MĚSÍC

JAK PŘIJMOUT CYKLY

Přijmout vlastní tmu nejde rozhodnutím. Jde to tím, že poznáš své fáze, přestaneš se za ty temné stydět a začneš je používat.

KROK PRVNÍ — POZNAT VLASTNÍ FÁZE

Můj rytmus: V jaké fázi zrovna jsem

1. Pár týdnů si každý večer krátce zapiš, v jaké „fázi" jsi byl: úplněk (energie, otevřenost), dorůstání, ubývání nebo novoluní (staženost, tma).
2. Nehodnoť to, jen zaznamenávej. Hledáš vzorec, ne známku.
3. Po čase se podívej: opakuje se něco? Máš pravidelnější rytmus, než sis myslel?
4. Všimni si, jak jsi se doteď choval k těm tmavým dnům — nutil ses do světla, nebo ses za ně trestal?

MOJE POZNÁMKY

DATUM

JAK SE DNES MÁM

K ZÁPISU

Co by se změnilo, kdybych svým fázím přestal odporovat a začal s nimi počítat?

CESTA POKRAČUJE

Krok 2 **Přestat trestat ubývání** — Kdo mi zakázal ubývat

Krok 3 **Naslouchat tmě** — Naslouchat tiché polovině

Krok 4 **Používat každou fázi** — Co ke které fázi patří

Tohle byl první ze čtyř kroků. Celou cestu — s dalšími cvičeními, příběhem, symbolem a rozhovorem se stínem — najdeš v e-booku Měsíc na cestyvedomi.cz.