

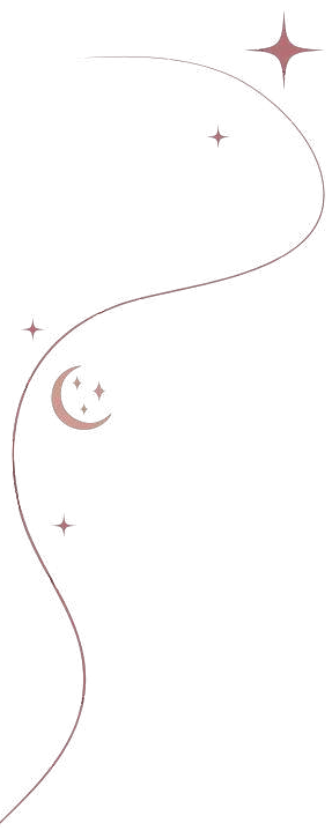


pracovní listy

Ukončení roku a vědomý vstup do nového roku



www.albinaflanderova.cz



Mnoho z nás, prošlo jedním z nejnáročnějších roků. Je to rok, o kterém se bude ještě dlouho mluvit a zůstane v nás, jako silný předěl mezi starým a novým věkem.

Je čas vydechnout. Čas propustit i ty zbytky starého a nepotřebného, co v nás zůstaly nebo které si hýčkáme ze strachu nebo lpění, z nevědomosti.

Je čas ukončit starý věk a vědomě vplynout do nového.

Neznamená to, že od teď bude už jen Světlo. Světlo, které k nám proudí svítí na zbytky temnoty v každém z nás. Je potřeba tyto přijmout, zalít je svou láskou a promýt Světlem tak, aby každá naše část mohla být uzdravena a vyléčena. Tento proces potrvá zhruba následujících dvacet let. Není potřeba se bát, ale naopak s láskou srdce otvírat a přijímat, neboť požehnání uzdravení nefunkčního a přežitého v nás, je cesta k trvalému osvětlení.

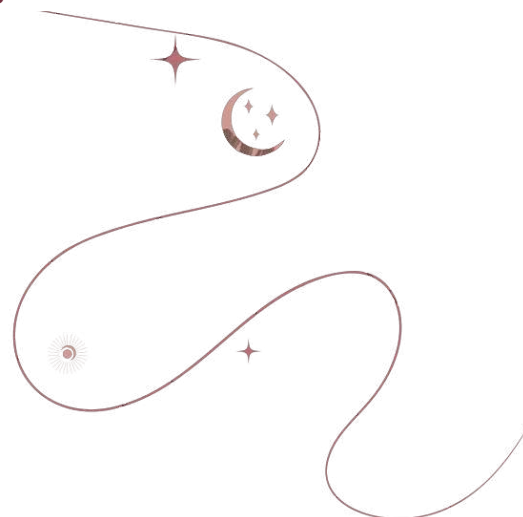
Bud' odvážný a žij sebe. Sni ve velkém a tvoř pro sebe tu nejlepší realitu, jakou si umíš představit. Pokud mír nastane v každém jednotlivém srdci, nastane i na celé Zemi. Proto jsme v této jedinečné době tady. Byli jsme vyvoleni moci se účastnit tohoto procesu, na který se čekalo tisíce let. Každý z nás je Světlonošem nové doby! Tak zař Světýlko, svým nejjasnějším Světlem!

Ať jsou pro tebe tyto listy vodítkem k vnitřní práci a odložení nepotřebných vzorců a přesvědčení! A zároveň startovací čarou, kterou pro sebe otevřeš nový věk blahobytu, míru, lásky a hojnosti ve všech oblastech svého života.



Uzavření roku

Zrekapituluj, co ti uplynulý rok přinesl. Když se ohlédneme zpátky a uvědomíme si, co všechno jsme se dokázali nového naučit, v čem se zdokonalit, co jsme pochopili a zapracovali do svého života, prostoupí nás hluboká vděčnost k sobě sama, k Životu, Vesmíru. Udělej si čas pro sebe, zapal si svíčku, pusť si oblíbenou hudbu nebo si jinak vytvoř sváteční atmosféru a vrhni se do práce. Zklidni se a prodýchej se. Buď k sobě upřímný/á.





1) Co je v mém životě jinak, než tomu bylo před rokem 2025?

Zrekapituluj si, z jaké pozice jsi ukončoval/a rok 2024 a začínal/a ten letošní, 2025. Kam jsi během tohoto roku došel/došla? Vybav si sebe, na konci loňského roku. Jaký/á jsi byl/a? Jak jsi žil/a?

2) Jaké životní oblasti prošly v uplynulém roce největší změnou?

Kde jsi byl/a veden/a k nejintenzivnější práci? Může to být v oblasti vztahů, práce, rodiny, koníčků, přátelství, peněz, talentů nebo celkově postoj k dané oblasti, tématu.



3)

Napiš 3 věci, lekce, které pro tebe byly v uplynulém roce největším učením

V kterých oblastech tvého života tento rok zatřásl tvými přesvědčeními a postoji? Co nejsilnějšího jsi pochopil/a a zpracoval/a? Vyber tři nejsilnější lekce, kde došlo k největším změnám a napiš si, proč ses rozhodl/a přehodnotit své stanovisko a udělal/a krok k novému?

1. lekce a proč

2. lekce a proč

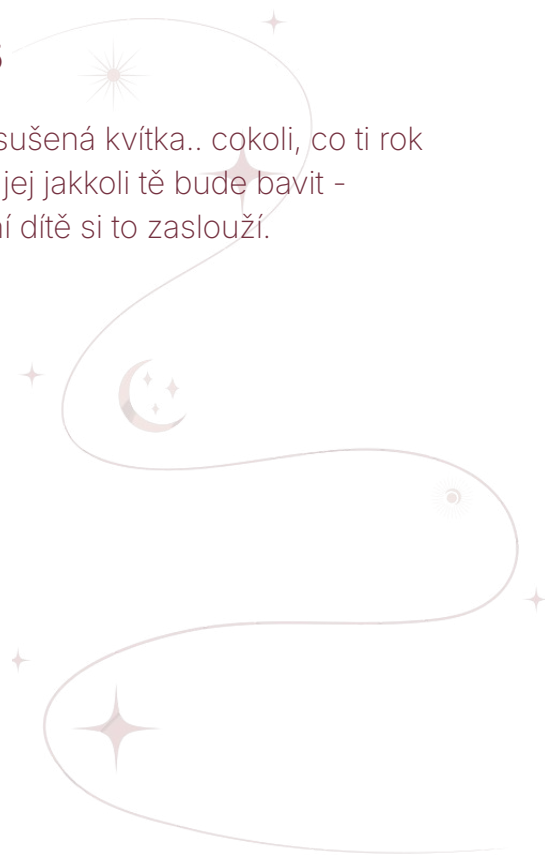
3. lekce a proč



4)

Slova, vzpomínky, které vystihují můj rok 2025

A nemusí to být jen slova. Třeba barvy, tvary, fotky, sušená kvítka.. cokoli, co ti rok 2025 připomíná. Pojmi tento bod kreativně a vyjádři jej jakkoli tě bude bavit - můžeš to nakreslit, nalepit, napsat.. Hraj si, tvé vnitřní dítě si to zaslouží.





5)

Napiš 3 oblasti, okamžiky, situace, které ti přinesly v roce 2025 největší RADOST.

Tu hlubokou, opravdovou, kdy každá buňka zpívala a tetelila se radostí. Nemusí jít o žádné velké věci. Náš život je tvořen z milionů malých střípků a kousíčků, které pak skládají celkový obraz a dojem.

1.

2.

3.



6)

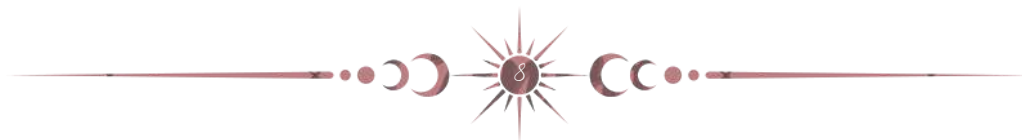
3 okamžiky SRDCE, kdy se zastavil čas a toužil/a sis je vrýt tak hluboko do srdce, jak jen to je možné



2.

3.





7)

3 okamžiky VDĚČNOSTI, kdy jsi cítil/a ten nejhlubší dotek Života, kdy vděčnost zaplavila oči slzami a člověk jen děkuje za to, co má, co dokázal, co mu bylo umožněno prožít a pochopit.



1.

2.

3.





8)

Pokud tě napadá ještě něco, co by sis rád/a uchoval/a k tomuto roku, napiš to sem.

Když už vím odkud jdu, snáz nabírám směr, který chci. Proto je shrnutí důležité. Tato rekapitulace ti pomůže nejen upřímně ocenit sebe sama, ale také nahlédnout, co se nám opakuje. Já si listy schovávám několik let a je pro mě přínosné vidět posun, kterým jsem dokázala projít. Usmát se nad zpracovaným a pokývat hlavou nad mezerami, které ještě mám.



9)

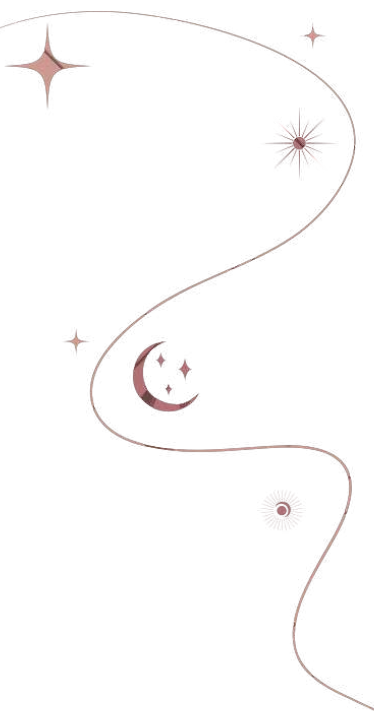
Jsou ještě témata, oblasti která je třeba propustit, zahojit nebo přehodnotit?

Udělej to teď. Neodkládej to na potom a pak, až budou vhodné podmínky atd. V okamžiku tady a teď se rozhodni odložit všechna tvá přesvědčení, která ti už neslouží, omezují tě nebo ti brání žít život, jaký si přeješ. Dopřej si na tento bod čas a soustřeď se na svůj upřímný záměr odložit a propustit vše, co už ti neslouží.

Znovu se uvědom, prodýchej a nahlas řekni: „ Já(tvé jméno a příjmení).... Se vědomě rozhoduji v okamžiku tady a teď odložit všechny své vzorce, přesvědčení, myšlenky, co neslouží k mému největšímu blahu. Všechny myšlenky a přesvědčení, které mi brání zářit svým nejjasnějším světlem. Dovoluji si přijmout všechny změny a otevřít se novému ve všech oblastech svého života. Dovoluji si být změnou. Já jsem Změna. A tak se staň“.

Dopřej si čas a nech energie pracovat. Můžeš vnímat, jak z tebe odchází vše, co ti už neslouží. Jen dýchej a pozoruj, jak s každým výdechem jsi lehčí a prostupnější, jak odchází vše, co už nejsi ty. Nech vše proběhnout tak dlouho, jak bude třeba.

Na závěr poděkuj uplynulému roku za všechny dary, které ti přinesl. Poděkuj za vše, co jsi pochopil/a a naučil/a ses. Poděkuj za vše, co tě potkalo. Je čas, jít dál.

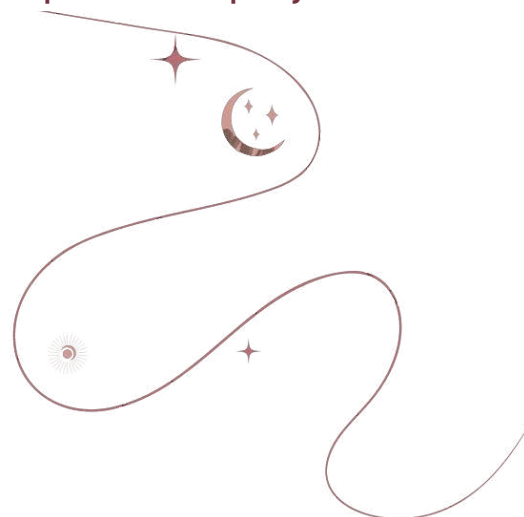


Nový věk 2025

Na chvílku se teď zasní. Nadechni a vydechni a nech před očima rozehrát ten nejlepší scénář, jaký si pro sebe dovedeš vysnít! Co si pro sebe přeješ do nového věku vodnáře? Co bys rád/a dokázal/a? Jak by ses rád/a cítil/a? Co by sis rád/a zapsal/a, až si zase za rok sedneš k rekapitulaci? Jaké máš sny?

Nech si čas a sni ve velkém. Do nejmenších detailů si představ, co všechno si pro sebe přeješ.

Pak si to zapiš.





Co si pro sebe přeji?

1) Já

JÁ a moje nitro

JÁ a mé sny

JÁ a můj každodenní život, čas pro sebe, skutky pro sebe



Co si pro sebe přeji?

2) *Vztahy. partnerství*

Partner

Děti, rodina

Přátelé, spolupracovníci



Co si pro sebe přeji?

3) *Seberealizace, práce*





Co si pro sebe přeji?

4) *Hojnost. prosperita. peníze*





Co si pro sebe přeji?

5) Tělo

Chceš se něco nového naučit? Nebo jen dobře o tělo pečovat, aby mu bylo fajn? Chceš zkusit nové druhy surovin? Nebo změnu jídelníčku?

Přála by sis lepší sex? Nebo bezbolestnou menstruaci?

Máš trvalé bolesti? Co můžu udělat aby mi bylo lépe?

Ať je to cokoli, je důležité, tělo nevynechávat, protože ono nám umožňuje žít tady! Bez něj to nejde.. Je nedílnou součástí života na Zemi, proto mu věnuj dostatečný prostor.

ZDRAVÍ

KONDICE, POHYB

ROZVOJ



Co chci ve svém životě změnit?

- 1) Popřemýšlej, proč to chceš? Jak se budeš díky této změně cítit? Co ti to přinese do života? Je to cesta srdce?





Co chci ve svém životě změnit?

2) V čem je uvnitř mě stále odpor, boj?

Zvědom si oblasti, ve kterých stále cítíš pnutí nebo odpor, nesoulad nebo zkrátka nepřijetí. Mohou se týkat fungování systému, školství, politiky, apod. v rámci makrokosmu.

Pak zaměř svou pozornost na tvůj vlastní mikrokosmos. Kde vytvářím ještě nesoulad? S čím nejsem v harmonii? Kde nepřijímám věci tak jak jsou?

Tato část je velmi efektivním cvičením jak vyrovnávat vše, co není v harmonii, přijaté. Pokud budeš pracovat důsledně, nastane uvnitř mír. Zapiš si vše, na co si vzpomeneš, i to nejmenší pnutí ve vztahu k sobě, k druhým, k práci atd. Nech si klidně čas týden, dva a postupně zapisuj. K listům se můžeš průběžně vracet a pracovat na těchto bodech.

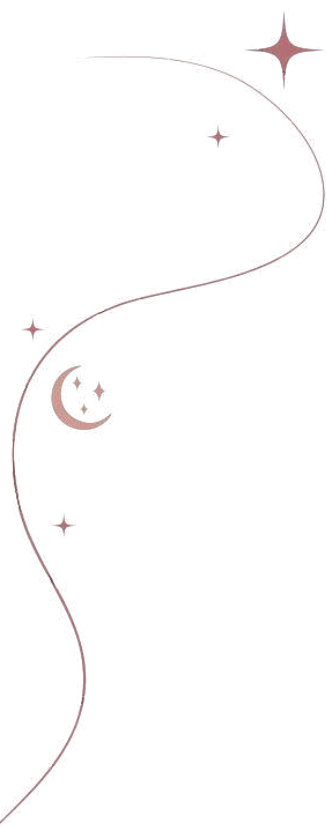


Co chci ve svém životě změnit?

3)

Jaká slova (pocity, barvy, emoce...) vystihnou můj rok 2026?

Můžeš si vzít čtvrtku a vytvořit si nástěnku snů, ze které pak budeš během roku čerpat. Nástěnku si dej na viditelné místo, aby ti každý den připomínala, co si tvoje srdce přeje.



Až budeš mít celé listy vypracované, vrať se prvně k první části. Udělej si na sebe čas a oceň sama sebe.

Až se nabažíš pocitu, jak úžasná bytost jsi, co všechno jsi dokázal/a, vrhni se na práci na druhé oblasti a uzavři s ní i rok 2025.

Pokud se ti v něčem nedaří, můžeš si zkusit udělat rituál a přetrhat svoje vazby k situaci. Jaká moje část tuto situaci přitahuje? Zaposlouchej se dovnitř. Můžeš s touto svou částí promluvit, vysvětlit, rozpustit..cokoli, co bude třeba.

Až budeš hotov/á, napiš si na papír, co jsi se rozhodl/a rozvázat a to spal ve svíčce či v ohni, kamnech. Nezapomínej, že nic se neděje mávnutím kouzelného proutku, nýbrž soustavnou prací na sobě. Proto v sobě pěstuj nový pozitivní návyk (pocit, zvyk, činnost) a ten starý, co se ještě občas připomene, jen láskyplně přijmi.

A nakonec, věnuj dostatek prostoru a energie přípravě na rok 2026.

Tvoř, tvůrce, co si tvoje srdce přeje! Vytvoř si pro sebe to nejlepšší, co dokážeš, protože si to zasloužíš! Skromnost stranou, neboť když září tvoje srdce, nakazí svou září všechna ostatní, která potká! A tak si pomáháme navzájem...

Už nastal čas, opustili jsme břehy starých dogmat bolesti a utrpení (jo, oni se budou ještě ozývat a doznívat, ale my už víme, co s nimi) a jsme na cestě do málo prozkoumaných vod láskyplných vztahů upřímné komunikace a otevřenosti. Lásky v její obrovské bezpodmínečnosti, volnosti a svobodě. Žijte to! Nečekejte na ostatní, ale nakažte je svým Světlem! Každé, i to nejmenší Světýlko, rozptýlí tmu. Tak zařte Světýlka!

S láskou. Albina Selina Flanderová