



CÍTIŤ SEBALÁSKU JE BEZPEČNÉ

Praktická příručka

LENKA CHRASTINOVÁ

.. ž i v r o v n o v á h e ..

since 2023

www.lenkachrastinova.sk

Cítiť SEBALÁSKU je bezpečné

7-dňová somatická cesta manifestácie

Na reguláciu tvojho nervového systému, otvorenie srdca a prijatie lásky v súlade s tebou.



✉️ **Vitaj, krásna žena**

Ak sa ti láska zdalaže je mimo tvojho dosahu, – ako niečo, za čím treba utekať, o čo sa treba usilovať alebo čo si musíš zaslúžiť – chcem, aby si vedela jedno: nerobíš to zle.

Počas týchto siedmich dní budeme jemne rozpúšťať staré vzorce uložené v tele, zatiaľ čo preprogramujeme presvedčenia cez jazyk podvedomia.

Každý deň zažiješ jednu integrovanú prax, ktorá zahŕňa:

- 🫀 **Somatický regulačný nástroj** (podpora nervového systému)
- 🧠 **Jemný posun** (reprogramovanie jazyka a identity)
- ✍️ **Sebareflexiu v denníku** (na prehĺbenie uvedomenia)

Stačí ti 5–10 minút denne. Nemusíš sa snažiť, dokazovať, ani tlačiť na výkon.

Stačí byť ochotná vrátiť sa domov – k sebe, k pocitu bezpečia, k jemnosti.

Začnime. 🕊️



TY a TVOJA SEBALÁSKA

☒ DEŇ 1 – Ukotvenie v sebaláske

Somatické cvičenie: Tlkot srdca + Vyhlásenie

1. Postav sa bosá alebo v ponožkách.
2. Daj si prvú ruku pod ľavú pazuchu a obíjimi sa (vnímaj tlkot srdca)
3. Každou nohou jemne, ale pevne dupni o zem.
4. Cíť, ako sa tvoje nohy prebúdzajú. Cíť, ako ťa gravitácia drží.
5. Pri každom dupnutí povedz nahlas:
 - „Zaberám svoj priestor.“
 - „Patrím sem.“
 - „Láska žije vo mne.“

 **Téma: Bezpečie je prvou frekvenciou lásky.**



 **Téma:**

***„Láska nie je niečo, čo si musím zaslúžiť.
Je to niečo, na čo si len spomínam, že si to
zaslúžim.“***

Týmto dávaš svojmu podvedomiu správu:
Hodnota nie je podmienená – je stelesnená.

 **Otázky do denníka:**

1. Kde som sa prvýkrát naučila, že si musím zaslúžiť lásku?
2. Ktorá moja časť je pripravená sa to odnaučiť teraz?

„Keď sa tvoje telo cíti pokojné a podporované,
prestáva odporovať hojnosti.

Pravá sebaláska znamená, že tvoj nervový systém
sa cíti ako doma —

“Bezpečný, uzemnený a otvorený prijímaniu.”

☒ DEŇ 2 – Zjemnenie ochranných vzorcov

🧘♀️ Somatické cvičenie: Pohyb ramien + Objatie seba + Upokojujúce vety

1. Jemne krúž ramenami v pomalých, veľkých kruhoch.
2. Nechaj ich klesnúť, uvoľni ich.
3. Prekriž si ruky do objatia – objím sama seba.
4. Pomalým pohybom sa kolíš zo strany na stranu.
5. Pri dýchaní zašepkaj svojmu nervovému systému tieto slová, ktoré prerušujú starý vzorec:
 - „Je v poriadku zjemniť.“
 - „Je bezpečné vpustiť trochu lásky dnu.“



🌟 **Téma:**

Nemusíš zostať v ostražitosti, aby si bola v bezpečí.

KOTVENIE BEZPEČIA

1. Čoho sa bojím, že sa stane, ak sa uvoľním?
2. Opakuj, zatiaľ čo sa jemne kolíšeš:
3. „Už nežijem zo starých ochrán.“
4. Žijem z nového pocitu bezpečia.“

✍️ **Otázky do denníka:**

1. Ako som sa nevedome chránila pred láskou?

2. Čoho sa bojím, že sa stane, ak sa uvoľním?

„Liečenie nie je o tom, že sa snažíš viac,
ale o tom, že učíš svoje telo, že láska, radosť a
úspech sú bezpečné na udržanie.
To je skutočná sebaláska – znovu to naučiť
nervového systému.“

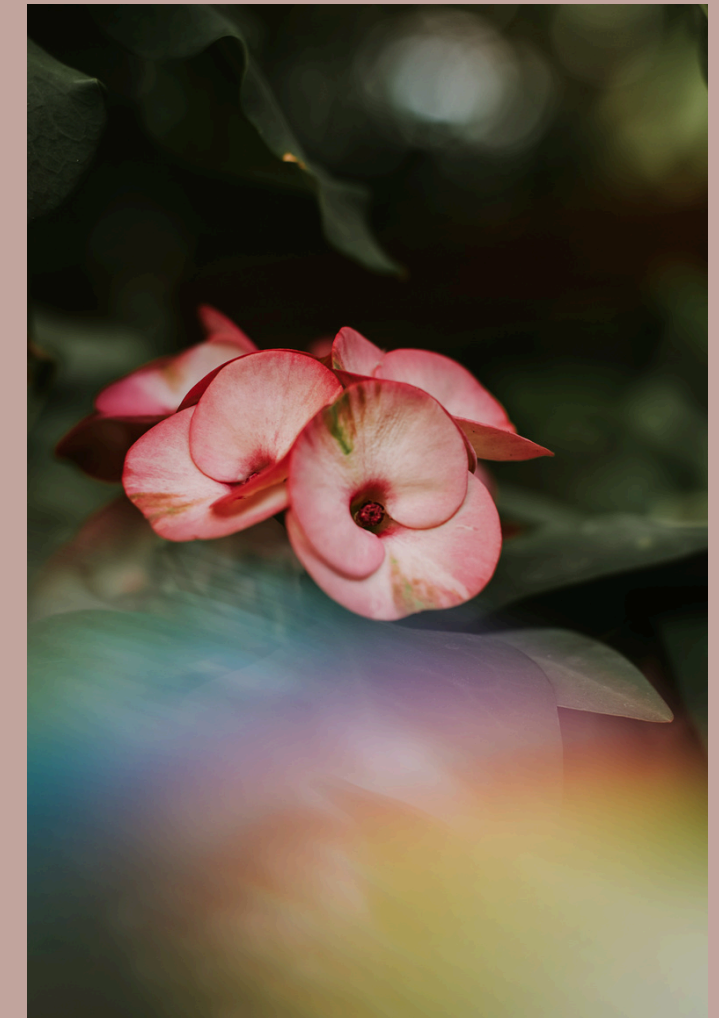
♥ DEŇ 3 — Prepis vnútorného príbehu o láske

🧘♀️ Somatické cvičenie:

Zrkadlový pohľad + Vnorené príkazy

1. Postav sa alebo si sadni pred zrkadlo.
2. Zahľad sa jemne do svojich očí.
3. Polož si ruku na srdce a pomaly povedz:
 - „(Tvoje meno), je v poriadku veriť, že si už teraz milovaná.“
 - „Už teraz si v bezpečí prijímať lásku.“
 -

Tieto vety sú jemné inštrukcie pre tvoje podvedomie – spôsob, ako prepisuješ svoj vnútorný príbeh.



🌟 **Téma:**

To, čo si o láske hovoríš, tvojmu telu sa stáva pravdou.

Použi vnútorný dialóg:

Pri pohľade na seba v zrkadle si povedz:

„Ty si už tá pravá.

Vždy si bola.“

**Spájaj sa s týmto pocitom celý deň a potom aj,
každý deň nechaj ho porásť.**

✍️ **Otázky do denníka:**

1. Aký príbeh o láske a o sebe som si doteraz rozprávala?

2. Ktorý príbeh je moje telo pripravené nechať za sebou?

Pokiaľ si tvoj nervový systém spája prijímanie s
nebezpečenstvom alebo preťažením,
žiadne afirmácie fungovať nebudú.

“Sebaláska je o tom naučiť svoje telo, že je bezpečné
prijímať viac než dost.”

❤️ DEŇ 4 – Ukotvenie v prijímaní

🧘♀️ **Somatické cvičenie:**

Otvorené dlane + Dotyk + Kotvy prijímania

1. Sadni si alebo si ľahni s dlaňami otočenými nahor.
2. Polož si do rúk mäkkú látku – šál, prikrývku alebo niečo, čo pôsobí príjemne.
3. Pomalými pohybmi jemne vnímaj jej textúru a pocit, akoby ťa láska držala v náručí.
4. Pri tom si povedz (a precíť to):
 - **„Je bezpečné prijímať lásku.“**
 - **„Láska prichádza jemne. Vítam ju s ľahkosťou.“**



🌟 **Téma:**

Nemusíš za láskou utekať. Stačí zostať otvorená.

Afirmácia:

Pri dotyku látky si povedz:

„Nemusím naháňať. Dovoľujem. A to stačí.“

✍️ **Otázky do denníka**

1. Ako by som sa cítila prijímať lásku, bez potreby si ju zaslúžiť?

2. Kde v mojom tele ešte zadržavam pocit a bránim sa prijímaniu?

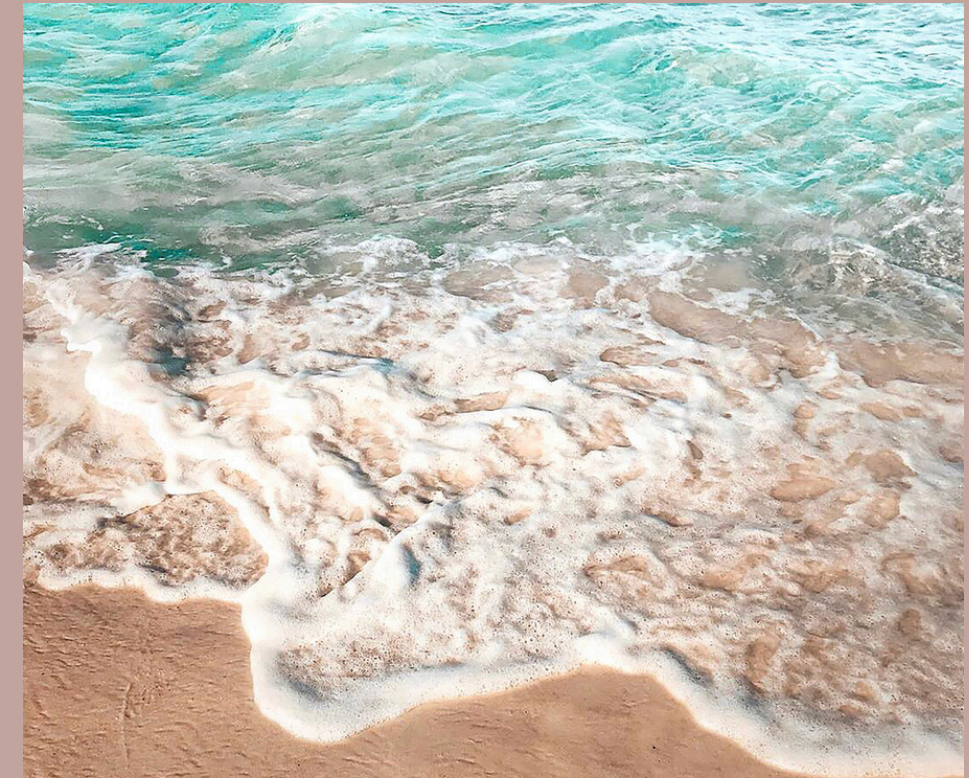
„Nezáleží na tom, ako veľmi niečo chceš —
tvoje telo sa musí cítiť bezpečne to prijať.
Sebaláska znamená vytvoriť vnútorné bezpečie,
aby tvoj nervový systém mohol privítať to, po čom naozaj túžiš.“

♥ DEŇ 5 — Dôvera v načasovanie

🧘♀️ Somatické cvičenie:

Orientácia + Dych + Prerámcovanie času

1. Poobzeraj sa okolo seba.
2. Pomenuj: 5 vecí, ktoré vidíš, 3 veci, ktoré počuješ, 1 vec, ktorú cítiš. (Tým sa ukotvíš v prítomnom okamihu – cvičenie pre myseľ)
3. Pomaly sa nadýchni na 4 doby a vydýchni na 6 s jemným povzdychom (ach, och ako keď máš toho veľa v práci)
4. Počas tohto vedomého dýchania si povedz:
 - **„Tento moment je dost’.“**
 - **„Dôverujem načasovaniu lásky. Nie som pozadu.“**



 **Téma:**

Tvoje telo určuje tempo tvojho zrenia a rozkvetu.

Zmeň svoje vnútorné vyjadrenia z nedostatku na dôveru:

„Láska nie je neskoro.

Prichádza v čase, ktorý zodpovedá mojej pripravenosti.“

 **Otázky do denníka:**

1. Aký tlak vyvíjam na:
lásku, aby prišla
rýchlo?

2. Aká je hlbšia
potreba, ktorá sa
skrýva za týmto
ponáhľaním?

„Sebaláska znamená vytvoriť priestor pre každý pocit —
bez hanby.

Keď sa tvoj nervový systém cíti bezpečne,
prirodzene sa zosúladiš s tým, čo sa snažíš tak veľmi žiť.“

❤️ DEŇ 6 — Stelesnenie budúceho „JA“ v láske

🧘♀️ Somatické cvičenie:

Prechádzka budúcim Ja + Vstup do identity

1. Postav sa a začni sa pomaly prechádzať po priestore.
2. Predstav si, že si verzia seba, ktorá už žije v láske — cíti sa milovaná, bezpečná a prijímaná.
3. Pri každom kroku si povedz:
 - „**Láska už vo mne žije.**“
 - „**Dovoľujem jej, aby ma viedla.**“



🌟 **Téma:**

Tvoje budúce Ja nie je d'aleko — čaká v tvojom postoji.

Tvoja identita:

Používaj prítomné vyjadrenia, ktoré znejú ako už stelesnené pravdy, ty už tou ženou si:

„Som verzia seba, ktorá je milovaná a v bezpečí môže prijímať viac.“

✍️ **Otázky do denníka:**

1. Čo sa mení na tom, ako sa pohybujem, keď sa cítim milovaná?

2. Aké malé kroky dnes môžem urobiť, aby som túto verziu seba jemne stelesnila?

„Sebaláska nie je len o kúpeľoch a rituáloch —
je to o učení nervového systému, že je bezpečné rásť, dôverovať a rozširovať sa.
Čím viac bezpečia cítiš, tým viac dverí sa ti otvára.“

♥ DEŇ 7 — Integrácia + Návrat k sebe

🧘♀️ Somatické cvičenie:

Telesné skenovanie + Láskavý vnútorný dialóg

1. Sadni si alebo si ľahni.
2. Polož jednu ruku na srdce a druhú na brucho.
3. Pomaly prechádzaj pozornosťou cez celé telo.
4. Kdekoľvek cítiš napätie, tlak alebo emóciu, povedz si:
 - **„Počúvam ťa.“**
 - **„Si teraz so mnou v bezpečí.“**
 - **„Nemusíme predstierať lásku. My ňou sme.“**



🌟 **Téma:**

Nečakáš na lásku — vraciaš sa k nej.

Afirmácia:

Povedz si jemne, pri dýchaní do srdca:

**„Každá bunka vo mne má dovolené
oddýchnuť si v láske.**

Teraz.“

✍️ **Otázky do denníka:**

1. Cez čo som sa tento týždeň znovu prinavrátila k láske a bezpečiu?

2. Ako môžem aj naďalej voľiť lásku prechádzajúcu telom namiesto lásky z prežitia?

„Tvoj nervový systém nie je pokazený;
len ťa chráni.

Sebaláska je každodenná prax,
v ktorej sa učíš to, kým si práve teraz,
že si hodná, v bezpečí a je je úplne dost’.”



A vedz toto:

Týchto sedem dní je len začiatok.
Vracaj sa k svojim obľúbeným cvičeniam,
alebo pokračuj ďalej – svojim tempom.
Tvoj nervový systém nefunguje na časový plán –
funguje na dôvere, opakovaní a láske.

Každý raz, keď sa zreguluješ,
keď prijmeš, alebo keď si dovoľíš odpočinok v pravde,
manifestuješ lásku.



**You are
Enough**

*you are
Beautiful*

💌 Urobila si niečo výnimočné. 💌

Rozhodla si sa stretnúť s láskou cez jemnosť, nie cez výkon.
Rozhodla si sa, že tvoje telo sa môže znova cítiť bezpečne –
cítiť, viesť a prijímať.



Nemusíš robiť viac.
Stačí sa vracieť k sebe.
Pretože pravá láska – tá, ktorá trvá –
ťa čaká práve tam.



S láskou a hlbokou dôverou,

Lenka



✉️ Chceš viac podpory na svojej ceste? Nemusíš to robiť sama. ✉️



Rada Ti pomôžem a podám pomocnú ruku, aby si mohla vyrásť do svojej SEBAHODNOTY a SEBALÁSKY.

- možnosť 1:1 (jednorázovo) ([Info](#))
- možnosť balíčka vystaveného na mieru (1:1 ale toľko cyklov koľko potrebuješ)
- 3. mesačná cesta k SEBALÁSKE (info tu: [CESTA K SEBALÁSKE](#)).

S láskou a hlbokou dôverou,

Lenka



LENKA CHRASTINOVÁ

.. ž i v r o v n o v á h e ..

since 2023

~ ŽI V ROVNOVÁHE ~

www.lenkachrastinova.sk

- ✓ Špecialista na prácu s negatívnymi emóciami (strach, hnev, vina, hanba, smútok)
- ✓ Cesta k Sebaláske
- ✓ Homeopatka s 9. ročnou praxou



Príjmi sa, miluj sa



a uvid' svoju skutočnú HODNOTU