



*“Zakořeněná.
V bezpečí.
Tvořím realitu.”*

**JAK POCIT BEZPEČÍ A SPOJENÍ SE
ZÁKLADNÍ ČAKROU OTEVÍRÁ CESTU K
MANIFESTACI I NAPLNĚNÍ DUŠE.**

www.katerinarubesova.cz

Pocit bezpečí & Základní čakra

Pomůcka pro pochopení hlubokých souvislostí

1. Základní čakra – kořen všeho

- Umístění: spodní část páteře, kostrč
- Element: Země
- Téma: přežití, jistota, stabilita, ukotvení

Když je základní čakra v rovnováze:

- cítíš se ukotvená v těle i v realitě
- máš důvěru v život, že se o Tebe postará
- umíš se rozhodovat z klidu, ne ze strachu
- víš, že máš právo být tady – plně, celistvě

2. Pocit bezpečí jako základní výživa

- Bez pocitu bezpečí naše tělo i mysl fungují v módu “bojuj nebo uteč”
- Dlouhodobý nedostatek bezpečí vede k:
 - únavě, vnitřnímu napětí
 - nedůvěře ve vlastní intuici
 - neschopnosti spočinout, tvořit nebo přijímat

3. Jak to ovlivňuje kvalitu života?

- Nedostatek bezpečí → snaha kontrolovat vše → stres a vyčerpání
- Když cítíš bezpečí → dovolíš si odpočívat, tvořit, důvěřovat
- Tvoje energie proudí do růstu, ne do přežívání

4. Manifestace & bezpečí

- Skutečné manifestování vyžaduje:
- otevřenost
- důvěru
- vnitřní klid
- Bez bezpečí se manifestace mění v “úsilí” → cíl se vzdaluje
- Když jsi v sobě pevná, vesmír reaguje na Tvoji jistotu a ukotvenost

5. Jak posilovat základní čakru a pocit bezpečí:

- kontakt s přírodou (chození naboso, objímání stromů, hlína)
- vědomá práce s tělem (tanec, dech, grounding)
- opora v každodennosti (pravidelnost, péče o svůj vnitřní prostor)
- terapie, aktivace a léčení vnitřního dítěte

Co všechno ovlivňuje základní čakru

Základní čakra (Muladhára) je jako kořenový systém stromu – když je silný, strom roste do výšky. Když je narušený, i malý vítr ho ohrozí.

Tady jsou hlavní oblasti, které základní čakru formují a ovlivňují:

1. Rané dětství a vztah s rodiči

- První sedm let života – období, kdy vzniká základní pocit „svět je bezpečné místo“
- Pokud v té době chyběla stabilita, emoční přijetí nebo fyzická opora, základní čakra může být oslabena

2. Hmotná realita – peníze, bydlení, práce

- Základní čakra je úzce spojená s tématy přežití: peníze, jídlo, domov, fyzická jistota
- Jak se cítíš ve vztahu ke své práci, finančnímu toku nebo místu, kde žiješ, vypovídá i o stavu této čakry

3. Tělo a jeho potřeby

- Přijetí těla, spojení s tělem, vnímání jeho signálů (hlad, únava, potěšení)
- Odpojení od těla často vede ke ztrátě stability a zakořenění

4. Struktura a rytmus

- Pravidelnost, řád – to vše dává základní čakře pocit, že „věci mají svůj rámec“
- Překotnost, chaos a neustálé změny bez ukotvení mohou narušovat stabilitu

5. Kolektivní strachy a traumata

- Základní čakra je také spojena s kolektivním nevědomím – můžeme v sobě nést hluboké vzorce přežití z rodu nebo kolektivních krizí (např. války, chudoba, strach z budoucnosti)

Jak souvisí pocit bezpečí s vědomím, že jsme nekonečné duše v těle

Tohle je velmi jemné a zároveň silné propojení mezi duchovnem a tělesností:

1. Duše je nekonečná – ale tělo potřebuje bezpečí

- Jako duše jsme věčné, svobodné, neomezené.
- Ale tělo má svoje limity. A právě přijetí těchto limitů a práce s nimi nám umožňuje duši opravdu ztělesnit.

2. Když se necítíme v těle bezpečně, duše „nepřistane“

- Pokud se v těle necítíme dobře nebo bezpečně, nevědomě od něj odcházíme – žijeme „v hlavě“, ve vizích, v mentálních světech
- Ale skutečná manifestace, tvoření a naplněný život se děje tady, v těle

3. Pocit bezpečí je mostem mezi duší a tělem

- Když se cítíš v bezpečí, tvoje duše si „dovolí“ být plně v těle
- To přináší hlubokou přítomnost, autenticitu a schopnost ztělesnit svůj záměr

4. Ukotvená duše = ztělesněná síla

- Teprve když duše přistane v těle, můžeš žít svou vizi, poslání, lásku, hojnost.
- Bez zakořenění je duchovno jen koncept. Se zakořeněním se stává realitou.

MINI CVIČENÍ: Jak si navodit pocit bezpečí (5 minut)

1. Najdi si klidné místo

Posaď se nebo si lehni. Zavři oči. Dovol si na chvíli nic „nemuset“.

2. Spoj se se zemí

Polož chodidla na podložku nebo zem.

Představ si, že z tvých chodidel vyrůstají kořeny hluboko do Země.

Země Tě drží. Nese. Podporuje.

3. Dech jako kotva

Zhluboka se nadechni nosem... a pomalu vydechni ústy.

Ještě jednou. A ještě.

Každým výdechem pouštěj napětí a tlak.

Každým nádechem přijímej oporu a klid.

4. Věta pro ukotvení

Nahlas nebo v duchu si řekni:

„Jsem v bezpečí. Mám právo být tady. Země mě drží.“

Zopakuj tolikrát, kolikrát potřebuješ.

5. Dotek těla

Polož si jednu ruku na srdce a druhou na podbřišek.

Naciť si vlastní přítomnost. Vnímáš tlukot srdce, teplo těla.

Tady a teď – jsi v bezpečí.