



Vítejte!

Jmenuji se Adéla Sen. Inspiruji, motivuji a provázím lidi na cestě osobní proměny. Jsem nadšená vyznavačka a propagátorka městského šamanismu. Ukazuji lidem způsoby, jak mohou prožívat spiritualitu, aniž by se vzdali moderního životního stylu.

Jsem absolventka základního výcviku Procesové psychologie, šamanského léčení Medicínská cesta, členka šamanské lóže, lektorka Životních map a komunikačních typů. Mou vášní je pomáhat lidem na cestě k celistvosti, jednotě a vnitřní svobodě.

Jsem autorka blogu www.probuzena.cz a komplexního seberozvojového programu Probuzení vnitřního potenciálu, který se právě zrodil. Jsem maminka tří dcer a bývalá redaktorka s více než patnáctiletou praxí.

Provázím individuálně – dospělé i děti – na jejich cestě sebepoznáním a pořádám skupinové workshopy, jejichž esencí je představivost a tvořivost.

Vytvořila jsem pro vás tyto akční karty, protože vás chci jednoduchou a hravou formou podpořit na vaší cestě k životní změně.

Stejně jako vy i já jsem kdysi začínala a někdy bylo těžké donutit se jít do akce, zkoumat svoje možnosti, hranice, překonávat svoje pohodlí a lenost.

Kdybych tenkrát měla k dispozici podobné karty, byla by pro mě práce na sobě právě v takových dnech o dost jednodušší a zábavnější.

A decorative border composed of various-sized triangles in shades of grey, light grey, pink, and purple, arranged in a circular pattern around the central text.

Akční karty

Probuzení vnitřního potenciálu

Jak s kartami pracovat?

Práce s kartami je úplně jednoduchá. Vytiskněte si PDF, rozstříhejte ho na jednotlivé karty. Karty obraťte textem dolů a zamíchejte, nebo rozložte po stole. Každý den ráno si vytáhněte jednu kartu a během dne splňte výzvu, ke které vás karta vybízí.

Prosba: Investovala jsem do vytvoření karet svůj čas a energii. Přeji si, aby posloužily co nejvíce lidem, proto jsou zdarma. Jsem moc ráda, pokud vás karty zaujaly natolik, že je chcete sdílet. Učiňte tak prosím prostřednictvím odkazu na mých stránkách www.probuzena.cz.

Karty jsou chráněny autorským právem, proto je bez mého svolení nekopírujte a nezveřejňujte. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Grafické zpracování: Aneta Španielová (www.spaniela.cz)

Víra

Dnešní výzva

Čemu ve svém životě věříte?
Život se mi děje - jsem obět',
svůj život mám pevně ve svých
rukou - jsem tvůrce.

Nenechte se ovládat starými
a zatuchlými vzorci a progra-
my, vystupte ze zajetých kolejí
a zkuste v obvyklých situacích
reagovat jinak. Dnešní den je
stvořený k tomu, abyste ho
prožili v roli tvůrce.

www.probuzena.cz

Touha

Dnešní výzva

Vzdáváte-li se svých tužeb
a snů, vzdáváte se sami sebe.
Když se vzdáváte sami sebe,
kdo vám v životě zbývá?
Dnešek je den splněných
přání. Nemusíte čekat na
padající hvězdu ani na to, až
vaše přání někdo vyslyší.
Jednoduše si něco přejte
a rovnou si svoje přání i splňte.
Nečekejte na zítřek!

www.probuzena.cz

(sebe)Láska

Dnešní výzva

Pokud nemilujete sami sebe,
jak můžete milovat druhé?
Nemáte-li dostatek pochopení
a porozumění pro sebe, jak
můžete mít pochopení
a porozumění pro druhé?
Chovejte se dnes sami k sobě
zamilovaně! Tolerujte své
nedostatky a buďte k sobě
obzvlášť laskaví.
Oceňujte se a děkujte si.

www.probuzena.cz

Odpuštění

Dnešní výzva

Odpuštění je mocným
nástrojem k léčení vašeho
bolavého srdce. Pokud vám
někdo ublížil, pracujte dnes
intenzivně na tom, abyste se
zbavili pocitu křivdy.

Je-li to naopak a trápí vás, že
vy sami jste někomu ublížili,
jednoduše se omluvte.

Třeba i do Nebe.

www.probuzena.cz

Soucit

Dnešní výzva

Dnešek je dnem
neposuzování, neškutkování
a nenálepkování.

Odložte soudcovský talár
a vklouzněte do role soucitné-
ho svědka.

Obalte se soucitnou energií
jako hojivým balzámem
a nechte jí prostoupit svá
stará zranění, aby je mohla
uzdravit.

www.probuzena.cz

Smíření

Dnešní výzva

Dnes je vhodný den na
uzavření příměří.

Je na čase zakopat válečnou
sekeru bez ohledu na to, kdo
a proč ji vykopal.

Zaměřte svou pozornost do
svého nitra a vyvěste bílou
vlajku. Smyslem života není
boj a válka. Uvolněte svůj
vnitřní prostor, aby do vás
mohl vstoupit hluboký klid
a mír.

www.probuzena.cz

Vděčnost

Dnešní výzva

Dnešní ráno,
je ráno vděčnosti.
Poděkujte za to, že jste se
probudili a žijete,
protože s každým novým
dnem přichází do vašeho
života i nová příležitost a záleží
jen na vás, jak s ní naložíte.
Projevujte si dnes vděčnost za
vše, co si zaslouží ocenění,
i kdyby se vám to zdálo
sebevíc banální.

www.probuzena.cz

Pozitivní myšlení

Dnešní výzva

Úsměv je zadarmo a je nakaž-
livý. Rozdávajte dnes svůj
úsměv na potkání a všimněte si
lidí, kteří vám budou úsměv
opětovat. Usmívejte se co
nejvíce a to i v situacích, kdy
vám do smíchu zrovna
nebude. Usmějte se sami na
sebe, kdykoli během dne
někde zahlédnete svůj odraz.

www.probuzena.cz

Pozornost

Dnešní výzva

Vaše energie směřuje vždy
tam, kam je zaměřená vaše
pozornost.

Vnější je odrazem vnitřního.
Všimněte si dnes, na co během
dne zaměřujete svou pozor-
nost, kam proudí vaše energie
a kde všude ji zbytečně utrácí-
te. Pro dnešek vystavte stopku
porovnávání, obhajování
i vnitřnímu kritizování.

www.probuzena.cz

Důvěra

Dnešní výzva

Je velmi těžké důvěřovat, že vše se děje tak, jak má a že je o nás postaráno, když se utápíme ve smutku, nebo beznaději.

Zkuste si vybavit radostné okamžiky ze svého života, obalte se hřejivými, hojivými vzpomínkami a představujte si sami sebe, jakoby už období temna bylo za vámi. Prociťujte a nadechněte naději, vizualizujte si sami sebe v lehkosti.

www.probuzena.cz

Pokora

Dnešní výzva

Až dnes půjdete ven, nechte svoje ego v předšíní na věšáku. Nejste o nic lepší nebo horší, než první člověk, kterého potkáte na ulici. Nejste o nic víc nebo méně důležití a užiteční...Váš život, energie a čas mají stejnou cenu jako kohokoli jiného.

Co dnes uděláte pro ostatní, aby měl váš život smysl?

www.probuzena.cz

Odevzdání se

Dnešní výzva

Lpění na čemkoli vytváří tlak. Kde jedna strana vytváří tlak, vzniká automaticky na straně druhé protitlak. Ustává veškerý pohyb, nastává stagnace a rezistence. Kde není pohyb a proudění, není prostor pro změnu a tvoření.

Tak dnes použijte a odevzdávejte, ať to proudí od vás i k vám.

www.probuzena.cz

Odhodlání

Dnešní výzva

Stojíte na útesu. Pod vámi je tyrkysově zelená hladina jezera od které vás dělí 10 metrů prázdnoty.

Příliš dlouhé váhání a správný okamžik pomine.

Odhodlejte se a skočte!

Nepromarněte dnes

svou šanci

na nové dobrodružství.

www.probuzena.cz

Vůle

Dnešní výzva

Vaše vůle a vytrvalost jsou důležitými klíči k tomu, abyste v životě dosáhli změny, po které toužíte.

Slabá vůle neexistuje.

Existuje jen síla vaší myšlenky, že vy to nedokážete.

Můžete tomu věřit

a nebo taky ne.

Dnes na to máte, dnes to dáte, dnes to dokážete!

www.probuzena.cz

Odvaha

Dnešní výzva

Odvážný není ten, kdo se nebojí, ale ten, kdo se nenechá ovládat svým strachem.

Dnešek je jako stvořený k tomu, abyste se potkali se svým strachem, lépe ho poznali a spřátelili se s ním. Je to osvědčený způsob, jak mu přestat podléhat.

www.probuzena.cz

Záměr

Dnešní výzva

Stanovte si záměr pro dnešní den a udělejte potřebné kroky k tomu, abyste dnes svůj záměr naplnili.

Pro začátek to nemusí být nic velkého.

Velké cíle a očekávání přinášejí častěji, než cokoli jiného, zklamání.

Postupujte raději pomalu, ale jistě a vytrvale.

www.probuzena.cz

Rozhodnutí

Dnešní výzva

Každá změna začíná ve vaší hlavě. Klíčem ke změně je vaše rozhodnutí.

Svou budoucnost tvoříte teď. Přestaňte se ohlížet na minulost a vykašlete se na obavy z budoucnosti.

Dnes, v tento okamžik, je ten pravý čas na změnu bez ohledu na to, co jste si vytrpěli, nebo kolik je vám let.

www.probuzena.cz

Aktivita

Dnešní výzva

Dnešek je ideální příležitost pustit se do něčeho, do čeho se vám vůbec nechce a co už hoooodně dlouho odkládáte. Zvedněte zadek a jděte do akce. Vzali jste si příliš velké sousto a nevíte, jak na něj?

Naporcujte slona, vytvořte si akční plán a každý den "zpracujte" jen jednu část.

www.probuzena.cz

Konání

Dnešní výzva

Jsou jen dva dny v roce, kdy není možné nic udělat a to včerejšek a zítřek.

Proto dnes konejte – milujte, naslouchejte, dotýkejte se, vychutnávejte, sdílejte, radujte se, žasněte, vnímejte, odvažte se, dýchejte...

Svou budoucnost tvoříte dnes, tak pro sebe dnešek využijte na maximum.

www.probuzena.cz

Zodpovědnost

Dnešní výzva

Přijměte zodpovědnost za svůj život, bez ohledu na to, čím jste si prošli. Jste to vy, kdo drží kormidlo života ve svých rukou. Vy určujete směr i cíl vaší plavby v oceánu života.

Nezáleží na tom, jestli se plavíte klidnými vodami, nebo se právě nacházíte uprostřed bouře. Zodpovědnost za svůj život máte jen a jen vy.

www.probuzena.cz

Svoboda

Dnešní výzva

Respektujte svobodu druhých lidí a ctěte, že každý má právo na takový život, pro jaký se sám rozhodne.

Nedávejte dnes žádné nevyžádané rady. Svou pozornost zaměřte na vlastní strachy, předsudky a omezení, které vás svazují a nedovolují vám svobodně dýchat.

Jak s nimi naložíte?

www.probuzena.cz

Spontaneita

Dnešní výzva

Alespoň jednou dejte dnes šanci spontánní reakci nebo nápadu před tím, než je stihnete racionálně vyhodnotit.

Kašlete na to, co je správné, nebo vhodné.

Nejdřív to prociťte a až potom promyslete.

Začněte tím, že si ráno vyčistíte zuby druhou rukou a do práce pojedete jinou trasou.

www.probuzena.cz

Kreativita

Dnešní výzva

Tvoření uvolňuje myšlení, a pokud tvoříte, zapojujete víc pravou hemisféru vašeho mozku.

Uvolněte se tvorbou - buďte kreativní, zpívejte, fot'te, malujte, háčkujte, tančete, lepte, skládejte, zkrátka dělejte cokoli z prosté radosti z toho, že tvoříte.

www.probuzena.cz

Intuice

Dnešní výzva

Možná jste svou intuici dlouho přehlíželi a její hlas proto zní ve vašem nitru jen slabě.

Čím více jí budete naslouchat, tím silněji uslyšíte její hlas.

Vaše intuice je vaše vnitřní navigace.

Nesnažte se to vymyslet a jednoduše dnes dělejte to, co vám vaše intuice radí.

www.probuzena.cz

Vnitřní zdroje

Dnešní výzva

Aby byl váš energetický příjem a výdej v rovnováze, měli byste minimálně 51% své energie vkládat sami do sebe a zbylých 49% do druhých lidí, práce apod. Dobijte si dnes baterky činností, která vás naplňuje, seberealizací, která vám přináší slastný pocit uspokojení.

www.probuzena.cz

Vyšší vedení

Dnešní výzva

Dejte si dnes rande se svým vnitřním učitelem, rádcem, strážným Andělem nebo ochranným Duchem. Pohodlně se posaďte, dýchejte zhluboka a přeneste se v duchu na písčnou pláž. Požádejte své vnitřní vědomí o radu a vedení a buďte pozorní ke všemu, co se vynoří.

www.probuzena.cz