

Na začátku každého mého novodobého ZAČÁTKU byl(a)... Vision board / Jantra / Mapa snů

První vision board jsem si udělala na konci roku 2016. Byla jsem čerstvě zasnoubená a před sebou jsem měla vidinu pohodového manželství. Na oko bylo mezi mnou a tehdejším snoubencem vše v pořádku, uvnitř se však rozrůstala velká černá díra.

Bydleli jsme v pronajatém baráčku se zahradou a dvěma psy a měli spoustu plánů: koupit pozemek, postavit dům, založit rodinu, možná pracovat ve školce, možná být máma na plný úvazek, možná začít podnikat... realita však byla jiná. Nebyla jsem spokojená, nesmála jsem se, nemohla jsem (nebo nechtěla?) otěhotnět, hodně jsem pracovala...

Řítíla jsem se do propasti manželství, ve kterém bych (teď už to vím jistě) nebyla šťastná. Jenže jsem si to nepřipouštěla, resp. myslela jsem si, že se to časem změní, že to nějak dáme, že mě má můj nastávající rád a to stačí. Ehm.

Vesmír naštěstí zasáhl. Dostala jsem nabídku odletět na pár dní do nejkrásnějšího města na světě, Ria de Janeiro, navštívit mou spřízněnou duši. Ačkoli jsem tehdy neměla peníze a vlastně ani pořádnou práci (skončila mi spolupráce na téměř ročním projektu), nabídky jsem využila. Bytostně jsem cítila, že potřebuji odstup a byla jsem si pro něj schopná doletět přes oceán.

Když jsem na pláži Ipanema popíjela pod slunečníkem caipirinu a v hlavě si rekapitulovala, co vše jsem tu během pár dnů zažila, došlo mi, že naše možnosti jsou nekonečné a je jen na mně, jestli budu svůj život žít barevně anebo šedivě jako dosud. Tehdy jsem si poprvé opravdu připustila, že vztah, který se v Čechách snažím vzkřísit manželstvím, je ve skutečnosti mrtvý a pracovní směr, kterým jsem se před lety vydala, mě nenaplňuje. Jen plýtvá mými dary a energií.

Byla jsem rozhodnutá začít znovu a lépe. Krátce po návratu z Brazílie jsem se s tehdejším partnerem rozešla. Bylo to peklo, uff. Ještě teď je mi těžko, když si na to období vzpomenu. Před očima mám moment, kdy jsem mu vracela prstýnek a snažila se vysvětlit, že jsem si v Brazílii nikoho nenašla, že mi jen došlo, že ho nemiluju a bez lásky žít nechci.

Bylo to těsně před Vánoci. Seděli jsme u stolu v kuchyni, popíjeli víno a emoce tryskaly ven. Uvědomovala jsem si také všechny praktické věci: Například, že nemám práci a jsem na něm více méně finančně závislá, že si budeme muset rozdělit psy, které vychováváme, a protože jsme měli

smlouvu na pronájem baráčku, že spolu budeme muset ještě několik příštích měsíců bydlet, než si každý najdeme nové doma.

KONCEM vztahu jsem si však byla 100% jistá, a ačkoli mi bylo místy hodně těžko, moje rozhodnutí žádná překážka nezměnila. Pád jsem přežila, teď už se jen zvednout, olízat si rány a zkusit žít jinak. Ale jak konkrétně ZAČÍT? Kam udělat první krok? Aha! Vison board.

Pamatuji se, že jsem se jednoho večera zavřela do pracovny s nůžkami, časopisy a lepidlem a za pár hodin „flow“ vzniklo zcela spontánně toto dílko:



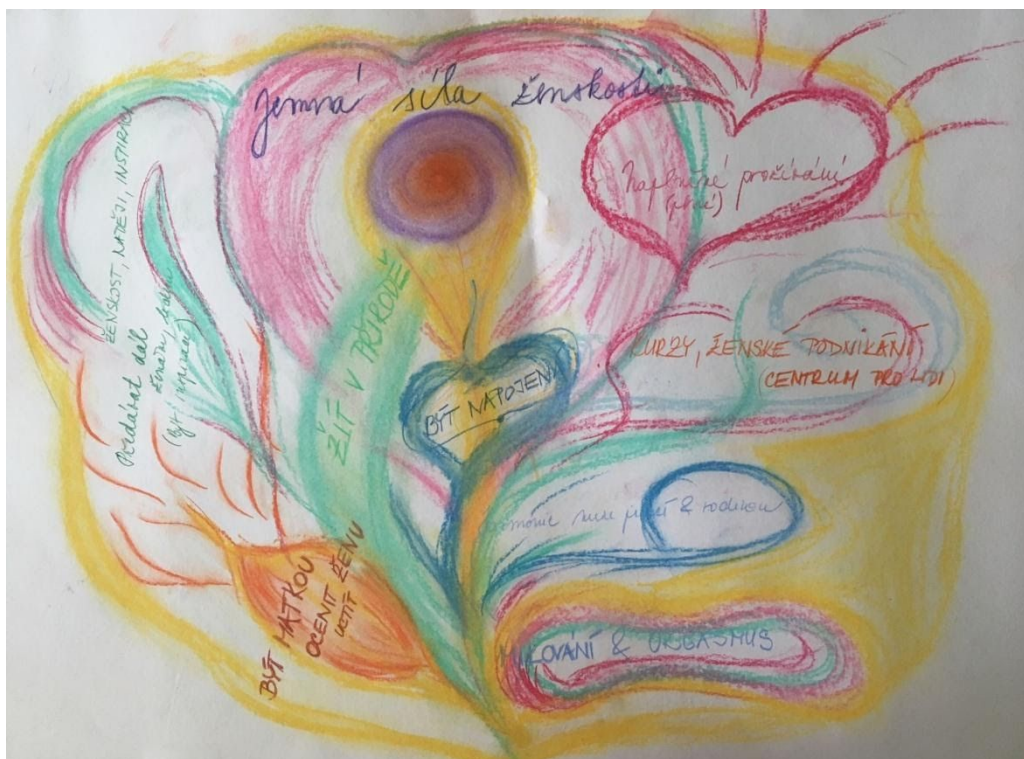
Pak už vše jelo jak na tobogánu a já se nestačila divit, jak se moje přání rychle plní. Ještě tentýž rok dva dny před Silvestrem jsem zamilovala do

muže mého života. Nová práce a nový byt na sebe nenechaly dlouho čekat. V průběhu roku 2017 se vyplnily i nápisy, které jsem si do vision boardu nalepila ne úplně vědomě. Takže jsem kromě mnoha krásných momentů, šla na dřev a padala z kopce... Ale poučila jsem se a příští rok jsem použila jinou techniku a svá přání více zkonkretizovala.

Na novoroční Yantru / vision board roku 2018 jsem si tentokrát počkala až do Hromnic, na začátek února 2018. Více jsem se sžila s Kolem roku, a tak jsem věděla, že tento čas přeje novým začátkům. Yantra byla tedy podpořená energií přírody a také energií ženského kruhu, kde jsem jí společně s blízkými ženami vytvářela. Od prosince jsem si sepisovala svá přání do konkrétní podoby. Nejdříve jich bylo okolo 50ti a týkaly se všech oblastí mého života. Pak mi přišlo, že by pro mě vesmír musel pracovat celkem dost, a tak jsem je zredukovala na tři pro mě nejdůležitější:

1. **Otěhotnět.** Stát se šťastnou a spokojenou maminkou krásného, zdravého dítěte (nebo dvojčátek)...
2. **Žít své poslání.** Žít naplno to, proč jsem byla na tento svět poslána...
3. **Milovat.** Sebe, život, Jakuba...

Při tvorbě jantry jsem se pak spojila se svým nitrem a nechala vyvěrat hesla, která mi sama přicházela a v podstatě jen umocnila tři nej přání výše. Ty jsem potom propojila automatickou kresbou. To je takový způsob kreslení, který zvládne každý. Stačí jen udržet pastelku v ruce. U kreslení nepřemýšlíte, prostě se necháte vést něčím moudřejším než vy. Ruka kreslí sama. Symboly, které na papíře vzniknou, mají hloubku, a i když třeba nikomu jinému nedávají smysl, vám ano. Vy jim rozumíte dokonale. Vzešly přímo z vašeho nitra a pracují pro vás.



Díky tomuto vision boardu jsem se začátkem roku 2018 odhodlala vydat na cestu svého poslání, která mě už dlouho volala. Nejdříve vznikl můj blog janitaurbanova.cz a projekt **Jemná síla ženství**, začala jsem psát články, starat se o FB stránku Jemná síla ženství a uzavřenou skupinu **Jemná síla ženství – ženský kruh**. Vznikly první ženské kruhy a víkendové kurzy. Napsala jsem dva e-booky zdarma a začala psát další, který byl základem pro pozdější transformační kurz **Živá žena**.

Hned v lednu 2018 jsem otěhotněla a nyní jsem maminkou krásné holčičky Lady. Náš vztah s Jakubem prošel v létě zásadní zkouškou, když si zranil ruku na cirkulárce. Náročnou situaci jsme prošli v lásce a vzájemné podpoře, ještě víc nás spojila a přiblížila k sobě. Na konci září mě Jakub požádal o ruku. Několik měsíců v roce jsem trávila v přírodě, jak jsem si přála, a zažívala napojení na Matku Zemi jako nikdy.

Jako bonus přikládám svou Porodní jantru, abyste viděly, jak může vypadat další – tentokrát obrázková – technika. Doprostřed jsem nalepila předem sesbírané a vytištěné obrázky a na bílý okraj vepsala vlastní podporující afirmace a hesla, které jsem si průběžně zapisovala do deníku. Fungovala stejně dobře jako její dvě předchůdkyně.

2. **Vyberte si techniku tvorby** – malovací, nápisová, obrázková, psaná, kombinace vybraných či vaše vlastní
3. **Podle toho si sežente a připravte pomůcky**
 - Čtvrtku, desky nebo pevnou podložku nejméně velikosti A3
 - Pastelky (doporučuji akvarelové, jsou měkčí a kreslení s nimi je o dost zábavnější), ořezávátko, fixy, voskovky, suché pastely (+ fixovací sprej nebo lak na vlasy na zafixování prášku z pastelů) nebo jakékoli jiné barvy, se kterými rády tvoříte
 - Lepidlo na papír v tubě a nůžky
 - Časopisy, noviny nebo předem vybrané a vytištěné obrázky, fotky...
 - Další předměty, které chcete do yantry nalepit... kreativě se meze nekladou
4. **Naplánujte si tvořivý den** a udělejte si čas nejméně 2-3 hodiny v kuse. Zařídte si to tak, že vás nebude nikdo a nic rušit (děti, pes, kočka, manžel, telefon, práce...)
5. **Udělejte si doma příjemnou atmosféru** – uklidte si stůl, zapalte svíčku, uspořádejte si místnost tak, aby vám v ní bylo maximálně příjemně, vyvětrejte, udělejte si oblíbený nápoj...
6. **Naladte se na tvoření.** Každá část našeho mozku funguje jinak. **Levé hemisféře** se připisují především funkce jako analytické myšlení, systematickosti, matematicko - logické schopnosti, řečové schopnosti, vědecké uvažování, psaní, počítání, motorické reakce, time management apod. Zatímco **pravá hemiféra** hostí funkce jako celostní myšlení, intuice, sluchové vjemy, představivost, tvořivost, hudba a umění či denní snění. My budeme chtít nyní využívat pravou hemisféru.



Je fajn jí nejdříve aktivovat vaší oblíbenou kreativní činností. Pusťte si svou oblíbenou hudbu, zahrajte si na hudební nástroj, zazpívejte si, přečtěte si kousek inspirativního textu, vytáhněte si kartu... Když

přiběhnete od psaní mailů, plánování dovolené či placení složenek, tvořivý proces bude nejspíš trochu drhnout.

7. **Pokud máte pocit, že jste ještě „moc v hlavě“**, jedou vám myšlenky a cítíte se nesoustředěná, pusťte si pár oblíbených písní a v místnosti, kterou máte připravenou na tvorbu, si zatancujte. Zavřete si oči a hýbejte se (naprosto jakkoli!) do rytmu hudby. Pokud je pro vás tanec „no go“ zóna, udělejte si pár jogových cviků, protřeste nebo promasírujte tělo, protáhněte se, udělejte si pár dřepů....
8. **Tak... připravená?** Usadte se k tvorbě a začínáme.

Vlastní tvorba:

- Nejdůležitější na jantře je, aby vaše přání vycházela z hloubi vašeho srdce a aby byla jenom vaše (nikdy si proto nepřejte nic za někoho jiného).
- Zavřete si oči, dejte si ruku doprostřed hrudi na duchovní srdce a chvíli se na svoje srdce naladte. Můžete si představit, jak z vašeho srdce vychází ryzí zlatavé světlo a rozlévá se do celé vaší bytosti. Chvíli tak zůstaňte a klidně dýchejte. Až budete cítit, že je ten pravý moment, můžete se svého srdce zeptat: **Co si skutečně, z hloubi svého srdce nejvíce přejí? Jak se chci cítit?**
- Můžete začít tím, že si zrekapitulujete uplynulý rok. Představíte si, co jste dělaly loni touto dobou a jak jste prožívaly celý loňský rok. Měsíc po měsíci. Čeho v něm bylo dostatek a čeho málo? Co se vám opravdu povedlo a co potřebujete dosytit? Co si pro tento rok přejete stejně a co jinak?
- Potom si vezměte papír nebo zápisník a napište si vše, co vám bude přicházet. Neanalyzujte vaše přání, neříkejte si, že je to blbost... Nechte vaše přání a touhy vyvěrat a důvěřujte svému srdci. Mohou to být ze začátku jen hesla, která poté rozvinete. Anebo jen jedno jediné přání, které rozporcujete do více oblastí.
- Doprostřed yantry nebo nahoru si můžete dát (slovně nebo pomocí obrázku či kresby) svůj záměr, nejdůležitější přání, nejsilnější heslo nebo třeba svoji fotku
- Důležité je přát si konkrétně. Zajímá vás výsledek, **tj. jak se chcete cítit**, nikoli prostředek k tomu, abyste se tak cítila (tím byste mohla značně omezit možnosti Vesmíru). Například nepište

věty typu: „Aby mě Jakub požádal o roku.“ Lepší formulace by mohla být třeba: „Přeji si pro sebe vztah plný lásky, porozumění, vášně, intimity, důvěry, pozornosti a hluboké úctyplného závazku jeden k druhému.“

- Nesmírně důležité je dávat si pozor na to, co si přejete – a brát vážně dopady, které můžou nastat. Tvorba vision boardu je hra, ale zároveň mocný nástroj, který může vnést hodně chaosu do našeho života, pokud ho používáme lehkomyšlně nebo nevědomě. Opakuji, vycházejte z hloubi vašeho srdce, přejte si vždy za sebe, co byste vy chtěly (nikoli co byste měly nebo chce někdo jiný – partner, vaše matka, děti apod.) a buďte ve svých přáních vědomé (viz moje „až na dřeň“ a „důležitost kopce“).
- Přejte si konkrétně a do detailu. Doporučuji psát celé věty, ale klidně to mohou být jen hesla a hodnoty, které vyznáváte nebo jsou pro vás a danou situaci důležité (viz moje porodní yantra).
- Přejte si to, co se může vyplnit, ale zároveň se v přání příliš neomezujte. Trochu paradox, že? Věřím, že se s tím poperete. **Vlastní omezování je náš největší nepřítel.** Neomezujte proudění hojnosti ve všech jejích formách k vám tím, že vám něco „stačí“. Nebojte se do vision boardu vložit svá nejniternější a nejodvážnější přání.
- Chcete-li komplexnější yantru třeba na celý rok nebo několik let, můžete si přát konkrétně v jednotlivých oblastech života, které jsou pro vás důležité: partnerský vztah, vztah k původní rodině, vztah ke svým dětem, práce a seberealizace, sexualita, duchovní/osobní rozvoj a naplnění, volný čas....
- Pokud tápete a stále nevíte, čeho se chytit, můžete si odpovědět na tyto otázky:
 - Co chci přinášet tomuto světu, jaké je moje poslání?
 - Co ode mne svět potřebuje? Co mu chci já sama dát?
 - Co je můj zdroj, co mě dobíjí a vyživuje?
 - Co mi pomáhá, být ve svém středu, kdy (kde) se cítím být přirozená a sama sebou?
 - Co chci zažít, co potřebuji pro to, abych se cítila ve svém životě naplněná?
 - Co (jaké oblasti) potřebuju dosytit a jak?
 - Co je můj životní motor?
 - apod...

Tip: Pokud se vám líbí tvorba jantry pomocí automatické kresby, pamatujte na to, že je ve výsledku fajn vzniklé obrazce propojit do jednoho celku.

Tak a to je vše. Pust'te se do tvoření a nenechte se příliš omezovat výše uvedenými body. Berte je spíše jako inspiraci. Nabízím vám několik směrů, kterým můžete svou jantru/vision board uchopit. Tvořte však podle svého nejlepšího svědomí, s upřímností k sobě a s otevřeným srdcem. Pak dosáhnete pro sebe toho nejlepšího výsledku a budete se divit, jak rychle pro vás Vesmír začne pracovat. Užívejte si proces tvorby a nestresujte se, jak by měla výsledná jantra vypadat. Ve skutečnosti je to úplně jedno. Zároveň se do procesu tvorby nezacyklete na příliš dlouho. Je fajn si určit max 3 hodiny času + příprava a měly byste to určitě stihnout.

Výslednou jantru si doma pověste někam, kde na ní denně uvidíte. Tím do sebe budete nasávat její sílu a propojíte se i s nevědomou částí vašeho já. Já jí mám pověšenou v ložnici na zdi a má ji tam i můj muž. Používáme kromě jiného i sexuální energii k plnění našich přání.

A ještě jedna věc... pokud chcete ve svém životě udělat opravdovou změnu, je důležité nezůstat jen u myšlenek. Vision board je sice mocný nástroj, ale **je potřeba dostat vaše vize, sny a plány do pohybu**. To znamená vykročit jim vstříc. Udělat první krok... a pak další a další. Začít dělat to, o čem sníte a po čem toužíte.

Hodně štěstí na cestě. Věřím, že se na ní někde potkáme ☺

S láskou,

Janita

