

ZPÁTKY DOMŮ

K sobě.

Pro ženu, která cítí, že už je čas...

Vítám tě.

Začni cestu... 📌



Než se vydáš na tuto jemnou a hlubokou cestu zpátky domů, dopřej si chvíli jen pro sebe.

Zpomal. Nadechni se.

Vytvoř si klidné místo: zapal si svíčku, udělej si čaj, zabal se do deky, otevři okno...

Připrav si blok, který se může stát tvým deníkem návratu k sobě.

To, co zažiješ, si zaslouží být zachyceno.

A možná zjistíš, že právě tady začíná něco nového.

Dopřej si celou cestu najednou nebo ji klidně rozděl na části.

Nech se vést. Krok za krokem. Dech za dechem. Slovo za slovem.

Tohle je tvůj prostor. A návrat... domů.

Úvod pro tvoji cestu. Můj příběh. A možná i ten tvůj...

Možná ten příběh, který ti teď povím, není moc odlišný od toho tvého. Možná už dlouho cítíš, že ti něco chybí. I když máš všechno. I já jsem to tak měla.

A právě tahle prázdnota se stala pozváním k návratu. Ne k novému začátku. Ale k sobě.

Pust' si video. A jen vnímej.
Možná v něm uslyšíš i hlas své vlastní duše...

PUSTIT VIDEO



Nejprve vnímej tělo. Pak vstup dovnitř.

Tělo je bránou zpátky domů. V tichu, které se v nás rozhostí po pohybu, začínáme konečně slyšet...
Své potřeby. Své pocity. Sebe.

1. Playlist pro uvolnění těla

Záměrem je: probudit tělo, otevřít se přítomnému okamžiku skrze pohyb, dech a hudbu.
Tady nejde o tanec. Stačí jemný pohyb, který se tě dotkne.

Zavři si oči. Zcela bez pravidel, jen naslouchej a nech promluvit hudbu skrze svoje tělo, prostě si dopřej intuitivní pohyb. Možná tě zavede přesně tam, kde potřebuješ být.

PUŠŤ SI PLAYLIST ZPÁTKY DOMŮ

2. Hlasový dotek - Cesta zpátky domů

Nyní se posad'. Můžeš si klidně i lehnout. Zavři si oči. Dovol si být jen sama se sebou. Přijmi pozvání k návratu domů. K sobě...

Tahle nahrávka není jen chvíle ticha. Je to prostor, kde se tě může něco v tobě konečně dotknout. Můj hlas je tu jako most. Mezi světem venku a tebou. Mezi tvou myslí a duší. Je to pozvání do klidu. Ovšem ne klidu prázdného, ale klidu plného. Plného tebe.

Nečekej řízenou meditaci. Jen jemné, laskavé vedení. Péči. Pohlazení po duši. Zvuk, který tě možná přenesení do místa, které jsi dlouho hledala. A možná to místo není venku, ale v tobě.

Než začneš: Najdi si klidné místo. Můžeš si zapálit svíčku, zabalit se do deky, nadechnout se čisté přírodní esence (pokud máš) a dýchej, dýchej, dýchej. Nahrávku si pusť ve sluchátkách. Klikni na bílou šipku v oranžovém kruhu a nech se vést...

PUŠŤ SI NAHRÁVKU

Ztiš se a napiš si cestu zpátky domů

Vezmi si svůj blok. Opět je více než žádoucí si vytvořit klidný prostor. Můžeš si zapálit svíčku. A piš. Moc nad tím nepřemýšlej, prostě začni psát. Tato zastavení jsou branou do prostoru, kde můžeš znovu uslyšet, co tvé nitro šeptá. Můžeš začít tvořit svůj deník. Zapisník, do kterého se budeš vracet znovu a znovu. A právě teď ta cesta začíná.

Můžeš si pustit do sluchátek hudební podkres (níže, klikni na bílou šipku v oranžovém kruhu a hudba se začne přehrávat), který ti pomůže se více **naladit na sebe a přítomný okamžik**. Stačí, když bude hrát tiše.

Až budeš připravena, začni si pokládat níže uvedené otázky. Neřeš gramatiku, neřeš styl. Piš tak, jak to přichází. Buď se sebou a hlavně buď k sobě pravdivá.

PUSTIT HUDEBNÍ PODKRES

Otázky:

Kde se právě nacházím na své životní cestě a jak se v tom cítím?

Kdy naposledy jsem se opravdu zastavila? A co jsem tehdy cítila?

Co ve mně volá po pozornosti, i když to třeba jen tiše šeptá?

Jakou pravdu v sobě vím, ale ještě jsem ji nevyslovila nahlas?

Kde a kdy se cítím skutečně doma? A jaký pocit mi to přináší?

Co chci začít dělat jinak, jemně, vědomě, v souladu se sebou?

Kdy naposledy jsem se cítila být opravdu šťastná – a proč?

Co už nemusím nést dál, co mi neslouží, co mohu nechat odejít?

Jak se mohu každý den vracet k sobě? Skrze malý rituál, dotek, vděčnost, vůni, dech...?

Co právě teď nejvíc potřebuji – a co mi v tom brání?

Vyber si svou kartu – výklad na téma Zpátky domů

Zavři si na chvíli oči. Ztiš se. Nádech, výdech. Před tebou leží tři karty.
Vnímej je... a zeptej se sebe: „**Která z těchto karet mi právě teď nejvíce pomůže na mé cestě domů?**“

Vyber si tu, ke které tě to táhne. A pak klikni na text „Přečíst význam karty“ a přečti si.

Nesou poselství pro tělo, mysl nebo duši. Tvůj vzkaz je připraven...



Význam 1. karty:

VOLÁNÍ. Je čas přestat čekat. Tvůj vnitřní hlas tě volá zpátky domů. Už dávno víš, co máš udělat - jen sis to možná nedovolila. Dnes je ten den. Dovol si první krok. Malý, ale opravdový.

Význam 2. karty:

NÁVRAT. Nejsi ztracená. Jen ses na chvíli vzdálila sobě. Návrat domů není o změně okolností. Je o návratu k pravdě v sobě. Když ztišíš hluk kolem sebe, uslyšíš odpovědi, které už dávno znáš.

Význam 3. karty:

ODVAHA. Tvá cesta je jiná. A právě v tom je tvá síla. Odvaha není absence strachu. Odvaha je, jít dál i přes svůj strach. Důvěřuj. Každý krok, který uděláš v souladu se sebou, tě přibližuje domů.

Závěrečné zastavení

Možná právě teď cítíš v sobě jemné pohnutí. Klid. Ticho. Nebo jen ten neuchopitelný pocit, že něco se v tobě pohnulo.

At' už je to cokoliv, **důvěřuj tomu.**

Tohle byla **pozvánka k tobě. Zpátky domů.** Tam, kde nejsou žádné přetvářky. Kde není nutné nasazovat masky. Kde není očekávání ani tlak na výkon. Jsi jen TY. Tvoje duše. A tvoje pravda.

A pokud **cítíš ANO...** pokud chceš tuhle esenci prohloubit... pak ti nabízím jemné, bezpečné a pravdivé pokračování.

Kroky, které můžeš udělat hned teď

VOŇAVÁ OCHUTNÁVKA S PŘÍCHUTÍ EGYPTA

LETNÍ SETKÁNÍ V BRNĚ - OCHUTNEJ EGYPT

KOMUNITA JÁ JSEM

Děkuji, že jsi tu byla. Děkuji, že jsi šla se mnou touhle jemnou cestou.

At' už jsi udělala první krok, nebo jsi jen znovu uslyšela své vlastní ticho, pamatuj:

Tvůj domov je v tobě. A vždy se k němu můžeš vrátit.

KDO JSEM

Lucie Horenská

Než jsem mohla provázet druhé zpátky k sobě, musela jsem nejdřív najít cestu sama. Dlouho jsem žila tak, jak se „má“. Ale uvnitř jsem se dusila. Až jednoho dne už to nešlo dál.

Odejít ze vztahu, ze zaměstnání, z iluze jistoty... Postavit se do své síly: jako žena, máma, tvůrkyně. A začít tvořit život, který není kompromis.

Egypt mi otevřel dveře. Ovšem to nejdůležitější se děje uvnitř.

Dnes tvořím esence, které nejsou jen vůní. Jsou návratem.

Nahrávky, které nejsou jen slovem. Jsou hlasem duše.

A prostory, které nejsou jen obsahem. Jsou otevřenou náručí.

Pokud se tě něco dotklo... pak jsi tu správně. A já jsem tady s tebou.

Máš-li na srdci cokoli, můžeš mě kontaktovat: lucie@luciehorenska.cz

P.S.: **Máš-li kamarádku** nebo nějakou ženu, která by si dle tvého zasloužila tohle také prožít, nepřeposílej ji tyhle informace. Věnovala jsem je TOBĚ.

Pošli ji prosím tento odkaz: <https://luciehorenska.cz/esence-zpatky-domu>