

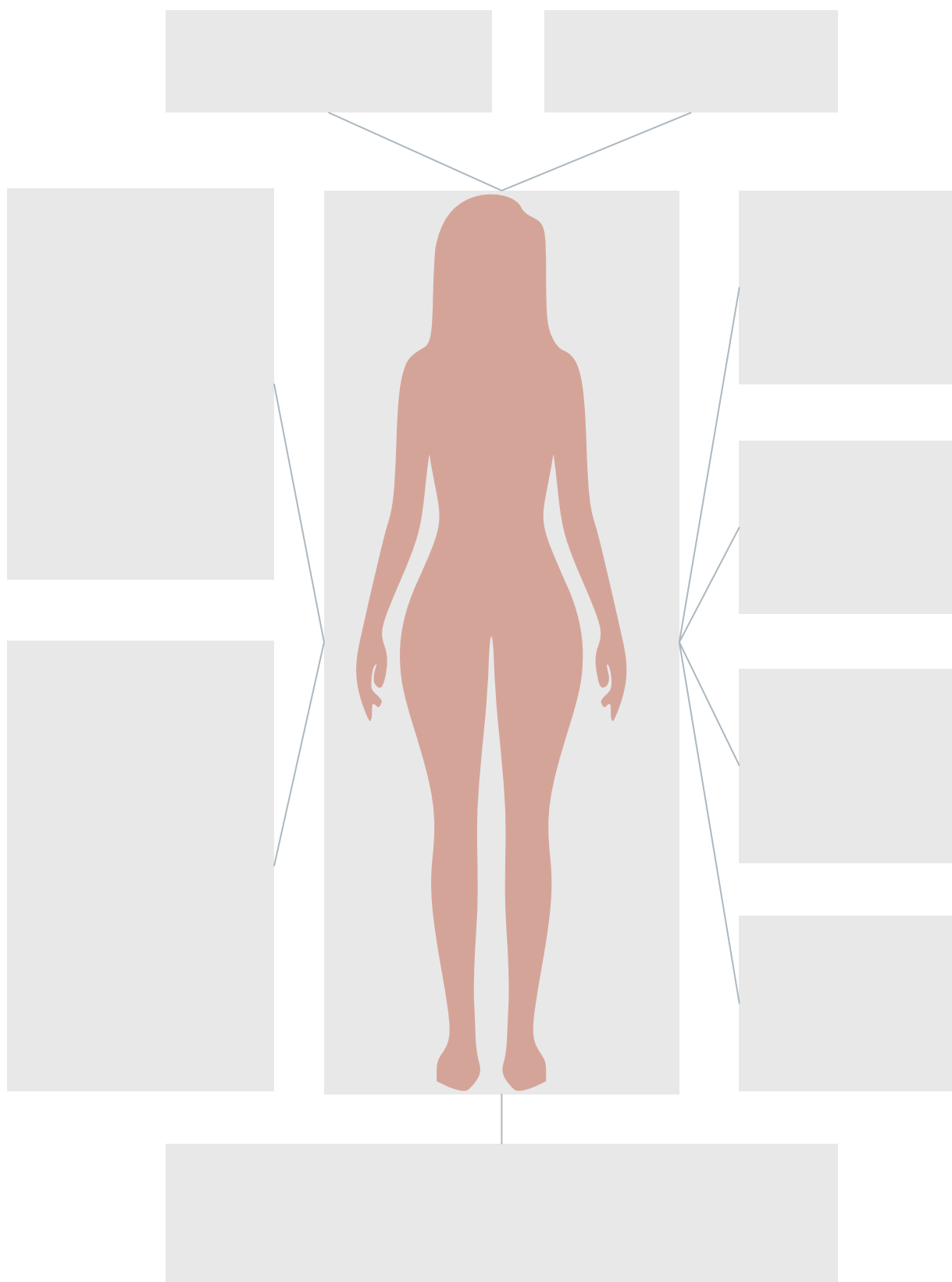
MAPOVÁNÍ EMOČNÍHO ŠPEKU

Práce s emocemi není přímočará ani lineární. Spousta žen je vlivem různých věcí natolik **odpojena od svého těla i emocí**, že jsou jim tyto techniky vzdálené a někdy dokonce nemožné.

Pro analyzátory je to výzva dvojnásobná! Pokud ti tato technika nesedí, nevadí, neexistuje žádná jedna kouzelná pilulka pro všechny. **Ber to jako hru**, ne příliš vážně... zkus si hrát se svými emocemi a pocity na těle! Pokud ti ale meditace dělá dobře a cítíš se po ní uvolněná, neváhej a **opakuj ji kolikrát budeš chtít**.

Toto **PDF slouží k reflexi a prohloubení emoční inteligence**. Pomůže ti lépe reflektovat meditační praxi. Ty z vás, které budou pokračovat do Nejdřív zhubni v hlavě mi ji mohou následně poslat pro **osobní zpětnou vazbu**, kde ti poradím, **jak s emocemi pracovat dál**.

**Zakresli emoce a poznámky přímo
na svoje tělo.**





REFLEKTIVNÍ OTÁZKY

POPIS EMOCÍ:

Jaké emoce jste cítili v různých částech těla během meditace?

Jaké barvy, obrazy nebo fyzické senzacce se vázaly na tyto emoce?

LOKALIZACE EMOCÍ:

Které konkrétní oblasti těla byly nejvíce spojeny s emocionálním napětím nebo diskomfortem?

Zaznamenejte, kde přesně jste cítili tyto emoce na vašem těle (například krk, ramena, hrudník, břicho atd.).



REFLEKTIVNÍ OTÁZKY

PROCES UVOLNĚNÍ:

Jak se změnily vaše emoce během procesu uvolňování v meditaci?

Kdyby mohl můj špek mluvit... co by mi řekl? Proč je tak potřebný?

POCITY PO MEDITACI:

Jaké pocity jste měli bezprostředně po dokončení meditace?