

Milé ženy

Jak se máte? Jak se cítíte? S radostí vzpomínám na naše podzimní setkání a bazárek. Odesla jsem si pár milých kousků a ráda je nosím i z tohoto důvodu – vzájemného propojení. Od té doby uplynul již více než měsíc. Moc mne mrzí, že nebylo možné se setkat v prosinci, ale pracovní, rodinné a společenské povinnosti spojené s nadcházejícími Vánocemi mi toto setkání neumožnily. Naše další setkání – workshop, se uskuteční 23.1.2022 od 16,00 – 19,00. Pozvánku vám ještě pošlu do mailu i s potřebnými informacemi o programu a co si vzít s sebou. 9.1.2022 srdečně zveme do mirovického kostela na ekumenickou neděli (pozdávka viz. příloha). Moc ráda vás uvidím i zde a pokud bude prostor, lze si udělat třeba jen malé základní cvičení jako přípravu na první workshop či si jen k němu něco říci.

A teď se spolu zkusme vrátit na začátek dopisu 😊 Nyní, právě před Vánoci, kdy možná máte plné ruce a hlavu ala vánoční úklid, cukroví, dárky, návštěvy atakdále, je dobré a velmi důležité to všechno pustit k vodě a zastavit se: jak se cítíte? Jak se cítíte právě v tuto chvíli, kdy čtete tyto řádky? Nepřemýšlejte o tom, zastavte se. Zkuste se naladit na svůj dech. Jaký je? Rychlý? Mělký, hluboký, uvolněný, chtělo by se vám vydechnout hlouběji, ale nejde to? Nic neměňte, jen zůstaňte se svým dechem a položte si ruku na břicho. Můžete si zavřít oči a být se svou dlaní a vnímat, co se pod ní děje. Když takto chvíli zůstanete, možná zjistíte, že se něco změnilo. Co...? Doporučuji dělat toto zdánlivě snadné a „malé“ cvičení každý den. Stačí 5 minut, ideálně večer nebo kdykoliv budete mít chvíli nebo se budete cítit ve stresu. Je to zázračné a také zcela základní cvičení, které dělá zázraky. Opravdové, bez jakékoliv nadsázky 😊 Při našem setkání můžeme společně sdílet, jak vám to šlo či nešlo, co se změnilo či nezměnilo, dělo, jako to pro vás bylo.

Přeji vám krásný a vlídný vánoční čas, abyste byli co nejvíce v pohodě a měly čas i pro sebe samé, protože jsme to právě my, koho nejvíce potřebujeme, komu je třeba dávat péči, abychom pak z tohoto místa mohly být i pro druhé... A úplně na závěr krásné zobrazení Velké Matky. Osobně mi tento obrázek hodně koresponduje s Vánocemi a s dlouhými, zimními večery při svíčke, u krbu či někde na procházce 😊

Srdečně zdraví a těší se na setkání
Marika

