

Reflektivní sešit



Uzavření roku 2025 a vstup do roku 2026

Dana Němcová
Ženské kruhy Brno

Udělej si čas sama na sebe

Tento pracovní sešit je pozváním k vědomému zastavení. K tichému ohlédnutí se za rokem, který končí, a k naladění se na to, co chce přijít.

Nemusíš odpovídat na všechny otázky. Nemusíš mít jasno. Ber si z něj jen to, co s tebou teď souzní.

Užij si čas sama se sebou.

S Láskou,

Dana

Jak na to?

Najdi si chvíli, kdy tě nikdo nebude rušit. Ideálně si list vytiskni.

Udělej si kolem sebe jednoduchý, příjemný prostor (uvař si čaj, kakao, kávu, zapal svíčku, vezmi si pero a pohodlně se usad').

Nech si na psaní dostatek času. Někde možná napíšeš větu, jinde jen slovo – i to stačí.

Pokud se objeví emoce, zpomal. Nadechni se. Tyto listy nejsou o tom mít jasno, ale být k sobě upřímná.

Ohlédnutí za rokem 2025

Jak bys ho popsala jedním slovem
nebo větou?

Co letos dozrálo?
Na co jsem hrdá? Co mi přineslo
radost? Co se mi povedlo?

Ohlédnutí za rokem 2025

Co jsem se letos naučila?
O sobě. O vztazích. O práci/poslání.

Co si chci zapamatovat?
Moment, který mě letos nejvíc
otevřel. Setkání, které mě ovlivnilo.

Ohlédnutí za rokem 2025

Co chci nechat za sebou?
Těžké emoce. Přesvědčení, které
mi neslouží. Staré vzorce.

Komu chci poděkovat? A za co?

Vstup do roku 2026

Moje vize pro rok 2026

Jaký rok 2026 chci prožít?

Jaké slovo bude mým tématem
roku?

Moje přání a záměry:

Pro sebe. Pro své tělo. Pro své
vztahy. Pro svou práci/poslání.

Vstup do roku 2026

Co chci do roku 2026 přinést z
letošního roku?
Jaké dary, uvědomění, nové kvality.

Co potřebuji, abych se cítila
podpořená?
Lidi kolem sebe. Návyky. Prostředí.

Vstup do roku 2026

Co mě letos čeká, pokud budu
odvážná?

Jak chci o sebe pečovat?
Co si přeji pro sebe. Co chci dělat
pravidelně.

Vstup do roku 2026

Moje slovo nebo věta pro
následující rok 2026 bude?

Jak se teď cítím? Uvědomění, které
si ze psaní sešitu odnáším?

Závěrem

Až dokončíš své psaní, chvíli se zastav a zhluboka se nadechni. Přečti si, co jsi zapsala, ale bez hodnocení nebo kritiky. Jen pozoruj, co se objevilo, co ti přišlo důležité, a co tě možná překvapilo. Pokud cítíš potřebu, můžeš si něco podtrhnout, co bys chtěla s sebou vzít do nového roku.

Pamatuj, že všechny své kroky jsi činila tak, jak jsi v daný nejlépe okamžik uměla. Buď k sobě laskavá a soucitná – stejně jako bys byla k dobré přítelkyni.

V ženském kruhu nejsou chyby ani nedokonalosti, jsou tu jen tvé zkušenosti, tvé pocity a tvé sdílení. A vždy, opravdu vždy, jsi tu vítaná taková, jaká jsi.

Zasedni s námi do kruhu i Ty

Zvu tě na mé další ženské kruhy a akce.
Najdeš je na www.zenskekrubybrno.cz a
sleduj novinky také na Instagramu a
Facebooku.

Těším se, až se spolu setkáme v kruhu a
společně budeme prožívat prostor
otevřenosti, sdílení a podpory.



Dana Němcová
Facilitátorka transparentní kruhové komunikace



Rok 2026 – Ohnivý kůň a nový začátek: duchovní pozvání k pravdivému životu

Rok 2026 vstupuje do našich životů jako Rok Ohnivého koně – energie, kterou čínský horoskop popisuje jako živou, vášnivou, svobodnou a impulzivní. Kůň ve své podstatě symbolizuje nezkrotnou volnost, sílu a touhu po pohybu, kterou může být potřeba vědomě usměrnit, aby nám neunikla mezi prsty jen proto, že jsme příliš rychlí nebo nepřipravení.

Tato ohnivá energie přináší dynamiku do každé oblasti života: vášně pro nové směry, odhodlání převzít iniciativu, odvahu učinit rozhodnutí a akci, která se nepohybuje pozvolně, ale s jasným záměrem.

Současně numerologie ukazuje, že rok 2026 je rokem jedničky, tedy začátkem nového devítiletého cyklu. Jednička je číslo prvotního impulsu, nových začátků, kreativity a osobní moci. Během toho roku otevíráme kapitolu, ve které to, co skutečně rezonuje s naším vnitřním voláním, může začít růst a rozvíjet se. Co nemá v sobě pravdu, lehce se rozpadne nebo ztratí svou sílu.

Poselství pro rok 2026:

Tento rok je jako ohnivý dech před dlouhou cestou.

- Co začínáš s vědomím a láskou, tomu je energie nahrána a má velký potenciál růst v celém nadcházejícím devítiletém cyklu.
- Co je jen zvyk nebo setrvačnost, to může začít ztrácet svůj lesk a opadnout.
- Ohnivá energie tě zve k akci, ale zároveň k tomu, abys zůstala vědoma svých hranic – aby oheň nepřerostl v neklid či vyhoření.

Duchovní výzva:

Tento rok je žádostí o odvahu být pravdivá – vůči sobě i ostatním.

Vyžaduje, abychom se ptali:

Co ve mně skutečně plápolá jako svíce? Co mě táhne dopředu silou, která si zaslouží mou pozornost?

A zároveň:

Co se ve mně už neudrží, protože to v sobě nemá opravdovou podstatu?

2026 není jen “další rok” – je to spirituální práh, na kterém stojíme před tím, co chceme v životě vytvořit, a čemu chceme dovolit odejít. Je to rok, kdy s odvahou vstupujeme do nové energetické kapitoly – a to s vědomím, že začátky, které dávají smysl, budou mít sílu přetrvat.