

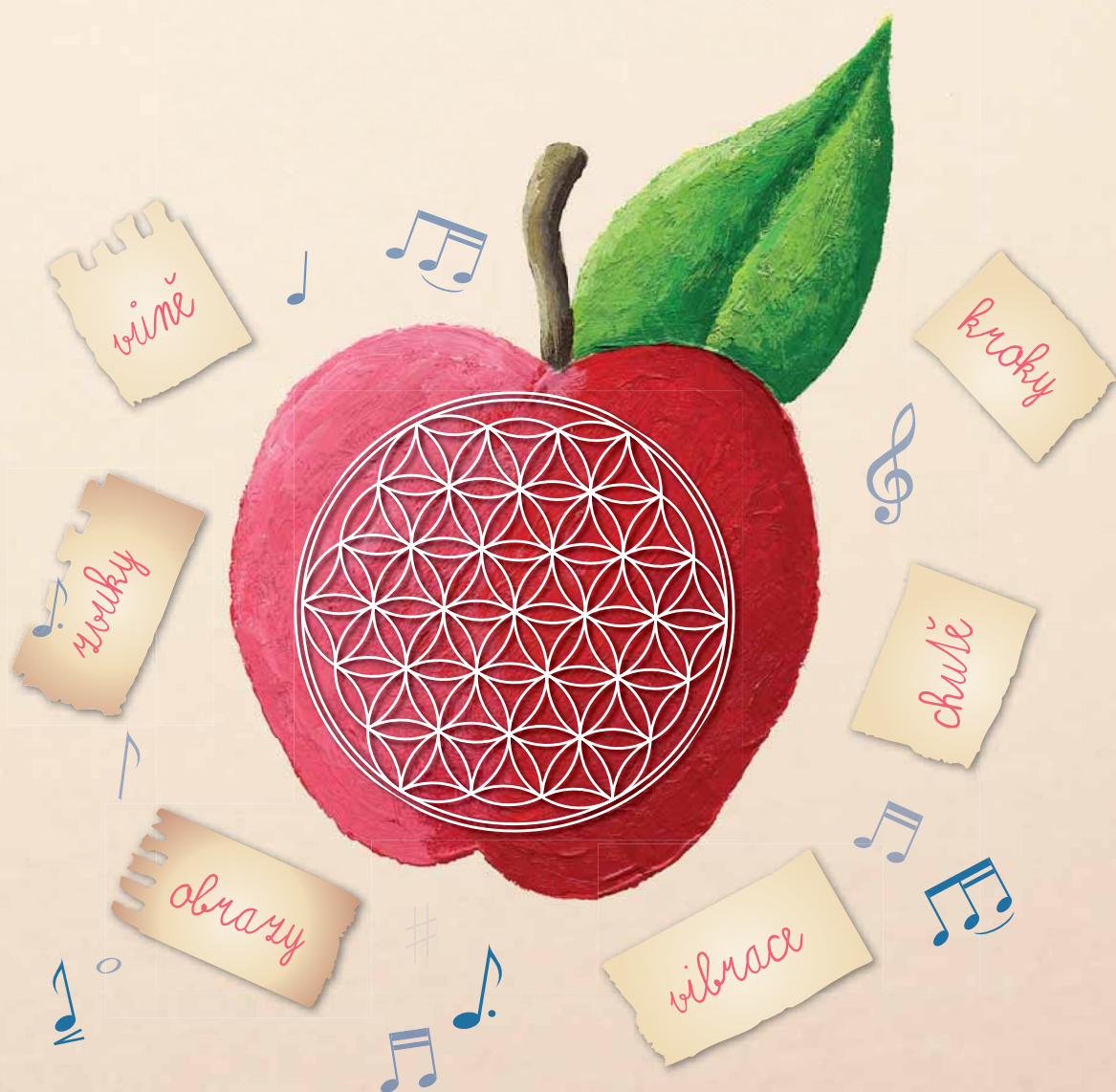
Kousmi do jablka a mařivěj ...

Inspirativní a pracovní sešit  
o tom, jak se za-kousnout  
do vlastního života



Tatjana Horká a Hana Poláková

Nyní držíš v ruce temlo  
inspirativní sešit, který je proudem  
našich nápadů a živelních  
zkušeností.





Pešilem lě budou prováret lylo ikony:

jablko



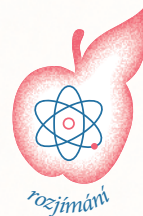
inspirace



zastavení



rozjímání



zážitek



cvičení



Vědomosti a technika jsou důležité, leč pouhými nástroji. Ještě důležitější je naladit se na energii, z níž se vše rodí.

# Východiskem je život



Každý z nás je setkáním...

Každý z nás je splynutím...

Každý z nás je propojením ženského a mužského principu...

Každý z nás je jednotlivým příběhem ve společné knize lidstva...

Každý z nás je kontinuem...

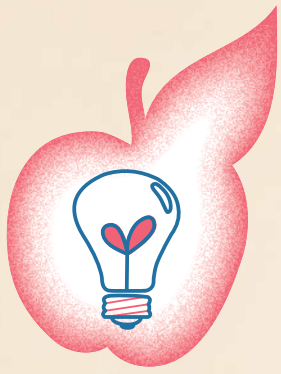


„Ve stavu rozpolcenosti jsme se stali zranitelnými. Metaforou tohoto zranění je dědictví po Evě, a tím je odpadnutí od milosti, jež sdílela s Adamem. Je to dědictví rozdělení, oddělení ducha od těla. V tomto stavu rozpolcenosti jsme se stali zranitelnými.“

G. Roth: Vypotťte své modlitby.  
Maitrea, 2012.







*inspirace*



Celek je více než jen pouhý výčet jeho částí.



Mikrosvět buňky je totožný s makrosvětem těla a mikrosvět těla je totožný s makrosvětem vesmíru.



Kapka obsahuje oceán a oceán kapku.

## Holismus

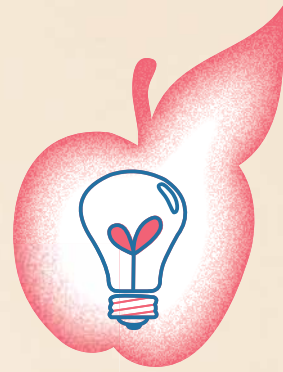


najdi si ...

*Holistické hledisko přijímá vše, co existuje, a nic neodmítá; vnímá propojenost všech lidských zkušeností a vede člověka k vědomému pozorování vnějšího světa v souladu s jeho světem vnitřním.*

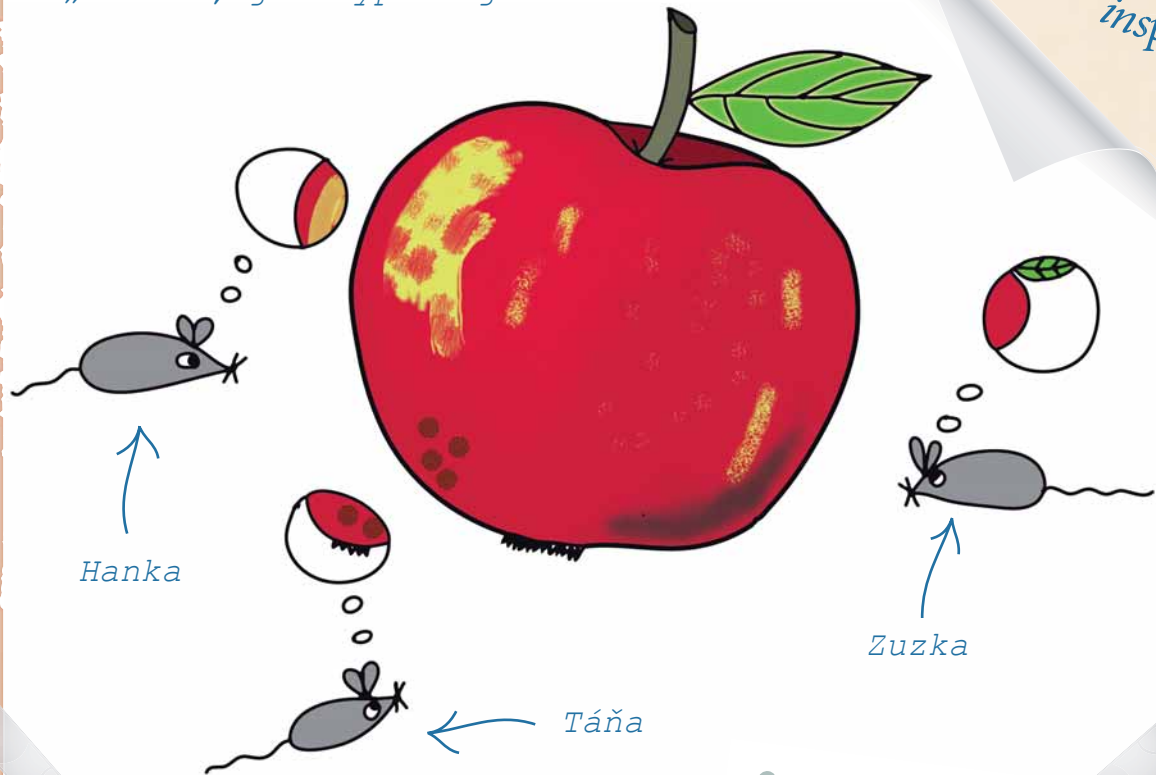


Náš pohled je omezený.



*inspirace*

*Každá myš si myslí:  
„Už vím, jak vypadá jablko!“*

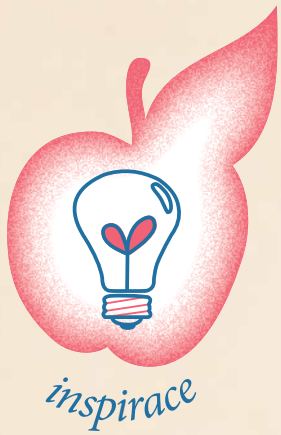


*Co máš ve své bublině?*

*Slova vám nemohou poskytnout skutečnost. Pouze ukazují, naznačují. Používáme je jako ukazatele, které nás zavedou ke skutečnosti. Ale když tam dorazíte, nejsou už pojmy k ničemu.*  
*A. de Mello: Bdělost, Cesta, 2004.*







Viditelný a neviditelný svět jsou rovnocenné.



Jedinec vytváří vibrační pole a skrze něj se dostává do kontaktu s dalšími vibračními poli a vše je propojeno.



Každý je tvůrcem reality a může ji měnit/změnit.



Vyřčené i nevyřčené slovo, vyjádřená i nevyjádřená emoce se projevuje.



Buněčnou paměť lze měnit.

### Neuroplasticita



najdi si ...

*(flexibilita mozku) je schopnost lokálních neuronových sítí a neurálních systémů měnit svou topografii a uspořádání v reakci na nové informace a stimulaci. To znamená, že mozek je schopen vyvinout si zcela nové mapy (třeba i v devadesáti letech).*



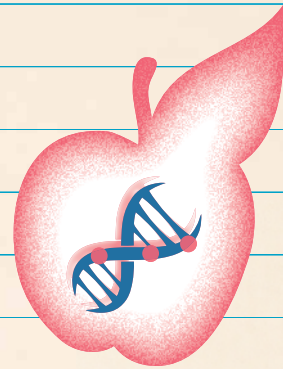
### Kvantová fyzika



najdi si ...

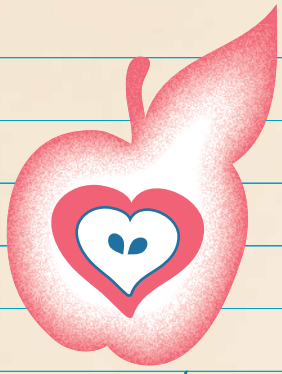
*a kvantová teorie nyní zásadním způsobem ovlivňuje smýšlení lidí o životě a o světě.*

Vyber si a zapiš inspirativní větu, která tě nejvíce oslovila, i větu, která se ti nelíbí nebo tě irituje. Pozoruj, co v tobě tyto věty vyvolávají.



*cvičení*



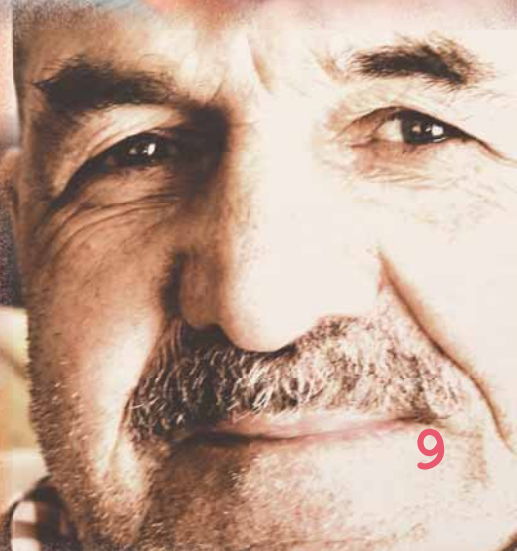


*Kousni do jablka a...*

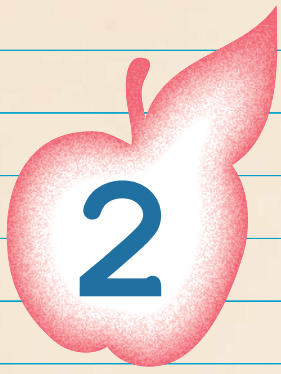
*Co si uvědomuješ?*

*Zastavení*







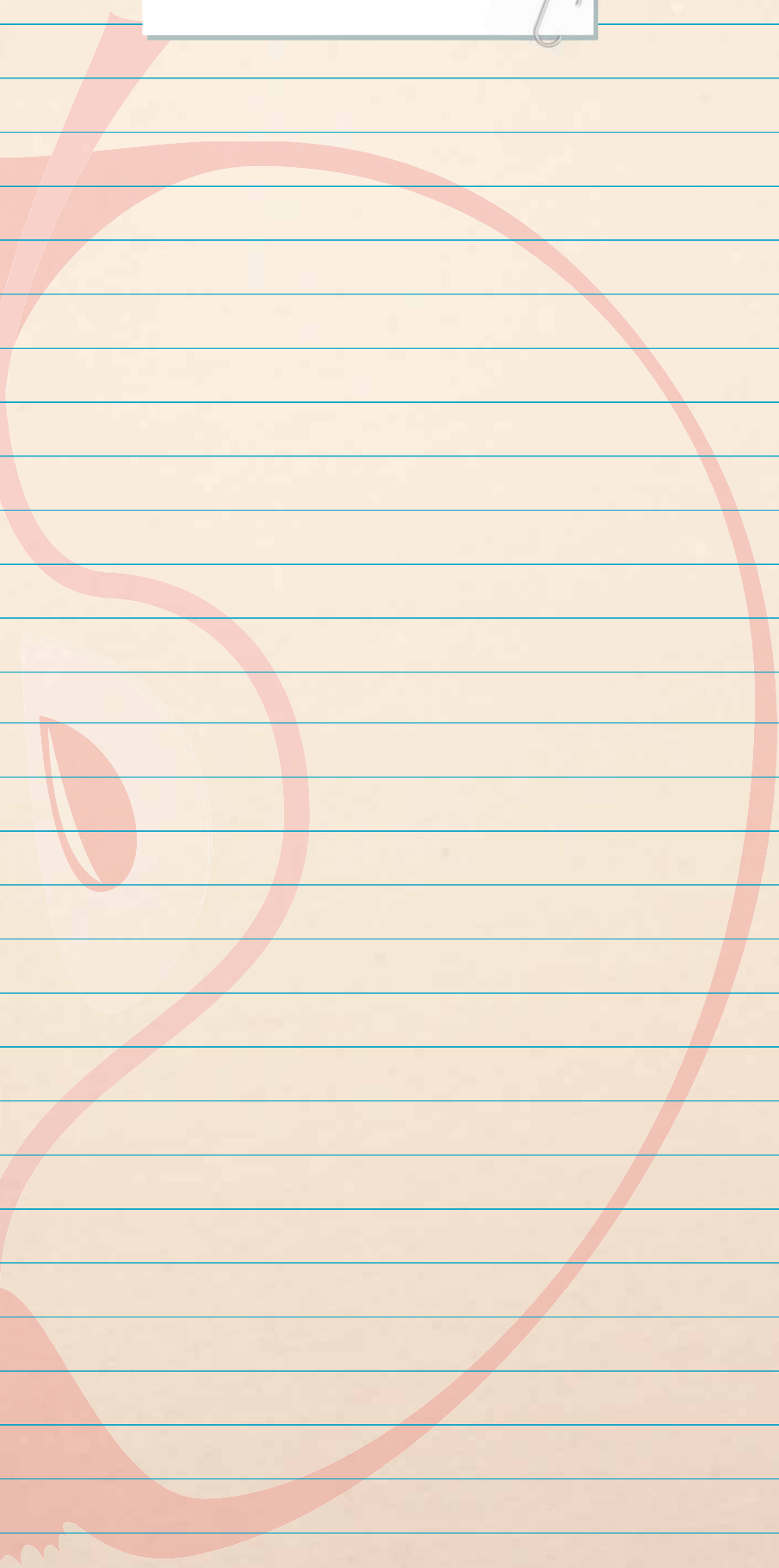


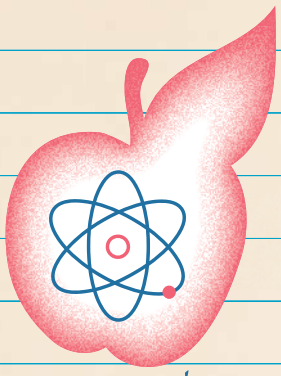
Jsem a můj svět jde  
se světy jiných

Kdo jsem já?



*Jak vycházím sám  
se sebou?*

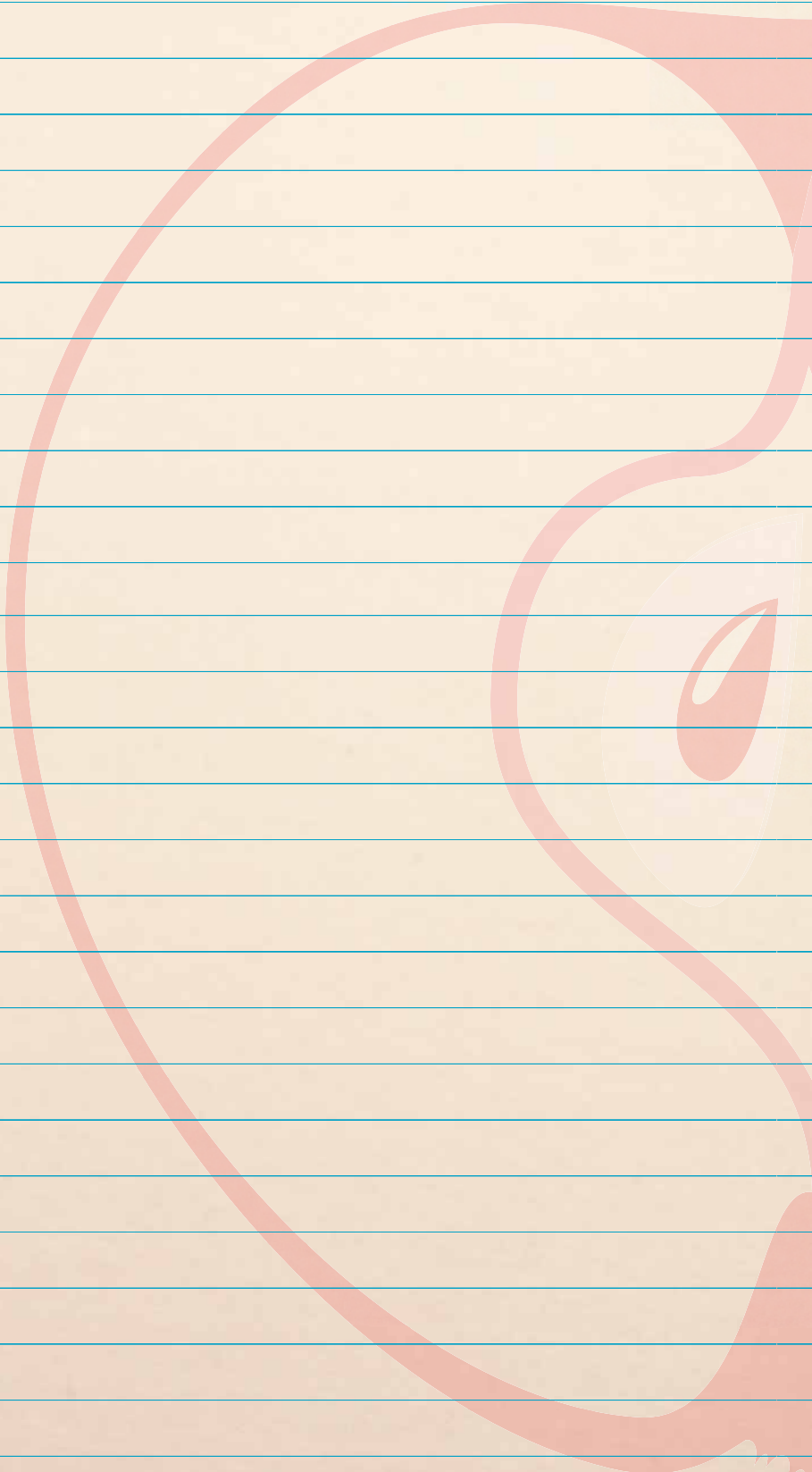




rozjímání

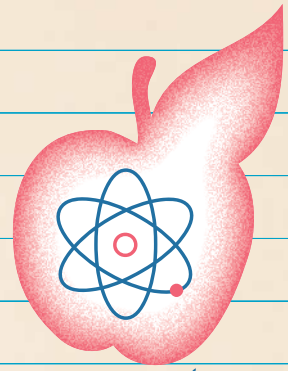


Je to, co žiji, moje???  
A pokud ne, tak čí?



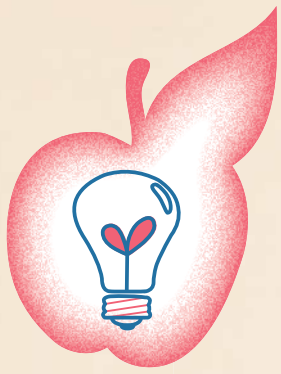


Kam směřuji?



rozjímání

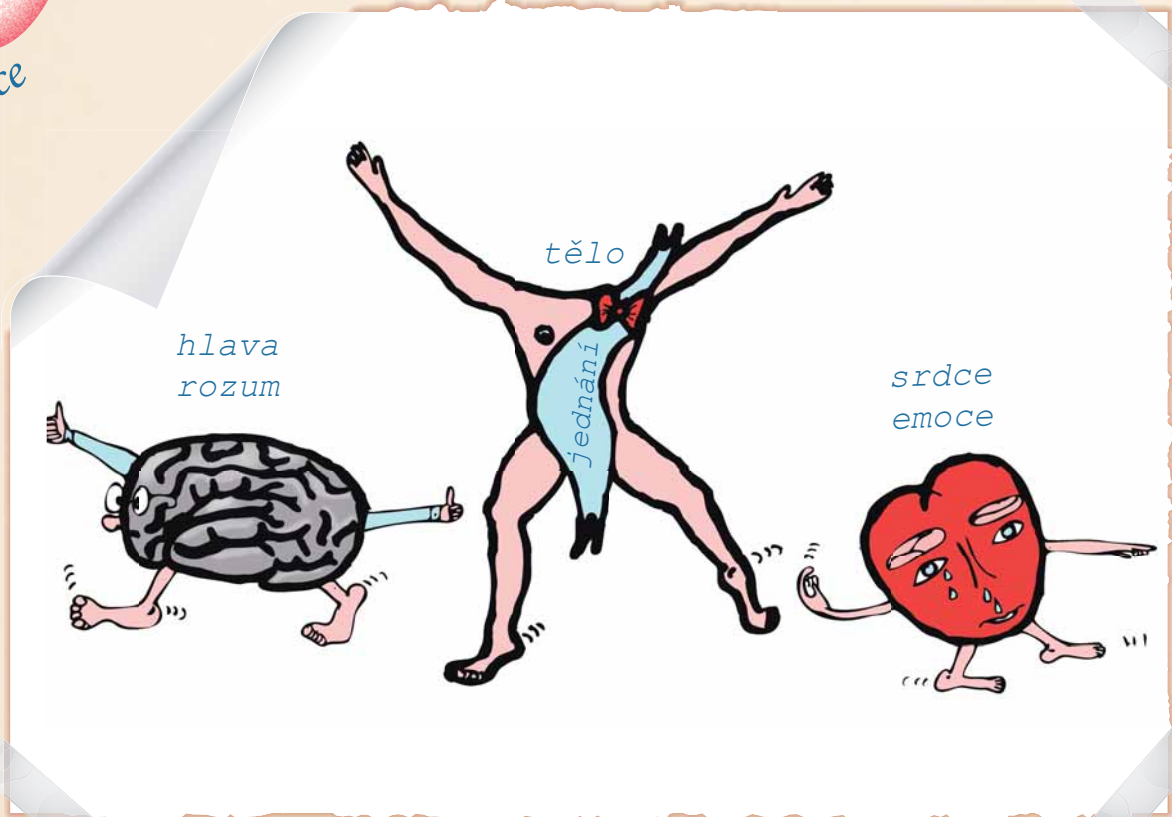




inspirace



V momentě, kdy jedním v souladu s myšlenkami a emocemi a uvědomuji si to, jsem v pravdě a v čistém svědomí. A v momentě, kdy v souladu nejsem, ocitám se ve lži.



### Zákon polarity



najdi si ...

je určující faktor našeho světa; každá strana polarity potřebuje tu druhou a jedině společně jsou celistvé; důsledky poznání polarity jsou především v tom, že ji uznáme, přijmeme a přestaneme proti ní bojovat, a zůstáváme i nadále s vědomím protipólu; to, co nám na našem okolí vadí, musíme zpracovat sami u sebe.



### Zákon rezonance



najdi si ...

je druhý zákon naší reality, který stanoví, že vnímáme pouze to, k čemu máme rezonanci, a přicházíme do styku pouze s tím, s čím rezonujeme.





Člověk je trojjedinná bytost. Je tvořena třemi podstatami - lidským tělem, duší a duchem.



Vše je naše vlastní volba.



Nejdříve jsme jednotou s matkou a porozením se oddělujeme.



Smíření s našimi nejbližšími umožňuje smíření se sebou a svobodu vlastních voleb.



Volbou jsou i okolnosti našeho vlastního zrození.



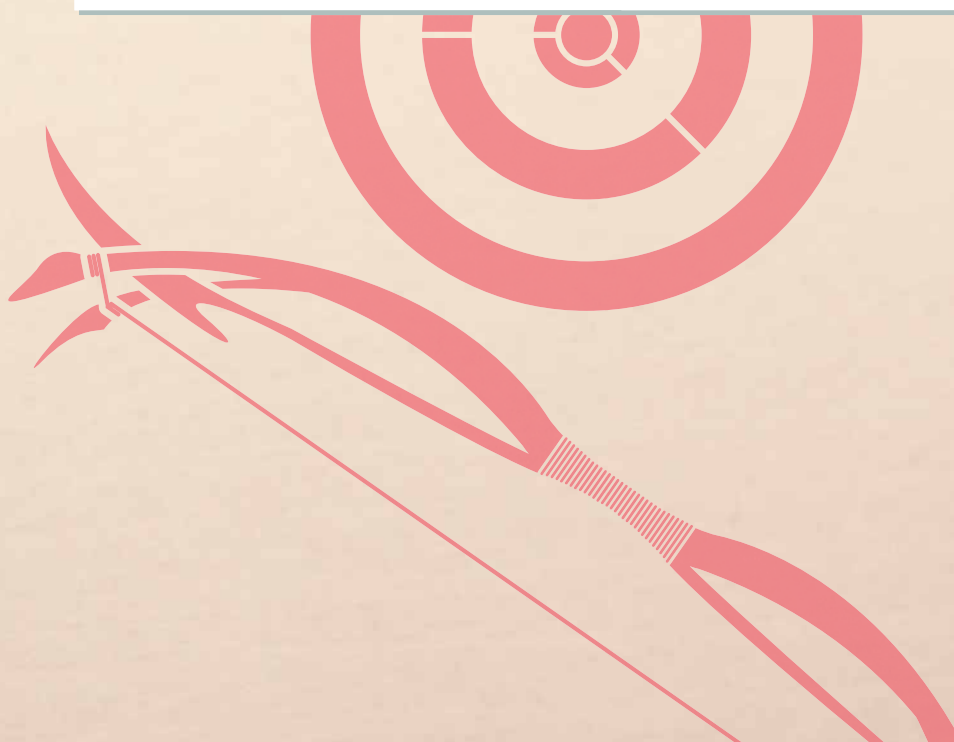
*inspirace*

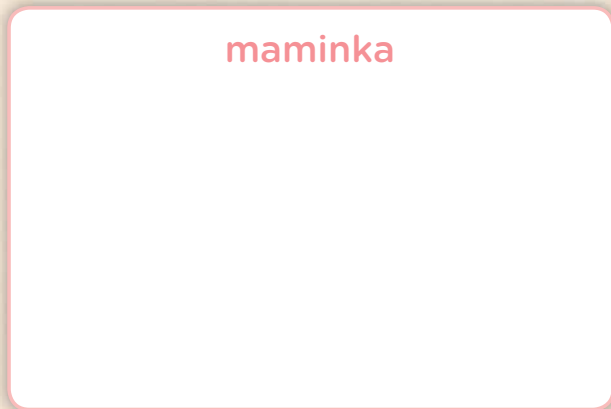
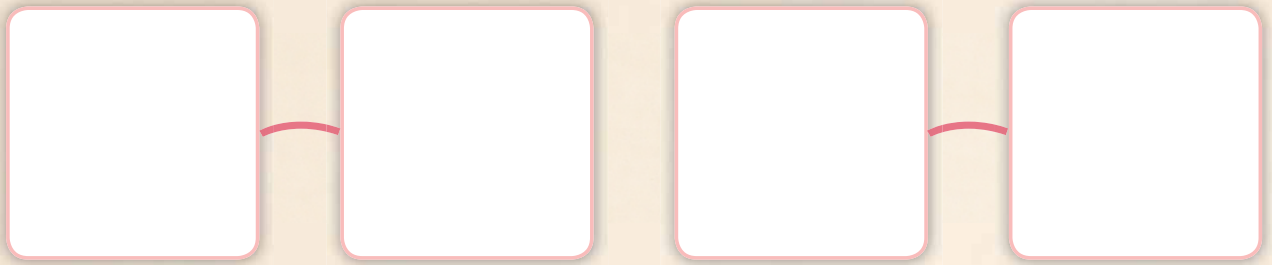


*Vaše děti nejsou vašimi dětmi.*

*Jsou syny a dcerami Života, toužícího po sobě samém. Přicházejí skrze vás, ale ne od vás. A třebaže jsou s vámi, přece vám nepatří. Můžete jim dát svou lásku, ne však své myšlenky, neboť ony mají své vlastní myšlenky. Můžete dát domov jejich tělům, ne však jejich duším, neboť jejich duše přebývají v domově zítřka, který vy nemůžete navštívit ani ve svých snech. Můžete se snažit být jako ony, nepokoušejte se však učinit je podobné sobě. Neboť život nekráčí zpět a nezastavuje se u včerejška. Jste luky, z nichž jsou vaše děti vystřelovány jako živé šípy. Lučištník vidí na stezce nekonečna terč a napíná vás svou silou, aby jeho šípy letěly rychle a daleko. Ať napínání rukou Lučištníka je pro vás radostí. Neboť jak miluje šíp, který letí, tak miluje i luk, který je pevný.*

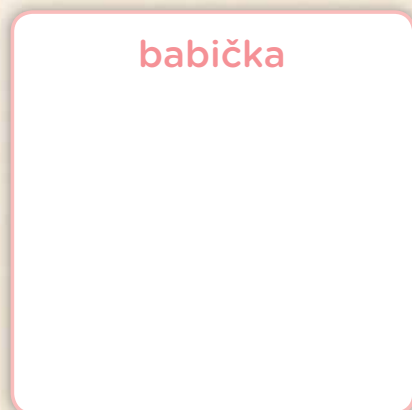
*(Prorok, Ch. Džibrán)*





Já jsem duše. Skrze vás sem přicházím a skrze mne sem přicházíte vy. Vaše spojení mi umožnilo stát se jedinečnou bytostí - zrozením těla, jež mi umožňuje bytí v životě. Nejdříve jsem nesen matkou a poté učen chůzi matkou i otcem; a nakonec vykračuji sám na svoji cestu voleb.





babička



dědeček



tatínek



**CVIČENÍ.** Vytvoř si svoji rodovou cestu.

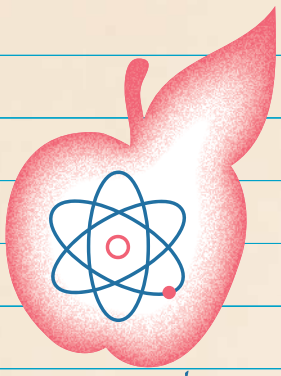
Podívej se na dětské fotografie svých rodičů v předškolním věku. Dívej se z pozice dospělého - shora dolů - na své rodiče coby děti. Po čem jejich malé dětské nožičky chodily? Co se na nich otiskovalo?

Všiměj si svých emocí, když se věnuješ práci se svým rodem.

Vyber si někoho, o kom se v rodině mluví nejméně. Věnuj mu pozornost.

Všiměj si, které události se v příběhu tvého rodu opakují. Co se vrací stále dokola?

Co nového ses o sobě díky svému rodu dozvěděl(a) během pohybu na rodové cestě od sebe k jednotlivým členům tvého rodu?



rozjímání

Rodiče jsou vstupní branou do pozemského života.  
Co sis uvědomil(a), když jsi procházel(a) svoji  
rodovou cestu?





Two blank, spiral-bound notepaper sheets are positioned on the left side of the page. The top sheet is slightly offset to the right and above the bottom sheet, creating a layered effect. Both sheets are cream-colored with a spiral binding along their top edges.

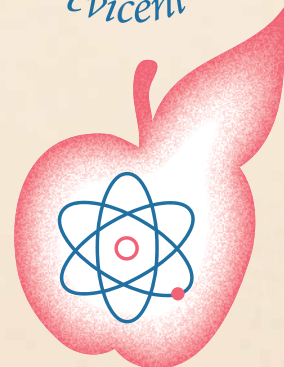
*zážitek*



*zastavení*



*cvičení*



*rozjímání*



*zážitek*

*A nyní vystřihni vzkazy matce a otci a vlož je do skartovačky...*

*...osmělte se opustit svého učitele, ať už je jím kdokoli, a dívejte se na svět vlastníma očima. Mějte odvahu se dívat na všechno kolem sebe beze strachu a beze slov, a nebude to trvat dlouho a uvidíte.  
A. de Mello: Cesta k lásce, Cesta, 2010.*

*A nikdy už nikoho nenazvete svým učitelem. Pak už se nikdy nepř-*

*estaneáte učit, neboť každý den budete celý ten proces a koloběh života pozorovat a nově chápat. Všechno na světě pak bude vašim učitelem. A. de Mello: Cesta k lásce, Cesta Brno, 2010.*

*estaneáte učit, neboť každý den budete celý ten proces a koloběh života pozorovat a nově chápat. Všechno na světě pak bude vašim učitelem. A. de Mello: Cesta k lásce, Cesta Brno, 2010.*

*Napiš také vzkaz všem, kteří tě ovlivnili na tvé cestě zráním (učitelé, mentoři, guruové, idoly a jiné vzory...), a pak ho vlož do skartovačky.*



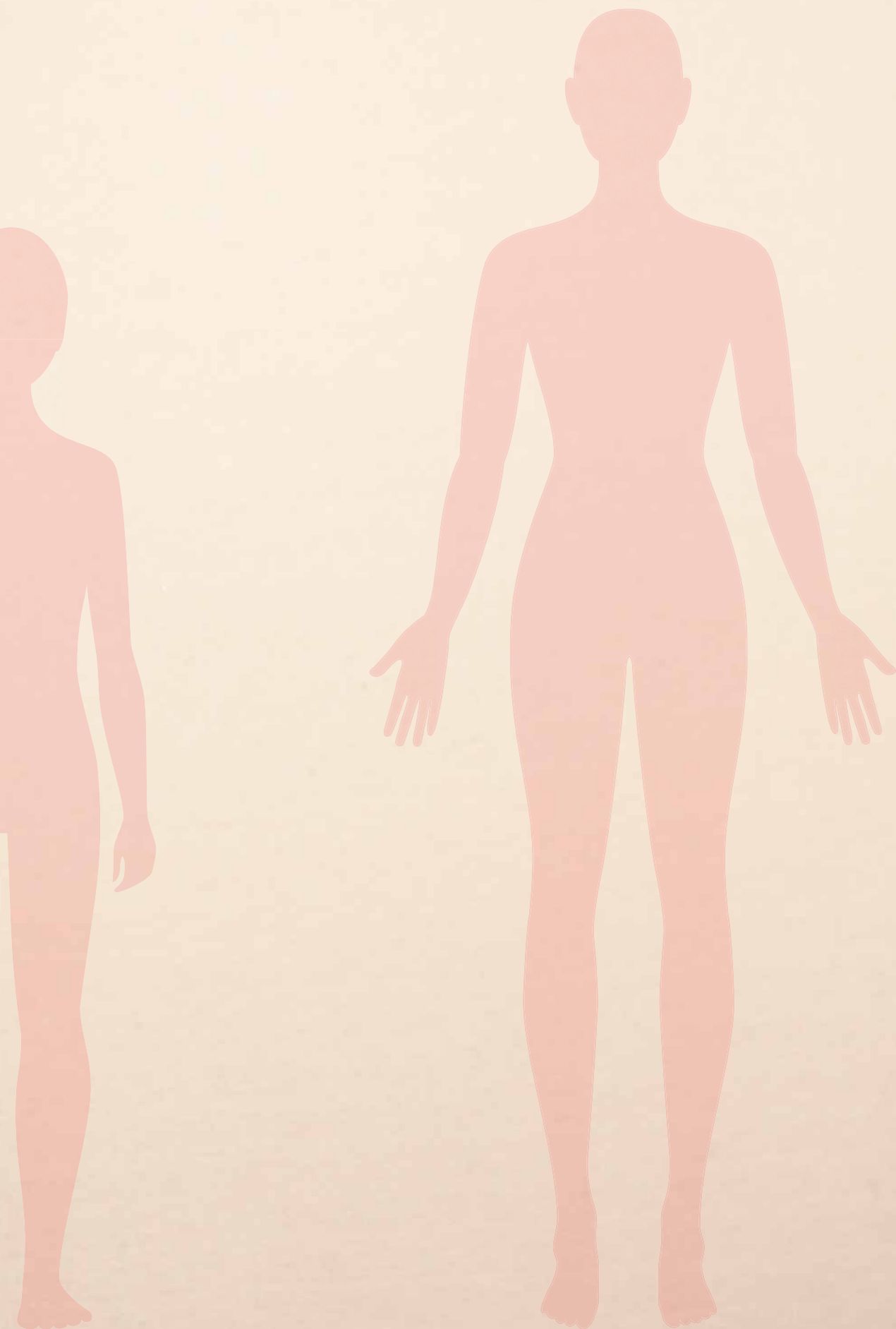


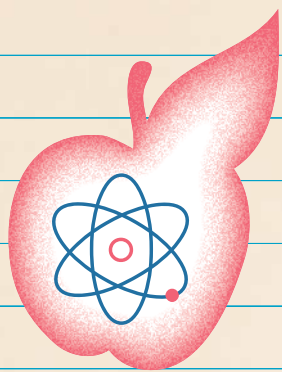


*Pracuj se siluetami těl prostřednictvím barev.  
Vnímej svoje pocity.*

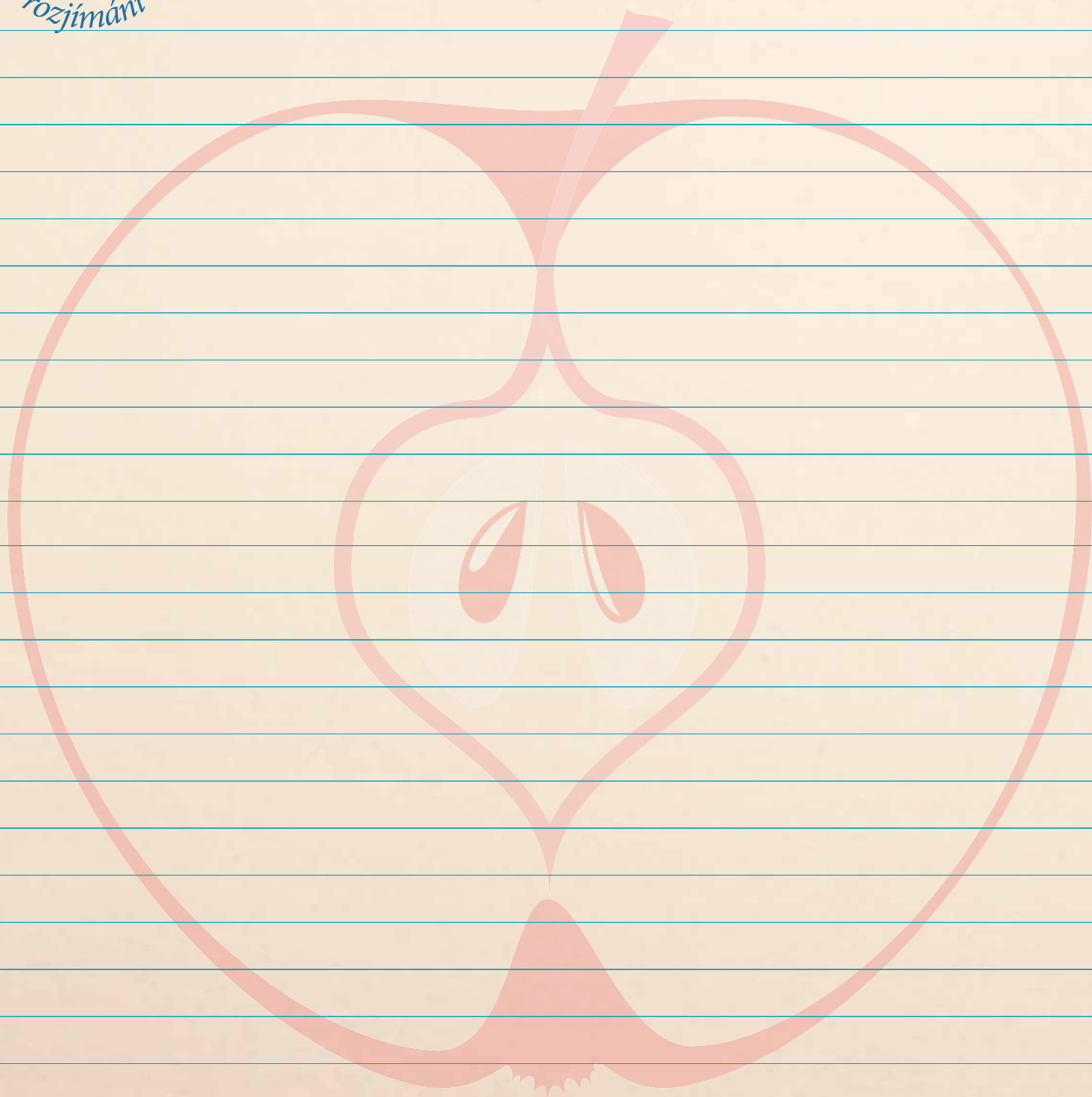
*cvičení*







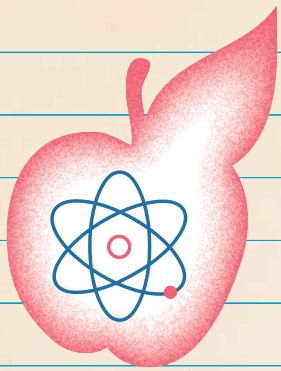
rozjímání





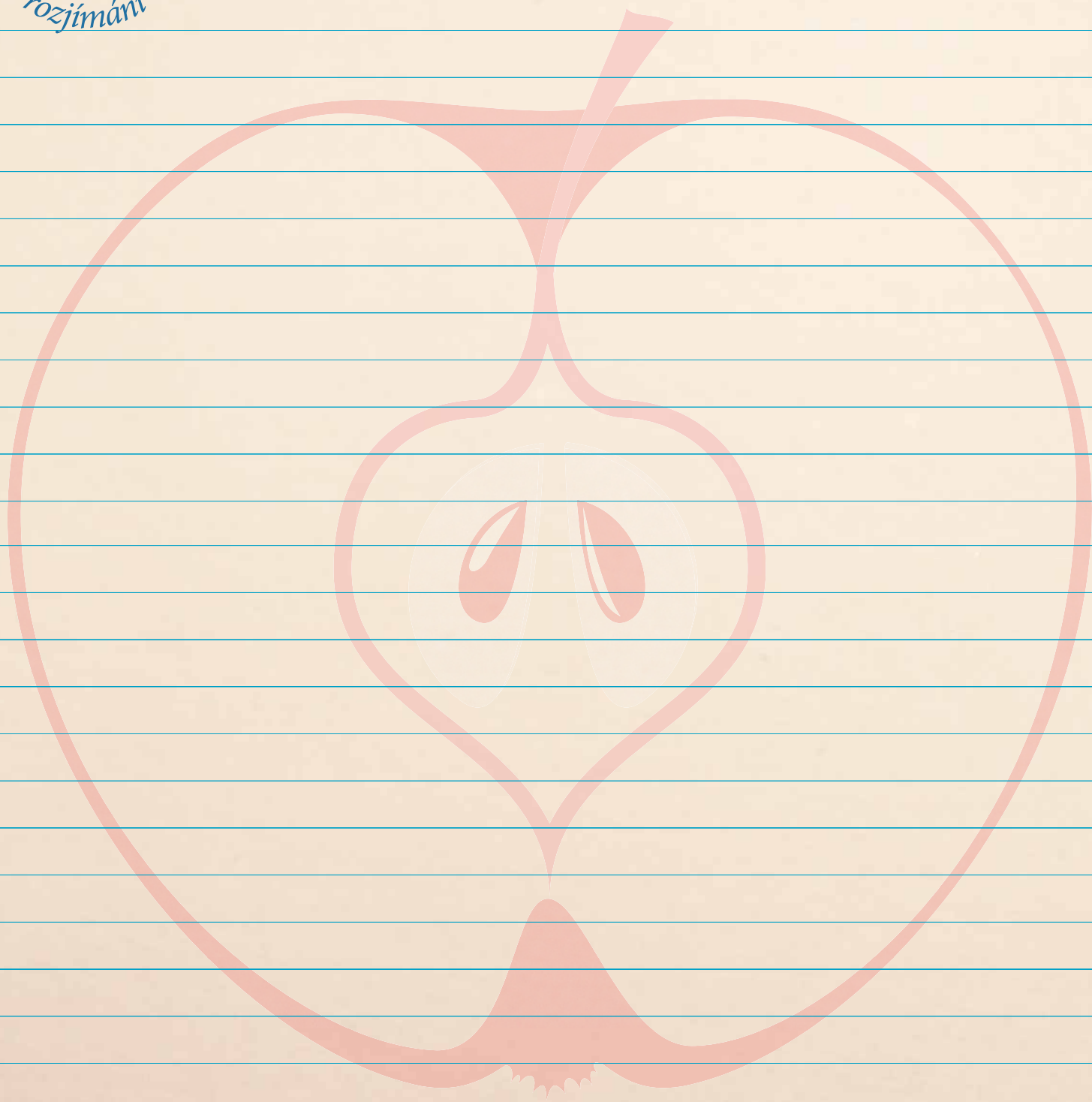
*Jsme a náš svět je  
propojením každého z nás*

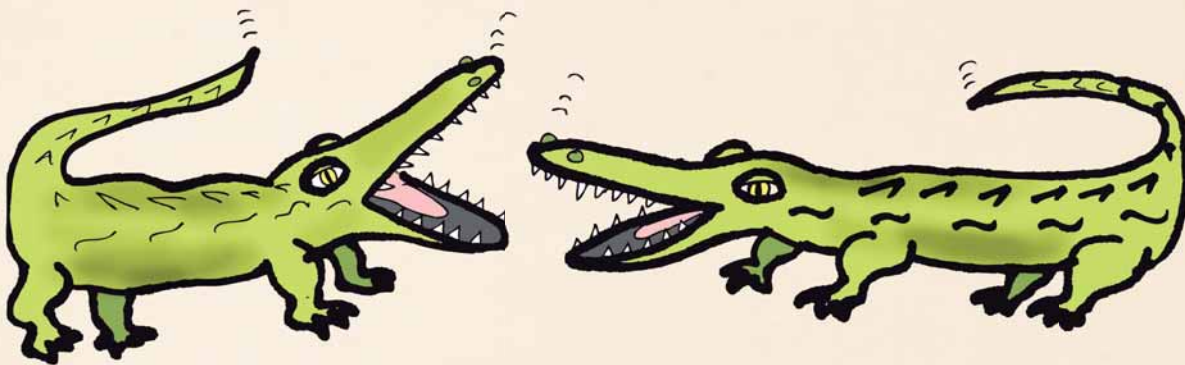
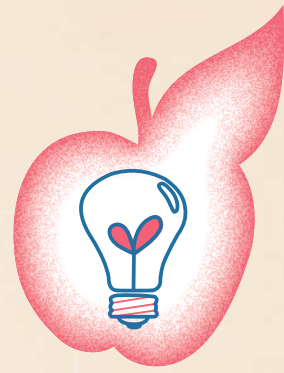












Co pro tebe znamená „MY“?

rozjímání





-  Primární je instinktivní strach, který vede k instinktivním reakcím. Oko za oko a zub za zub.
-  Plazí mozek velí k útoku, úniku nebo ustrnutí v případě ohrožení života.
-  Vytváříme obrany. Pokud naše energie proudí do jejich vytváření, může se stát, že už žádná nezbyvá...
-  Hodnocení jde ruku v ruce s předsudky. A předsudky oddělují.
-  Stejně jako můžeme volit strach a boj, můžeme volit blízkost s druhými, důvěru ve vztahy a spolubytí. Obojí je volba.
-  Strach vede k oddělení JÁ od TY.
-  Když jsme otevření, jsme připravení se propojit. Z dříve odděleného „JÁ“ a „TY“ se stává „MY“ a jdeme spolu - k rozšiřování lidskosti ve vztazích.
-  Člověk je zodpovědný za utváření svých hranic v interakcích s druhými lidmi.



*Sleduj krokodýla (animální) v sobě a zapisuj...*

*cvičení*





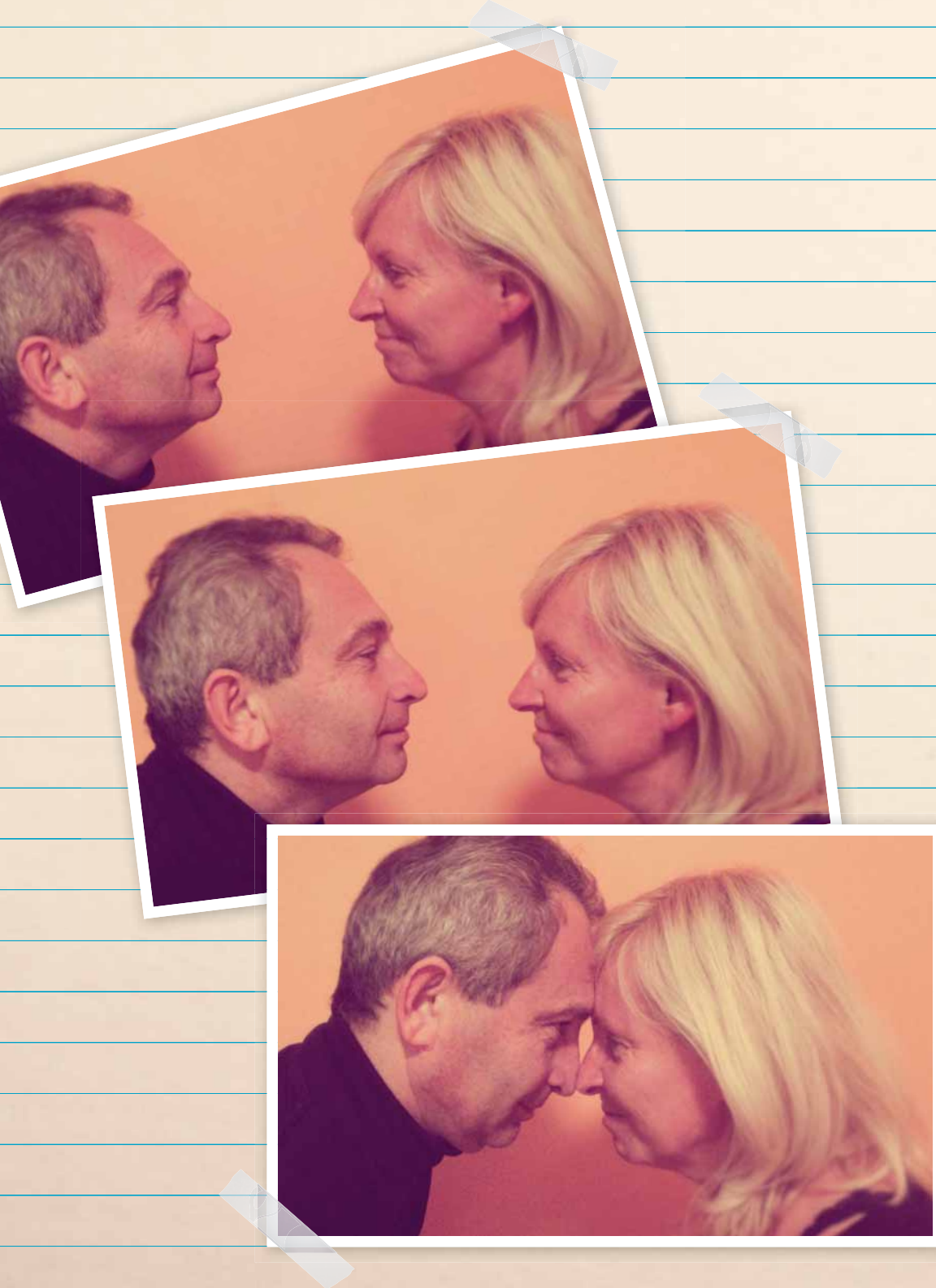
S humorem jde všechno lépe - s krokodýly my to v Brně umíme -  
přijed' se podívat... na náš seminář (více na  
[www.psychoprofi.cz](http://www.psychoprofi.cz)) a můžeš se zastavit i na brněnské  
radnici vyfotit se s krokodýlem...



## *Dialog očí*

*Zkus s blízkým člověkem udělat, co vidíš  
na fotografiích.*

*zážitek*



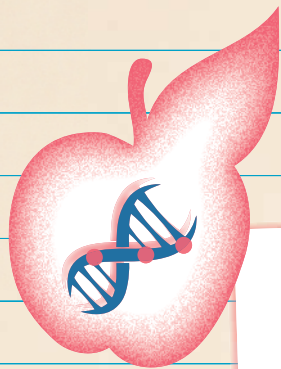
Všímej si svých pocitů, jak ti je, když ti  
někdo říká:

Já vím, jak ti je! A já vím, jak se cítíš!



zážitek





cvičení

## O Šípkové Růžence

Z knihy *Český špalíček*. Vybrala a upravila Milada Motlová. Knižní klub 2006.

Než se rok s rokem sešel, leželo v královské kolébce hezounké děvčátko. Královna se na děťátko šťastně usmívala a král se od samé radosti div nepominul. A protože v ten čas právě rozkvétaly v královské zahradě růže, dostalo děvčátko jméno Růženka.

„Vystrojíme tak slavné křtiny, že se o nich bude mluvit ještě za sto let,“ jásal král a rozeslal posly ke všem příbuzným a známým s pozváním na křtiny.

Na zámku bylo hned plno shonu. Myslivci a rybáři lovíli, kuchaři vařili, pekaři pekli a sloužící všechno leštili a cidili. A protože král chtěl pro svou dcerušku příznivý osud, pozval na křtiny také sudičky, aby byly Růžence kmotřičkami. Tak vzácným kmotřičkám se patří při hostině prostřít zlaté taliře – ale ouha! – těch měli na zámku dvanáct, a sudiček bylo třináct.

„Co dělat, jednu sudičku nepozveme, dvanáct kmotřiček postačí,“ rozhodl král.

Na hostinu se sjeli hosté z široka daleka. Celý zámek byl krásně vyzdoben, všechno se lesklo, v síních stály vázy s líbezně vonícími růžemi a v hodovní síni se prohýbaly stoly pod nejrozmanitějšími lahůdkami. Hudebníci hráli tichounce, aby princezničku nerušili. Ležela v kolébce na krajkových polštářích jak poupátko. Když přišly sudičky, sám král je uvedl ke stolu.

Po hostině přicházeli ke kolébce hosté s dary pro princezničku. Nakonec přistoupily ke kolébce sudičky kmotřičky, aby svými kouzelnými slovy určily děvčátku osud. První předstoupila a pravila:

„Ať Růženka ve své kráse květu růže podobá se.“

Druhá dívce lásku věští, třetí moudrost, čtvrtá štěstí, pátá laskavost, šestá zvědavost, sedmá zdraví, osmá hojnost, a devátá přidá skromnost.

Desátá Růžence přeje, na každého ať se směje, jedenáctá milý hlas a dvanáctá –

„Vidím, že jdu právě včas,“ ozvalo se od dveří. Stála tam ta třináctá, nepozvaná sudička.

„Chybu jsi, králi, udělal, že jsi mě na křtiny nepozval,“ řekla a přistoupila ke kolébce.

Zvedla paže a temným hlasem vyřkla nad Růženkou kletbu:

„Až budeš slavit patnáct let, uvadneš jako každý květ.

Na kolovrat ruku vztáhneš, píchneš se, a mrtva padneš.“

Pak se sudička zle zasmála a zmizela. Všichni hosté strnuli, král zbledl, že by se v něm krve nedořezal, a královna v mdlobách klesla k zemi. Naštěstí tu byla ještě kmotřička dvanáctá, která svou sudbu dosud nevyslovila. Přistoupila ke kolébce a pravila:

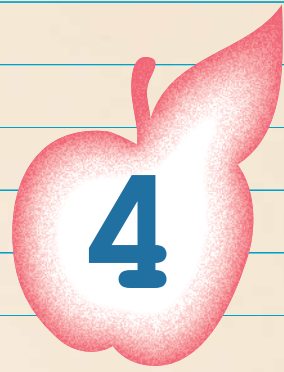
„Tu kletbu nelze vzít už zpět,

Růženka...

místo pro tvoje  
dokončení příběhu



# Život ve společnosti



*Když jsem šel-šla poprvé do školy, tak...*

*Když mne vedli k lékaři, tak...*

*Když jsem poprvé mluvil s policistou, tak...*

*Když jsem čekal(a) jako dítě v zubní ordinaci, tak...*

*Když doprovázím své dítě k lékaři, tak...*

*Když jdu na třídní schůzku, tak...*

*Když mailuji s učitelkou, tak...*

*Když vstupuji na úřad, tak...*

*Když...*







*Když...*



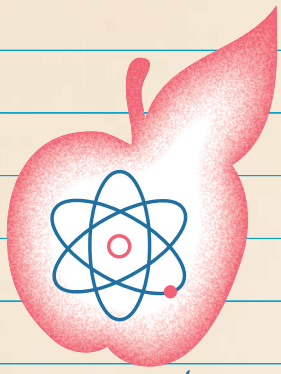
*Jakou osobní otiskující zkušenost s institucemi si uvědomuješ?*

*cvičení*



-  Životní proces je procesem proměn.
-  Použitím pravidla - nálepky - označení - kategorie - diagnózy může nastat stagnace a stav, kdy nejsou očekávány změny.
-  Dodržování pravidel, byť je na počátku zamýšleno jako pomocný prostředek, se bez zúčastněné bdělosti pro každý okamžik proměňuje v účel sám o sobě. Poté má člověk tendenci podřizovat se tomu, co sám vytvořil.
-  Neuvědomělým dodržováním pravidel nemůže člověk plně dospět.
-  Odevzdáváním vlastních kompetencí se člověk stává bez-mocným.
-  Osobní kompetence člověk snadno odevzdává tak, že opomíjí vlastní zdroje a vlastní tvořivou sílu.

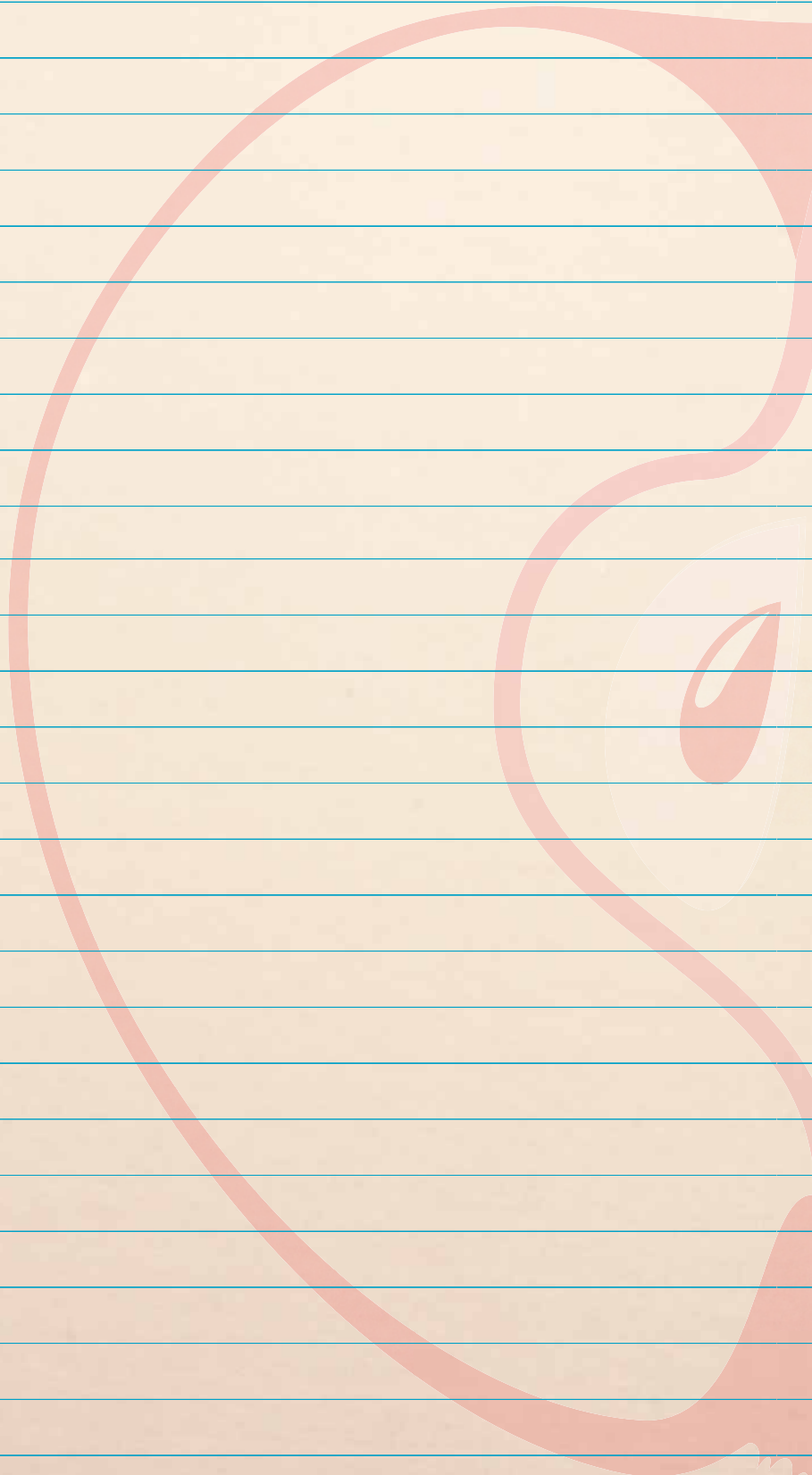




rozjímání

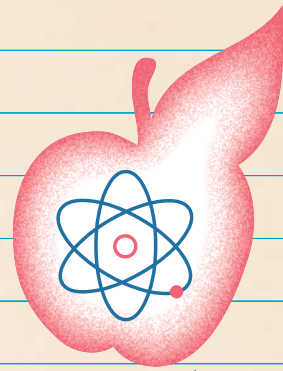
*Já a moje kompetence...*

# Kompetence





= **pravomoc**



*rozjímání*

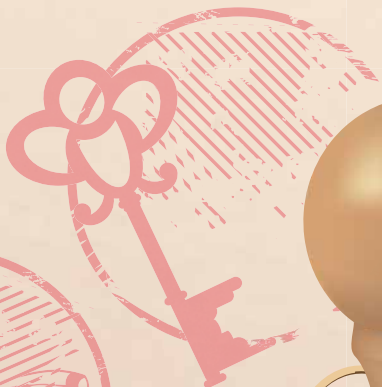
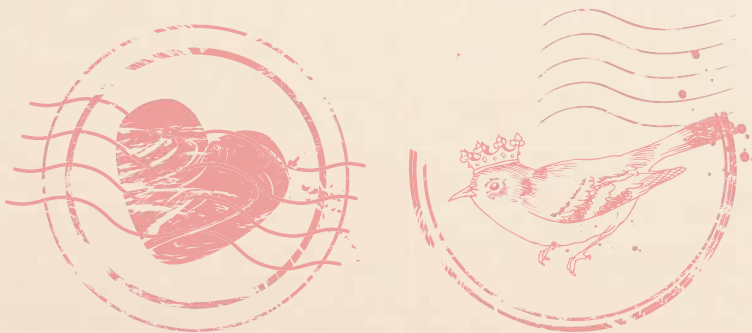


*zážitek*

*Kdo a co kam otiskuje? Co si uvědomuješ?*

*Jaký otisk ti dává společnost?*

*A jaký otisk dáváš ty do společnosti?*



... nová úroveň uvědomění znamená maximální vyjádření jednotlivce a maximální prospěch celku. Jen ono zdánlivě nemožné usmíření těchto protikladů může vytvořit nového člověka, o němž nám duchovní učitelé říkají, že je naším osudem. Jsme v tom všichni společně...

B. H. Lipton a S. Bhaerman:  
Spontánní evoluce, ANAG, 2012.

Vymaluj svoji masku. Jak na tebe působí?



*zážitek*





*zážitek*

*Otisky z institucí*

*Projdi si, kde jsi a kde pobýváš, co zde necháváš  
a co si odnášíš...*



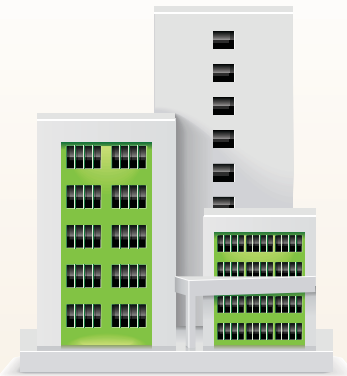
*rodinný dům*



*jesle*



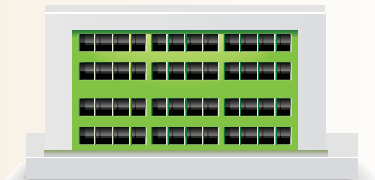
*panelák*



*internát*



*mateřská škola*

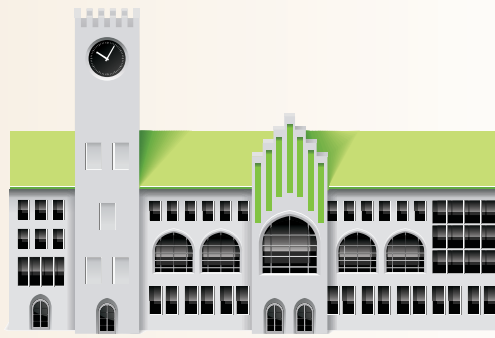


*dětský domov*

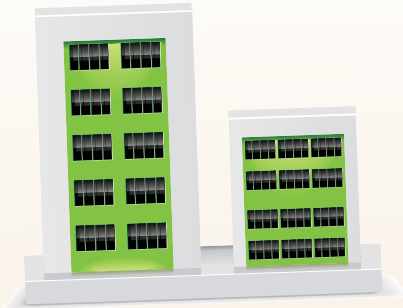


*škola*





*radnice*



*domov důchodců*



*policejní stanice*



*hospic*



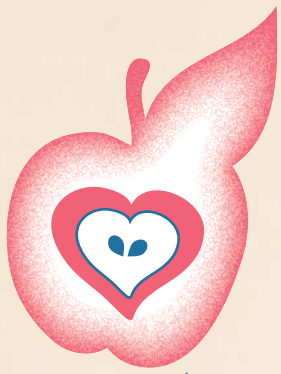
*kostel*



*nemocnice*



*banka*



*Krajina mého života*

*Vytvaruj si Krajinu svého Života...*





děkuji mamince **DĚKUJI TATÍNKOVI**

děkuji institucím

DĚKUJI LÉKAŘŮM *děkuji učitelům*

*děkuji partnerům*

děkuji dětem *děkuji milencům*

děkuji kamarádkám

děkuji kamarádům **děkuji Zemi**

děkuji nepřátelům

děkuji *děkuji přátelům*

děkuji

děkuji

děkuji



Tatjana Horká



Hana Poláková

**MUDr. Tatjana Horká – Mgr. Hana Poláková**  
**Kousni do jablka a zaživej...**

Inspirativně pracovní sešit

© MUDr. Tatjana Horká, Mgr. Hana Poláková

Ilustrace a fotografie na straně 29 a 30 T. Horká

Grafická úprava A. Hytychová

Kopírování a jakékoliv další šíření tohoto materiálu bez souhlasu autorek není dovoleno.