



*5 vět, které tvému vnitřnímu dítěti nikdy
nikdo neřekl – a které potřebuje slyšet
právě od tebe*



Mariterapeutka

Tento krátký dokument je jemným pozváním k návratu.

Nečekej techniku. Nečekej výkon.

Jen chuť ticha... a slova, která mohou konečně dopadnout tam, kde kdysi chyběla láska.

 Každou větu si nejdříve přečti v klidu.

Pak si zavři oči. A představ si, že jí říkáš té malé holčičce uvnitř tebe. Ta tam pořád je.

A slyší tě.

Mariterapeutka

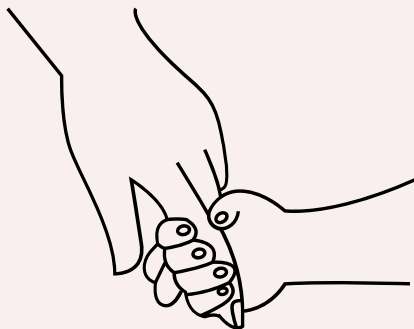
1) Nemusíš být jiná, abys byla
milovaná.



Co u tobě takhle věta probouzí?

V jaké situaci jsi si připadala „moc“ nebo „málo“?

 Napíš jí dnes, co jsi tehdy potřebovala
slyšet...



Mariterapeutka

2) Tvoje pocity nejsou přehnané. Jsou pravdivé.



🧠 Kolikrát jsi musela potlačit, co cítíš?

Kdo ti dal najevo, že tvé emoce nejsou vítané?

✍️ Napiš své vnitřní holčičce, že už se nemusí omlouvat za to, že cítí.



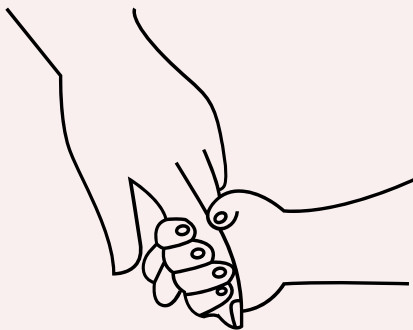
Mariterapeutka

3) Můžeš dělat chyby a přesto
být hodná lásky.



☁️ Nosíš v sobě vinnu za něco, co už dávno mělo
být odpuštěno?

👉 Co bys dnes chtěla slyšet, kdyby tě někdo
obejmul jen proto, že jsi?



Mariterapeutka

4) Nejsem tu, abych tě měnila.
Jsem tu, abych tě viděla.



💡 Jaké to je, být konečně viděná – ne pro to, co děláš, ale pro to, kým jsi?

✍️ Popiš svůj obraz jako malé holčičky. Co bys jí dnes chtěla ukázat na sobě, co je krásné?



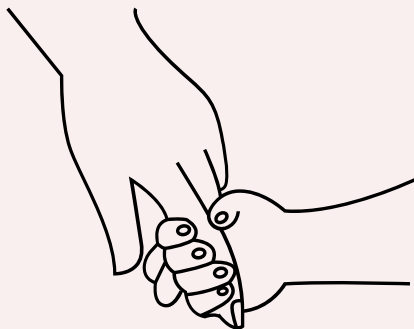
Mariterapeutka

5) Už tě nikdy neopustím a
budu tady pro tebe.



🧠 Jak často jsi opustila samu sebe pro to, abys
byla přijatá někým jiným?

✍️ Napiš slib sama sobě. Může být jednoduchý,
krátký, ale pravdivý.



Mariterapeutka

Závěr:

Těchto 5 vět můžeš číst znovu a znovu.

Můžeš je říkat nahlas do zrcadla nebo si je pořád znovu opakovat v duchu.

Můžeš s nimi vstoupit do meditace. Do vztahu se sebou.

Tvoje vnitřní dítě na tebe nečeká s účítkou.

Čeká s láskou.



Pokud chceš jít hlouběji, nahrála
jsem pro tebe vedenou meditaci
„Setkání s vnitřním dítětem“.



<https://www.mariterapeutka.cz/meditace/>

Mariterapeutka