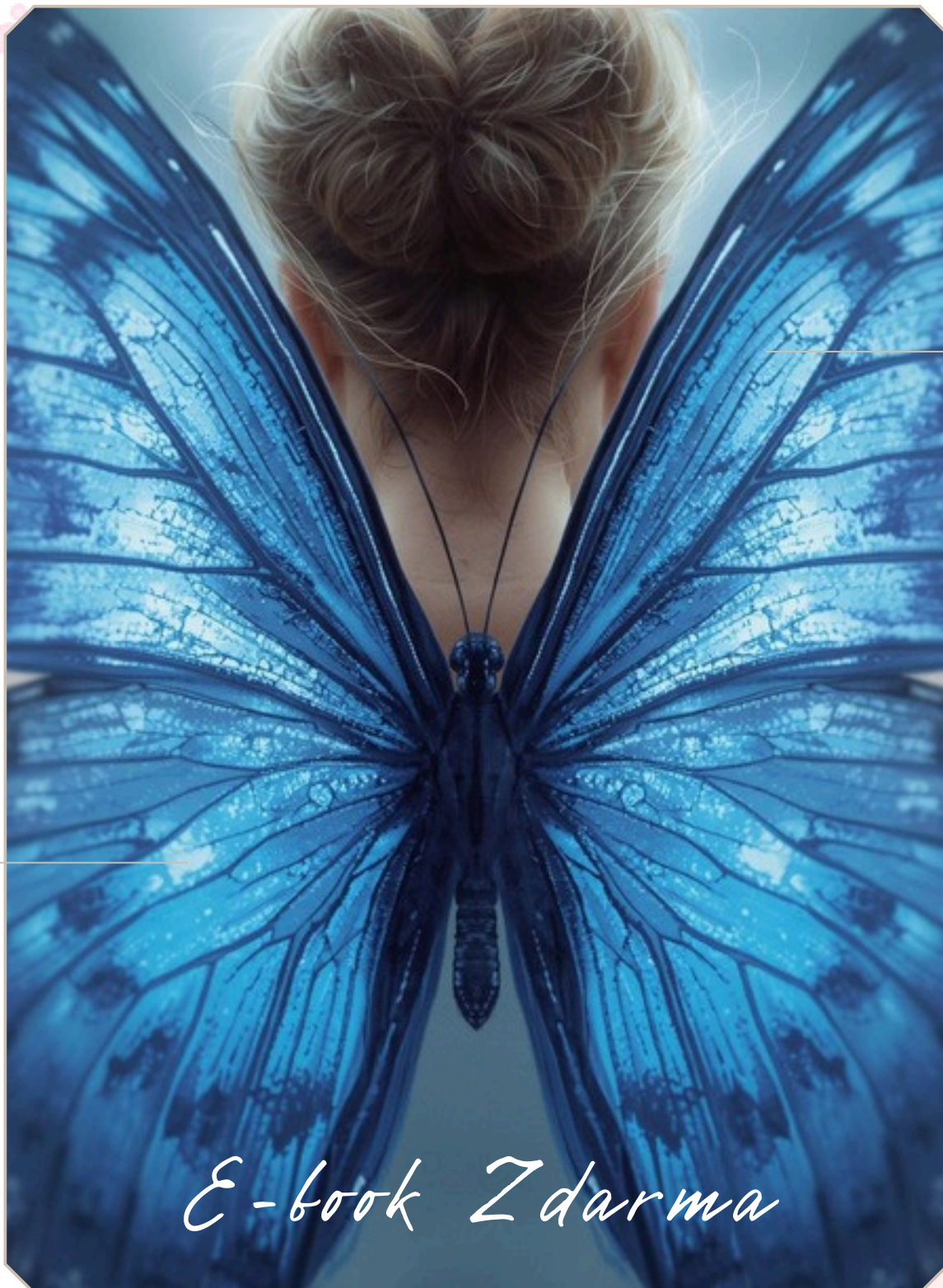


KRÍDLA ŽENY

5-krokový transformačný systém



E-book Zdarma

Soňa Žyglyňská



*"Tvoj život sa zmení nie preto,
že sa budeš 'snažiť' viac'.
Ale preto, že zmeníš spôsob,
akým k sebe prístupuješ."*

Krídla Ženy je program pre ženy, ktoré potrebujú:

- opäť počuť svoj vnútorný hlas
- nájsť jednoduché riešenia v živote, ktorý je často náročný
- **cítiť sa videné, pochopené a podporené**
- naučiť sa riešiť problémy bez stresu, tlaku a samoty

Program je jemný, ale účinný. Nevyžaduje výkon, disciplínu ani "dokonalosť".

Len otvorenosť. Ochotu spomaliť.

A želanie cítiť sa lepšie.



ČO TI PROGRAM PRINESIE

Každý krok je jednoduchý, jasný a ľahko realizovateľný aj v zaneprázdnenom živote ženy.



Naučíš sa **rozumieť** svojim problémom hlbšie — nie len povrchovo.

Získaš **vnútorný pokoj**, ktorý je pevnejší než vonkajšie okolnosti.

Dostaneš jemné, ale **účinné nástroje**, ktoré môžeš používať každý deň.

Prestaneš sa cítiť sama na všetko.

Uvidíš svoje **emócie** ako správy, nie ako prekážky.

Naučíš sa riešiť problémy jednoducho, **v ľahkosti a prirodzene**.

Ak túžiš po ľahkosti modrého motýľa...
Tento e-book je pre teba.



KROK Č.1



ZVEDOM SI SVOJ PROBLÉM

*Získaj jasnosť, pomenovanie
a vnútorný pokoj.*

Zvedom si SVOJ PROBLÉM

Tento modul je prvým krokom k tomu, aby si prestala bežať v kruhu a konečne sa na svoj problém pozrela s nadhľadom.

Ženy väčšinou utekajú, potláčajú alebo sa preťažujú.

Tento krok ťa učí zastaviť sa – jemne, bez nátlaku.

ČO SA NAUČÍŠ

- ✓ Pochopiť, **čo je skutočný problém** a čo je len jeho tieň,
- ✓ **rozlíšiť fakty od domnienok** a myšlienkových projekcií,
- ✓ **pomenovať svoj problém** bez kritiky a hanby,
- ✓ pracovať s tým, **čo sa deje v tvojom tele**, keď problém vnímaš.

KVÔLI ČOMU JE TO DÔLEŽITÉ

Keď nevieme pomenovať problém, riešime len „symptómy“ – nie podstatu. Jasnosť je základ všetkých ďalších krokov.



PRACOVNÝ LIST



1

CIEĽ KROKU Č.1

SPOMALIŤ

UVEDOMIŤ SI, ČO SA NAOZAJ DEJE

POMENOVAŤ PROBLÉM BEZ HODNOTENIA

Naučíš sa:

- spomaliť a vidieť veci také, aké sú,
- oddeliť skutočný problém od toho, čo si o ňom myslíš,
- pomenovať problém jemne, bez hodnotenia,
- uvoľniť tlak, ktorý problém spôsobuje.

Zistíš:

- Čo je skutočný problém a čo len strach.
- Ako pomenovať problém jemne.
- Ako oddeliť realitu od domnienok.

CVIČENIE Č.1

Mapa môjho problému

Cieľom cvičenia je **získať jasnosť a pomenovať skutočný problém.**

POSTUP:

Sadni si do ticha a zhlboka sa nadýchni. Pomysli na situáciu, ktorá ťa trápi. Bez cenzúry vypíš všetko, čo cítiš a vnímaš. Označ fakty a samostatne domnienky.

OTÁZKY, KTORÉ TI V TOM POMÔŽU

Čo sa vlastne stalo?

Čo ma na tom najviac bolí?

Čo je na tom fakt a čo len moja interpretácia?

CVIČENIE Č.2

Kde to cítim v tele?

Cieľom cvičenia je **nájsť fyzický prejav problému, ktorý telo nesie.**

POSTUP:

Zavri oči a pomysli na problém. Sleduj telo – kde cítiš napätie alebo stiahnutie. Pomenuj intenzitu pociťovaného napätia od 1 – 10.

OTÁZKY, KTORÉ TI V TOM POMÔŽU

Kde presne to cítim?

Ako sa tento pocit mení, keď naň dýcham?

Čo mi chce táto časť tela povedať?



CVIČENIE Č.3

Čo ma naozaj trápi?

Cieľom cvičenia je **dostať sa k jadru problému** cez viacnásobné „prečo“ .

POSTUP:

Napíš problém v jednej vete

Spýtaj sa sama seba: *“Prečo mi to vlastne vadí?”*

Na odpoveď sa znovu spýtaj „a prečo?“ (5–6 krát)

Lebo:

Lebo:

Lebo:

Lebo:

Lebo:

Lebo:

Objaví sa ti **skutočná príčina**, prečo ti to vlastne vadí (napíš ju):

Čo je koreňom môjho prežívania?

Čo by som potrebovala, aby sa situácia uvoľnila?

Čo mi táto situácia ukazuje?



KROK Č.2



VCÍŤ SA,
POCHOP SVOJE EMÓCIE

*Prestaň bojovať
sama proti sebe.*

Pochop SVOJE EMÓCIE

Emócie nie sú problém. **Sú to správy – volanie o pozornosť.**
Keď ich vypočuješ, prestanú kričať.

ČO SA NAUČÍŠ

- ✓ **Identifikovať svoje emócie presne** (nie len „je mi zle“),
- ✓ **chápať, aké tvoje potreby sa skrývajú pod emóciami,**
- ✓ **uvolňovať emócie jemne, bez drámy,**
- ✓ **prestať preberať cudzie emócie a zodpovednosť.**

KVÔLI ČOMU JE TO DÔLEŽITÉ

Ak nerozumieš svojim emóciám, ostaneš v jednom z dvoch extrémov:

- potláčanie emócií,
- prežívanie chaosu.

Oba vytvárajú stres a vyčerpanie.

PRACOVNÝ LIST



2

CIEĽ KROKU Č.2

POCHOPIŤ EMÓCIE

ODHALIŤ SKRYTÉ POTREBY

PRESTAŤ POTLÁČAŤ VLASTNÉ POCITY

Naučíš sa:

- že emócie nie sú nepriateľ, ale správa,
- čo ti tvoja únava, strach, alebo hnev chcú povedať,
- že emócie sa chcú len uvoľniť – nie byť potlačené,
- ako ich spracovať jemne a rýchlo.

Zistíš:

- Ako čítať emócie ako správy.
- Aká potreba je za emóciou.
- Ako uvoľniť napätie jemne a rýchlo.

CVIČENIE Č.1

Moje emócie dnes

Cieľom cvičenia je **zvedomiť si všetky emócie a ich intenzitu.**

POSTUP:

Napíš všetky emócie aj tie jemné.

Pri každej označ intenzitu 1 – 10

OTÁZKY, KTORÉ TI V TOM POMÔŽU

Ktorá emócia dominuje?

Čo ju spustilo ?

Ako by som túto emóciu opísala dieťaťu ?

CVIČENIE Č.2

Čo potrebujem ?

Cieľom cvičenia je zistiť : **čo potrebujem, ale nedávam si ?**

Emócie → potreby (základ zdravého zvládania života).

POSTUP:

Vyber si jednu silnú emóciu:

Spýtaj sa: „**Akú potrebu mám?**“

- odpočinok - podpora - priestor - hranice - jasnosť

Napíš si jednu malú vec, ktorou túto potrebu naplníš:

OTÁZKY, KTORÉ TI V TOM POMÔŽU

Čo mi chýba ?

Čo potrebujem počuť ?

Čo potrebujem od seba ?



CVIČENIE Č.3

16

Ktoré emócie sú moje, ktoré prevzaté ?

Cieľom cvičenia je **odlíšiť vlastné pocity od tých, ktoré preberáme od iných.**

POSTUP:

Napíš všetky pocity, ktoré ťa napadnú a rovno ich rozdeľ.
Rozdeľ ich:

MOJE

alebo

PREVZATÉ

Prevzaté emócie vedome uvoľni.

OTÁZKY, KTORÉ TI V TOM POMÔŽU

Je to naozaj môj pocit ?

Kto ho mohol ovplyvniť ?

Ako sa cítim keď to pustím ?

KROK Č.3



POZRI SA NA VECI INAK,
ZMEŇ PERSPEKTÍVU

*Zmeň perspektívu a prepíš
staré presvedčenia.*

Pozri sa na veci inak

ZMEŇ UHOL POHĽADU



Tento krok je **klúčom k trvalej zmene**.

Nie preto, že mení tvoje správanie – ale preto, že **mení spôsob, AKO rozmýšľáš**.

Problémy sú len staré presvedčenia, ktoré riadia tvoje reakcie.

„Musím všetko zvládnuť.“

„Som na to sama.“

„Nebudem nikoho zaťažovať.“

„Keď niečo pokazím, stratím lásku.“

Tento krok č. **3** ti umožní vidieť ich jasne a zmeniť ich.



ČO SA NAUČÍŠ

- ✓ **Identifikovať staré programy,**
ktoré ti už neslúžia,
- ✓ **pracovať s podvedomými**
presvedčeniami,
- ✓ **meniť svoj príbeh** – nie realitu navonok, ale pohľad zvnútra,
- ✓ vytvárať nové vnútorné nastavenie, ktoré ti **prináša pokoj.**

KVÔLI ČOMU JE TO DÔLEŽITÉ

Ked' zmeníš perspektívu
– svoj uhol pohľadu,
problém sa zmení sám.

A často zistíš, že to, čo pôsobilo ako múr,
bola len papierová kulisa.

PRACOVNÝ LIST



3

CIEĽ KROKU Č.3

VIDIEŤ PROBLÉM Z NADHLĎADU
ZVEDOMIŤ STARÉ PRESVEDČENIA
OTVORIŤ NOVÉ MOŽNOSTI

Naučíš sa:

- vidieť problém z nadhľadu,
- pracovať s presvedčeniami typu "musím, nemôžem, nedokážem",
- odhaliť staré identity, ktoré ťa držia späť,
- vidieť možnosti nie len prekážky.

Zistíš:

- Príbeh, ktorý si hovoríš.
- Presvedčenia, ktoré ťa držia späť.
- Novú perspektívu, nový pocit.

CVIČENIE Č.1

Aký príbeh si hovorím ?

Cieľom cvičenia je zistiť, **aké presvedčenia vytvárajú utrpenie.**

POSTUP:

Napíš situáciu ako krátky príbeh

Podčiarkni dramatické slová (vždy, nikdy, musím)

Premeň príbeh na jemnejšiu, realistickejšiu verziu

OTÁZKY, KTORÉ TI V TOM POMÔŽU

Akej verzii príbehu verím ?

Je to absolútna pravda ?

Aká je láskavejšia pravda ?



CVIČENIE Č.2

Kto by som bola bez tohto presvedčenia ?

Cieľom cvičenia je vytvoriť vnútornú slobodu od obmedzujúcich programov.

POSTUP:

Napíš si presvedčenie, ktoré ťa drží

Predstav si svet, kde toto presvedčenie neexistuje

Popíš svoju novú verziu "Ja"

OTÁZKY, KTORÉ TI V TOM POMÔŽU

Ako by som sa správala bez tohto obmedzenia ?

Ako by vyzeral môj deň ?

Čo by som urobila ako prvé ?



CVIČENIE Č.3

Moje nové pohľady na situáciu

Cieľom cvičenia je vidieť, **čo pozitívne sa skrýva pod ťažkosťou ?**

POSTUP:

Pomenuj svoj problém

Napíš tri možné lekcie alebo výhody, ktoré problém prináša

Vyber tú, ktorá s tebou najviac rezonuje

OTÁZKY, KTORÉ TI V TOM POMÔŽU

Čo ma tento problém učí ?

Ako ma posilnil ?

V čom som teraz múdrejšia ?



KROK Č.4



ODĽACHČI SI,
VYTVOR SI MALÉ,
ZVLÁDNUTEĽNÉ A FUNKČNÉ
RIEŠENIA

Nie je nič, čo by si nezvládla

VYTVOR

Jednoduché riešenie

Tento modul ti ukáže, že nemusíš meniť celý svet. Nemusíš prevrátiť život na ruby. Stačí zmeniť **jeden malý krok denne**.

ČO SA NAUČÍŠ

- ✓ **vytvoriť riešenia**, ktoré sú malé, reálne a ľahké,
- ✓ pracovať s mini návykmi **3 – 5 minút denne**,
- ✓ **odľahčiť si deň** jednoduchými úpravami,
- ✓ robiť zmeny **bez sebakritiky a tlaku**.

PREČO JE TO DÔLEŽITÉ

Ženská psychika kvitne v jemnosti.
Malé kroky sú udržateľné – veľké sú preťažujúce.



4

PRACOVNÝ LIST



4

CIEĽ KROKU Č.4

PRESTAŤ PREŤAŽOVAŤ SAMÚ SEBA
NÁJSŤ JEDNODUCHÉ KROKY K ZMENE
VYTVORIŤ REÁLNE RIEŠENIA PROBLÉMOV

Naučíš sa:

- tvoriť riešenia, ktoré sú malé, jemné, zvládnuteľné,
- ako si nerobiť tlak pri vytváraní zmien,
- nastaviť si 3 jednoduché kroky, ktoré ti prinesú výsledok,
- prestať preťažovať samú seba.

Zistíš:

- Prečo riešenia musia byť MALÉ.
- Ako vytvoriť 3 – minútové návyky.
- Ako si uľahčiť deň bez námahy.

CVIČENIE Č.1

"Moje 3 malé kroky"

Cieľom cvičenia je vytvoriť **miniatúrne kroky, ktoré prinášajú veľký efekt**

POSTUP:

Vyber jeden problém

Napíš tri malé kroky, ktoré trvajú 1 – 3 minúty

Prvý krok urob hneď po cvičení

OTÁZKY, KTORÉ TI V TOM POMÔŽU

Ktorý krok je najľahší ?

Ktorý mi prinesie najviac úľavy ?

Ktorý môžem opakovať denne ?

CVIČENIE Č.2

Čo môžem spraviť dnes ?

Cieľom cvičenia je okamžitý reálny posun.

POSTUP:

Vyber jednu potrebu

Zvoľ si jednu mini akciu

Urob ju ešte dnes

OTÁZKY, KTORÉ TI V TOM POMÔŽU

Čo urobí môj deň o 1 % ľahším ?

Ako to viem urobiť za 3 minúty ?

Miesto pre tvoje odpovede, ktoré ťa ešte napadajú ?



CVIČENIE Č.3

Ako môžem odľahčiť svoj zajtrajšok ?

Cieľom cvičenia je vytvoriť si **jemný plán na uľahčenie ďalšieho dňa.**

POSTUP:

Spýtaj sa: "Čo zajtra najviac potrebujem?"

Vyber jednu vec, ktorá ti pomôže

Zaviaž sa k nej.

OTÁZKY, KTORÉ TI V TOM POMÔŽU

Čo by mi zajtrajšok najviac skomplikovalo ?

Ako tomu môžem predísť jednou maličkosťou ?

KROK Č.5



**ZALIETAJ SI,
UDRŽ SI ĽAHKOSŤ, POKOJ
A SVOJU NOVÚ ENERGIU**

Dovoľ si letieť ku hviezdám

ROZPRESTRI

Kridla a let'

5

V tomto modeli sa naučíš , **ako sa udržať v stave pokoja** aj vtedy, keď príde náročný deň. **Pokoj nie je cieľ, pokoj návyk.** Udrž si ľahkosť, **pokoj a tvoju novú energiu.**

ČO SA NAUČÍŠ

- ✓ rituály , ktoré držia rovnováhu,
- ✓ ako pracovať s nervovým systémom,
- ✓ ako sa rýchlo vrátiť do stredu, keď ťa niečo rozhodí,
- ✓ ako si vytvoriť trvalú vnútornú stabilitu.

PREČO JE TO DÔLEŽITÉ

Pokoj je tvoja sila.

Nie tvrdosť, nie výkon, nie disciplína.

Pokoj je stav, z ktorého riešiš všetko oveľa jednoduchšie.

PRACOVNÝ LIST



5

CIEĽ KROKU Č.5

STABILIZOVAŤ POKOJ

VYTVORIŤ NÁVYK , KTORÉ DRŽIA ROVNOVÁHU
ZOSTAŤ V STREDE AJ V NÁROČNÝCH DŇOCH

Tento krok ti prinesie: 10

- rituály pokoja, ktoré trvajú 1–3 minúty,
- jemné techniky uvoľnenia nervového systému,
- spôsoby, ako sa rýchlo vrátiť do stredu,
- budovanie sebadôvery cez malé, úspešné kroky.

Získaš:

- Denné rituály pre pokoj.
- Práca s nervovým systémom.
- Zostať v strede aj v náročných dňoch.

CVIČENIE Č.1

" Moja rutinná ľahkosť "

Cieľom cvičenia je vytvoriť jemný **plán prvej pomoci**.

POSTUP:

Napíš tri vety, ktoré si povieš v kríze:

Vyber tvoje tri techniky pokoja

Vytvor si svoj SOS lístoček:

Napríklad: Pozitívne afirmácie alebo "kotviace" vety: Krátke, povzbudzujúce frázy, ktoré pomáhajú prerušiť negatívne myšlienkové vzorce (napr. "Tento pocit prejde", "Som v bezpečí", "Môžem požiadať o pomoc"). Pripomienky osobných hodnôt/cieľov: Texty alebo obrázky, ktoré Ti pripomenú, čo je pre teba dôležité a prečo máš krízu prekonať (podpora reziliencie).

OTÁZKY, KTORÉ TI V TOM POMÔŽU

Čo potrebujem počuť v náročných dňoch ?

Čo mi najviac pomáha získať dych ?

CVIČENIE Č.2

Čo chcem cítiť každý deň ?

Cieľom cvičenia je **nastaviť si emočný smer života.**

POSTUP:

Vyber tri emócie, ktoré chceš pestovať

Napíš čo ti ich prináša

OTÁZKY, KTORÉ TI V TOM POMÔŽU

Ktoré pocity mi chýbajú ?

Ako si ich môžem dopriať denne ?

33

Miesto pre tvoje odpovede, ktoré ťa ešte napadajú ?



TVOJA CESTA

na Kridlach ženy

Ak si sa dostala až sem,
drahá žena,
dosiahla si niečo vzácne.
Nie splnenie úloh, ale

NÁVRAT K SEBE.

Bola si ochotná pozrieť sa na seba
s jemnosťou, cítiť svoje emócie a
dovoliť si malé, pravdivé kroky.

Tento "let" nebol o výkone.
Bol o návrate k hlasu, ktorý v tebe
vždy bol, len bol prekrytý hlukom
života.

Prešla si fázou spomalenia,
pochopenia a jednoduchých
riešení. A teraz stojíš v priestore,
kde **môžeš lietať – ľahko a**
s pokojom, ktorý pochádza z teba.

Život sa nemusí riešiť silou,
ale jemnosťou. Pokoj je tvoj
prirodzený stav.



Nech ťa tento "let" sprevádza aj po zatvorení e-booku.
Aj uprostred všetkých povinností môžeš byť
predovšetkým

Ženou, ktorá vie, kto je.

Tento e-book bol zostavený tak, aby ti poskytoval
jemné vedenie vždy, keď sa v tvojom živote objaví
napätie, problém či únava.

Jeho cieľom nie je výkon, ale
NÁVRAT K TEBE.

Verím, že ti bol oporou – miestom, kde si mohla
pomenovať svoje potreby, odkryť to, čo ťa ťaží
a objaviť kroky, ktoré ti vracajú pokoj a úsmev na tvári,





Kto som? SOŇA ŽYGLIŇSKÁ

Študujúca, budúca diplomovaná terapeutka a tak ako ty – som sprievodkyňa svojím ženským vnútorným svetom, jemnej seba podpory.

Vo svojej práci spájam terapeutické poznatky, intuíciu a hlboké pochopenie toho, čo ženy v dnešnom preťaženom svete skutočne potrebujú – **spomalenie, uvoľnenie a návrat k sebe.**

Aj ja sa učím pracovať s emóciami, zvládať každodenný tlak a objavovať svoju mäkkú, ale pevnú silu. Verím, že keď žena začne počuť svoj vnútorný hlas, celý jej život sa prirodzene zmení.

A práve preto vznikol program "Krídla ženy", ako bezpečný priestor, kde sa každá žena môže **opäť nadýchnuť, spomaliť a nájsť pokoj, ktorý hľadala.**

Pretože nie problém je problémom, ale tvoj postoj k nemu.



Prajem ti príjemný let životom.