Jsem Andrejka

Hledala jsem způsoby, jak najít klid a naplnění. A jak změnit svá zranění v sílu i naději!
A díky tomu vím, že změna je možná pro každého – stačí udělat první krok **ROZHODNUTÍ**.

Nyní s vděčností provázím sebe i druhé, aby se zbavili minulosti i neprospěšného myšlení, emocí a programů, naučili důvěřovat sami sobě a našli v sobě víc, než kdy tušili. Protože právě tam, kde se cítíme ztraceni (anebo končí naše komfortní zóna), často začíná náš skutečný **růst**.

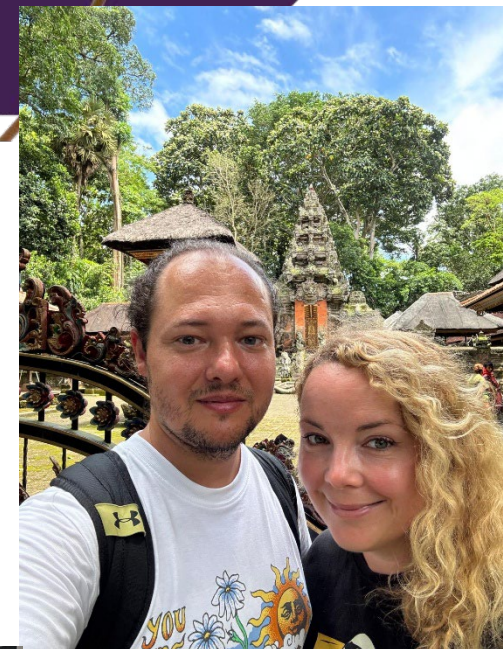
Moje motto zní: „Kdo nechce, hledá důvody a kdo chce, hledá způsoby!“

Budme v kontaktu:

a.vokalova@email.cz

www.pruvodkaenezivotem.cz

IG: andyvok



Zelené srdce Hradce Králové

Andrea Vokálová | 1 296 hlasů

Pro(bud') Hradec!



Proč „jarní znovuzrození“?



Kalendářní rok (1. leden) začíná uprostřed mrazivé zimy, ale **skutečný cyklus života i přírody se probouzí až s jarní rovnodenností.**

Je to okamžik, kdy se energie přírody i naše vlastní biorytmy přelévají z tichého klidu do aktivního růstu.

Jaro nám nabízí jedinečnou příležitost sladit své vnitřní záměry s mocnou silou obnovy přírody, která jsme součástí a také nás obklopuje.

Je to čas, kdy půda je nejúrodnější – nejen v zahradách, ale i v naší mysli.

Právě teď je ten nejpřirozenější moment propustit vše minulé, ztělesnit a prožít svou novou vizi a zasadit semínka budoucích záměrů i úspěchů do souladu s rytmem, který je starý jako lidstvo samo!

Téma a záměr večera



„Jak udělat z roku 2026 TEN rok, na který budeme opravdu vzpomínat a který nás posune v životě tím směrem, jakým chceme MY.“

Místo TEN si doplňme každý to své – úžasný, zázračný, krásný, veselý, šťastný...

Téma a záměr večera

Většina lidí nežije špatný život... jen často nezažije ten svůj ideální, krásný či vysněný život naplno. Aby si pak řekli: „Páni, to je krása/jízda/zázrak/sranda!“

A roky pak splývají anebo jsou jako houpačky...

Dnes večer to zkusíme jinak. Ne plánovat víc – ale cítit, věnovat sobě plnou pozornost, používat intuici a tvořivost, sdílet a hlavně rozhodnout se jinak! A pak společně zasít (v ideální čas a do úrodné půdy) naší mysli semínko tak, ať to může opravdu vyrůst, vykvést a přinést plody!



Téma a záměr večera



*„Všechna umění, která provozujeme,
jsou pouhým uřednictvím.
Tím pravým uměním je náš život!“*

Mary Caroline Richards

Nový přístup: Rok 2026 jako vědomá tvorba



Co kdybychom letos k nastavení svých záměrů přistoupili úplně jinak?

Většinu let do nového období „vpadneme“ s pocitem, že musíme dohonit vše, co jsme nestihli. Co kdybychom si ale letos darovali **2 hodiny čistého času jen pro sebe**? Čas na to, abychom se zastavili a s laskavostí i odvahou uzavřeli kapitolu roku 2025. Ne proto, abychom na něj zapomněli, ale abychom z něj vytěžili moudrost a sílu pro to, co přichází. **A pak si záměrně nastavíme mysl, tělo, emoce i duši na to, co chceme vytvořit v novém roce 2026!**

Pojďme společně vytvořit prostor, kde se naše mysl, pozornost, kreativita a emoce stanou našimi nejcennějšími nástroji!

Prostor, kde si jasně vytipujete, co chcete v tomto roce skutečně tvořit – nikoliv z tlaku okolí a očekávání, ale z **hloubky své authenticity**.

Nový přístup: Rok 2026 jako vědomá tvorba a nový sebeobraz



- 1. 5 typů bohatství a hojnosti**
- 2. Uzavření minulého roku 2025**
- 3. Naše další dary: pozornost, intuice, sebeobraz a kreativita**
- 4. Životodárná vize a smysluplná budoucnost 2026**
- 5. Umění pohybu vpřed – mapa na cestu**

„Nesud' každý den podle sklizně, kterou sklidíš, ale podle semen, která zasadíš!“

5 typů bohatství (dle Robina Sharmy)



Aby naše životní vize byly skutečně celistvé, nebudeme se soustředit jen na tradiční úspěch. Podíváme se na svůj život optikou min. pěti pilířů skutečného bohatství:

1/ Fyzické bohatství (zdraví): Naše tělo je chrám, ve kterém naše vize žijí. Skutečné bohatství znamená mít energii na to, abychom své sny mohli prožít a užít si je. Zdraví je „koruna na hlavě zdravého, kterou vidí jen nemocný“. **Ohodnoť tuto oblast svého života (+-100 %).**

2/ Rodinné a sociální bohatství (vztahy): Sdílená radost je dvojnásobná radost. Kvalita vašeho života je přímo úměrná kvalitě vašich vztahů – s rodinou, partnerem, přáteli i komunitou, která nás obklopuje. **Ohodnoť tuto oblast (+-100 %).**

5 typů bohatství (dle Robina Sharmy)



3/ Profesionální bohatství (kariéra a přínos): Není to jen o práci, ale o **seberealizaci**. O pocitu, že naše schopnosti přinášejí hodnotu světu a že rosteme v tom, co nás baví a naplňuje. **Ohodnoť tuto oblast svého života (+-100 %).**

4/ Ekonomické bohatství (finance): Peníze jsou důležitým nástrojem, který nám dává svobodu volby a možnost tvořit dobro. Jsou prostředkem k tomu, abychom mohli žít život podle svých představ a podporovat to, na čem nám záleží. **Ohodnoť tuto oblast (+-100 %).**

5/ Vnitřní bohatství (nastavení mysli i duše): Vše začíná uvnitř. Je to náš klid, sebevědomí, integrita a schopnost zůstat v kontaktu se sebou samým, ať se děje cokoliv. Bez vnitřní hojnosti je ten vnější svět jen prázdnou kulisou. **Ohodnoť tuto oblast (+-100 %).**

„Skutečně bohatý člověk je ten, který má všechny tyto pilíře v rovnováze.“

Vědomé uzavření minulého roku (15 min)



„Nemůžeme vědomě tvořit nový rok, pokud nevědomě držíme ten starý!“

Pracovní list (bod 1): Sebereflexe psaním 8 vět, začni prosím ihned psát...

Co mi rok 2025 dal (nejhezčí okamžik, úspěch či splněné přání)?

Kde jsem ukázal/a odvahu?

Moje největší výzva či bolest – ale co mě naučila?

Nejdůležitější věc, kterou jsem udělal/a pro sebe a druhé?

Co už si do roku 2026 nést nechci (je někdo komu nemohu odpustit)?

Jaký vzorec, chování, pocit či strach chci ukončit?

Nejvíce jsem vděčný/á za...

VIZUALIZACE č. 1:

Práce s myslí – propouštění minulého roku v mysli, těle i emocích!

Zavřete si oči prosím...



Anebo si zkus doma kdykoliv jednoduchou techniku Ho'oponopono z Hawaje: https://www.youtube.com/watch?v=sOexc_2EWE&list=RD_sOexc_2EWE&start_radio=1

„Minulost je místem poznání, nikoliv místem pobytu; minulost je místem učení, nikoliv místem života.“ Roy T. Bennett

I ty nejtěžší zážitky můžeme proměnit v naši největší výhodu a sílu, pokud se z nich poučíme a propustíme emoce s nimi spojené.

Pozornost – Naše nejcennější měna



Pozornost je naše nejcennější měna: Každý den se rozhodujeme, kam „investujeme“ svou energii ve formě pozornosti. **Je to naše nejvzácnější aktivum!** Pokud naše pozornost patří minulosti nebo strachu, vytváříme přítomnost a budoucnost plnou strachu a nedostatku. Pokud patří našemu pozitivnímu záměru, myšlenkám a emocím, tak rosteme a vzkvíváme!

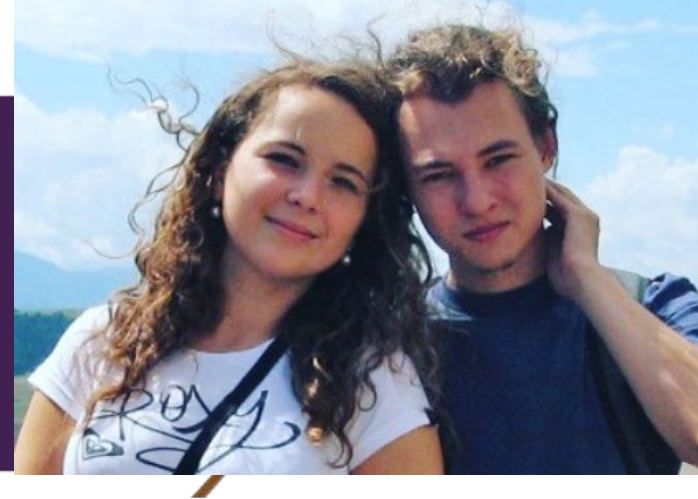
Otázka pro vás: Čemu a komu věnujete nejčastěji svou pozornost? K vám, nebo k druhým? Televizi, rádiu, zprávám či sociálním sítím? Pocitům vděčnosti a lásky, nebo strachu a nedostatku ?



Kořeny nevidíme.
Ale určují, jak strom roste.

Vědomí je jen koruna.
Podvědomí drží celý život.

Intuice - Náš vnitřní kompas



Intuice = Náš vnitřní kompas: Intuice není náhoda, je to tichý hlas našeho autentického já/ naší duše i vyššího vědomí, které ví více než si dovedeme představit.

Abychom ji slyšeli, musíme ztišit hluk okolí i mysli. Je to zkratka k našim skutečným potřebám a **superschopnost!**

Jakmile probudíme superschopnost intuice, která pramení v podvědomé mysli (kořeny stromu mysli), nikdy nebudeme mít nouzi o odpovědi, zázraky a nejlepší nástroj pro rozhodování na světě!

Historka: Když jsem potkala poprvé v životě Adama, ten hrom a blesk, že on ten „ten pravý“, který mnou prošel bych v životě nevěřila, že je možný zažít, kdybych ho nepocítila na vlastní kůži!!!

Přečti si celý příběh: <https://www.pruvodkynezivotem.cz/nase-lovestory-aneb-probehlo-nase-seznameni-z-pohledu-andrejky/>

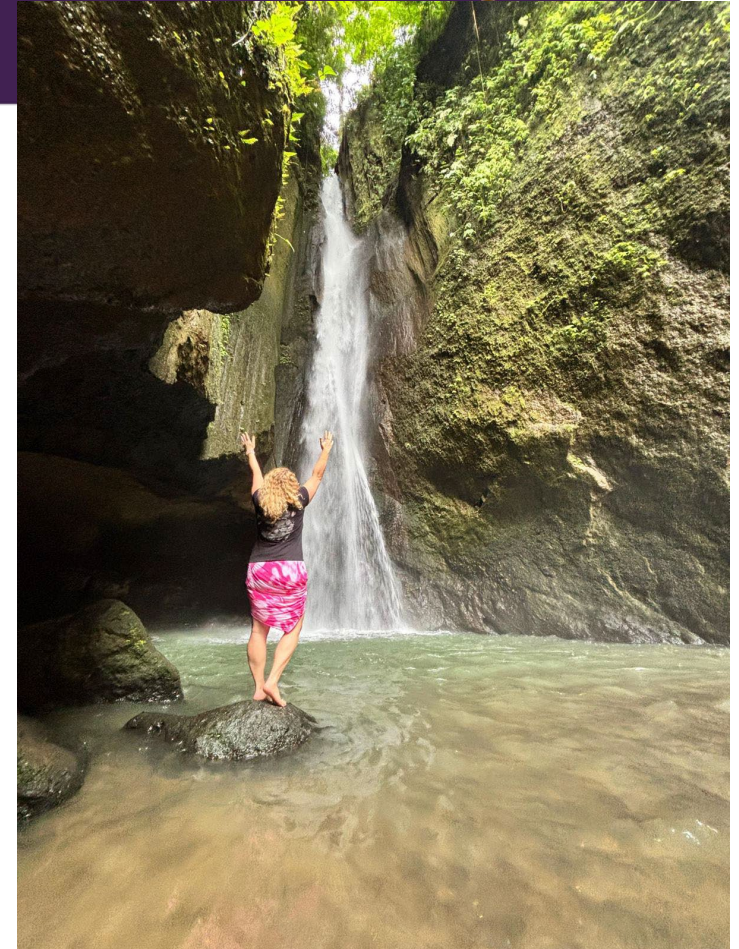
Sebeobraz a kreativita – architekti přítomnosti i budoucnosti



Sebeobraz = Naše výsledky nikdy nepřesáhnou hranici našeho sebeobrazu. Pokud se vidíme jako oběť, budeme tvořit překážky a problémy. Pokud se uvidíme jako tvůrci, budeme tvořit řešení. **Pokud chceme v našem životě něco důležitého změnit je třeba změnit naše smýšlení o sobě a náš sebeobraz! Budeme s ním pracovat později při vizualizaci!**

Kreativita jako síla tvoření: Je to schopnost vidět nové možnosti tam, kde ostatní vidí konec. Je to tvůrčí proces, kterým přenášíme vizi z mysli do reality novými cestami, přístupy a možnostmi.

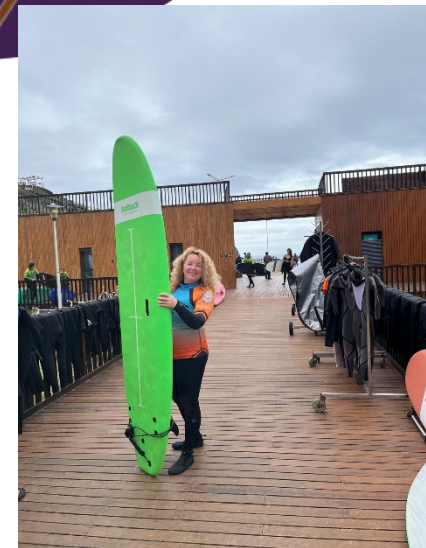
Znovuzrození: Změna života začíná změnou příběhu, který o sobě vyprávíme a jak vidíme i cítíme náš sebeobraz. Dnes tento příběh začínáme přepisovat tak, jak si přejeme my sami!



Životodárná vize



„Zázraky se začnou dít, když dáme svým snům tolik energie jako dáváme svým strachům a obavám!“



Tak si jdeme dolít maximum pozitivní a tvořivé energie, ať se zázraky dějí!

Sni a přej si ve velkém! Máš Arabelin prsten, co si budeš přát?!

Pracovní list (bod 2): 22 mých životních snů a přání (pak doma klidně rozšiř na 50 – 100 i více)! Je to sbírka přání na další život (ne jen na tento rok), tak se neomezuj. Buď co nejvíce odvážná/ý. Bav se a buď pošetilá/ý i dětinská/ý! Prostě se bav, je to sranda! Čím více šokuješ sama sebe, tím líp. ☺
Sen č. 1.... *Začít se učit surfovat a splnit sen holčičce z paneláku, která o oceánu z fotek jen snila!*

Smysluplná budoucnost – Záměr (opáčko z minula)



„Jsme tím, co si neustále opakujeme (i v myšlenkách vědomých i nevědomých).“

Zjednodušeně: svůj záměr neobjevujeme rozumem, ale spíš ho odhalujeme skrze to, co s námi opravdu hýbe. **Je to náš kompas na naší cestě životem!**

Nevíš? Můžeš začít třemi jednoduchými otázkami:

Co mi dává energii (ne jen krátkodobou radost, ale pocit „tohle jsem já“)?

Co mě dlouhodobě štve nebo bolí (tam často leží směr změny)?

Kým chci být (ne co chci mít)?

Pak to zkratíme do jedné věty (Pracovní list – fáze 2):

„Jsem člověkem, který miluje život.“ či „Tvořím si život, kde se cítím svobodně, klidně a naplněně.

„Dovoluji si žít život, který mi dává energii.“

Nejde o dokonalou odpověď. Jde o směr, který s tebou rezonuje natolik, že podle něj začneš jednat.

Zaměření mysli a následná fyzická AKCE a propojení s UKOTVENÍM (obraz, emoce a 5 smyslů) je nutnou součástí jakéhokoliv záměru, přání i snu!

VIZUALIZACE č. 2: Zasetí záměru a probuzení nového já Zavři oči a nech se vést svým já...



Po vizualizaci své dojmy, zážitky a vjemy si запиš, zapamatuj a zaměř se na ně, pak ti budou jen pomáhat a přinášet růst!

Emoční mapa, nástěnka vizí aneb Vision board



- Vytvoření vision boardu doma je v podstatě rituál, který kombinuje **kreativní relaxaci s vizualizací identity**.
- Začni tím, že si vyhradíš nerušenou hodinu, pustíš si oblíbenou hudbu a naladíš se na pocit vděčnosti za to, kde jsi teď.
- **Připrav si Vision board ode mne anebo velkou čtvrtku nebo korkovou nástěnku a hromadu starých časopisů, fotek, nůžky a lepidlo.**
- **Místo toho, abys hledal/-a jen „hezké obrázky“, hledej takové, které ve tobě vyvolávají konkrétní emoce spojené s tvým „já 2.0“: jak se chceš cítit v práci, jak chceš trávit volný čas nebo jaká gesta děláš. Obrázky doplň záměrem v přítomném čase a hotové dílo si pověs na místo, kde ho uvidíš hned po probuzení, aby tvůj mozek každé ráno dostal jasný vizuální signál, na jaké identitě právě pracuješ!**



OTÁZKY? Sdílení... Děkuji za tvůj čas!

Napiš mi recenzi a sdílení, pomůže to tobě i mne, navíc můžeš vyhrát! Doraž na workshop v květnu a srpnu do Borohrádku.

Budíme v kontaktu:

a.vokalova@email.cz

www.pruvodkaenezivotem.cz

IG: andyvok