

# Průvodci v síti

## Modul 14: Černá esence I.

Cesta od strachu k hlubokému klidu a vnitřní síle

30. 9. - 2. 10. 2025



### Volba tématu

Po první fázi nabírání kompetencí jako je koučování, mentoring a facilitace, pokračujeme s jiným lektorským přístupem, který pracuje více v souladu s konceptem Human Learning Systems, se soucitem, s důvěrou a podporou cesty k sebeřízení / sebeorganizaci. Projektový tým i skupina se shodli, že poradensko-učící moduly povede transformační průvodkyně Martina Janků a zaměříme se na rozvíjení vnitřních kvalit jednotlivců tzv. esencí.

### Vzdělávací a rozvojový cíl

Moduly v roce 2025 zaměřujeme na „vnitřní vyztužování“, resilienci / odolnost. Esence mohou být v obecném smyslu chápány jako vlastnosti nebo principy, které dané bytosti dávají její jedinečnost a identitu. Věříme, že pokud má průvodce být tím, který provází jednotlivce nebo větší systémy změnou, sám musí změnou projít. Potřebuje poznat svojí základní a nejhlubší podstatu svého bytí. Přijmout se takový, jaký je. Poznat svoje vzorce chování, neužitečné strategie a nahradit je prospěšnějšími. Pokračujeme černou esencí, která nese kvality hloubky, prostoru, ticha, pravdy. Napojení na bytí a to, co nás převyšuje. Energie a vnitřní síla krále a královny.

V modulu pracujeme s rozpoznáváním svých strachů. Jaké jsou naše největší strachy? Odkud přichází? Jak ovlivňují náš soukromý i pracovní život? Kde ztrácíme sílu? Jaké únikové strategie jsme si vytvořili? Strach je spojený s nepříjemnými pocity, proto máme tendenci od něj utíkat.

Strach ale nezmizí, jen ho potlačíme. Když se s ním namísto toho naučíme pracovat a přijmeme ho, negativní energie s ním spojená se přemění na klid a nadhled. Skrze meditaci, prožitkové aktivity i hravost se učíme schopnosti propojit se s černou esencí a jejími kvalitami. Umět jí přizvat tam, kde nás strach paralyzuje, vede ke ztrátě síly a neužitečnému jednání. Osvojujeme si techniky, které nás v těchto chvílích vnitřně posilují.

# Lektoři a průvodci

**Martina Janků** je zkušená transformační průvodkyně. Čerpá ze zkušeností z jógy, meditací, Enneagramu, studia psychologie, rodinných konstelací, učení Diamond Logos, koučinku i dalších technik. Martina má rozsáhlé lektorské zkušenosti z ČR i zahraničí s programem Kvalita života, který se věnuje rozvoji základních kvalit každého člověka, tzv. esencí.

## Struktura modulu

### DEN PRVNÍ (večer)

#### První blok: Komunitní témata

**Čas:** 105 min

**Metoda:** sdílení v kruhu, dialog

**Obsah:** Sdílení zkušeností účastníků mezinárodní konference Waves ve Finsku. Záměry, projekty a spolupráce vznikající v Průvodcích. Setkání chystaná pro veřejnost - Jak na systémovou proměnu v Chocni, Předvánoční setkání v Brně. Možnosti vzdělávání uvnitř sítě Průvodců, workshopy vedené vlastními kapacitami jako např. nenásilná komunikace.

#### Druhý blok: Jak žiju Průvodce?

**Čas:** 45 min

**Metoda:** sdílení příběhů

**Obsah:** Aktivita inspirovaná konferencí Waves. Cílem je inspirovat (se) a zjistit, jak to, co se Průvodci učí v programu, žijí ve svých vlivových bublinách. Do čeho mají chuť se sami pustit?

- Vytvoření spotů (míst), které jsou nositeli různých kontextů: *Jak žiju průvodce v práci? Jak žiju průvodce ve svých zájmových skupinách? Jak žiju průvodce v rodině? Co bych rád/a zkusil/a a může mě v tom projekt podpořit?*
- Každý/á účastník/ce si může vybrat kontext, který ho/jí zajímá a tam vyprávět svůj příběh i naslouchat příběhům ostatních. Inspirovat (se).
- Účastníci/ce mohou volně přecházet mezi kontexty, jak potřebují.

# DEN DRUHÝ

## První blok: Úvod do černé esence

**Čas:** 20 min

**Metoda:** výklad

**Obsah:** lektorka představuje obsah modulu

- Černá esence je majestátní, královská energie. Představuje napojení na bytí, na to, co nás přesahuje. Hloubka, ticho, nekonečno, jako noční obloha plná hvězd, pravda. Když jsme s ní v kontaktu, otevírá se intuice, nadhled, hravost i lehký humor. Pokud nás nezdravě ovládá naše ego, objevuje se strach z temnoty a smrti, kontrola, manipulace a násilí. Dostáváme se do bezmoci, ztrácíme vlastní sílu.
- Zaměříme se na pochopení podstaty strachu. Prozkoumáme naše přesvědčení a situace, ve kterých nás strach ovládá. Naučíme se, jak se strachem pracovat a jeho energii transformovat.

## Druhý blok: S čím přicházím?

**Čas:** 60 min

**Metoda:** sdílení ve skupině

**Obsah:** raport, naladění, očekávání

- Každý z účastníků sdílí: *Jak se cítím teď? Kde se nacházím ve svém životě?*

## Třetí blok: Napojení na černou esenci

**Čas:** 60 min

**Metoda:** meditace provázená lektorkou, setkávání v prostoru, sdílení ve dvojicích

**Obsah:**

- **Meditace.** Zaměření pozornosti na svůj dech. Na části svého těla. Uvolnění. Spojení se sebou samým. Přizvání černé esence a jejích kvalit jako je hloubka, ticho, nekonečný prostor, napojení na bytí. Majestátní energie královny a krále. (40 min)
- **Náměstí:** Účastníci/e se setkávají v prostoru jako králové a královny. (10 min)
- **Sdílení ve dvojicích:** *Co jsem teď prožil/a?* (10 min)

## Čtvrtý blok: Naše strategie proti strachu

**Čas:** 30 min

**Metoda:** sdílení

**Obsah:** Práce v triádách, jeden mluví a druzí dva naslouchají.

## PODPŮRNÉ OTÁZKY



### Strategie, jak uniknout strachu

- Čeho se v životě bojím nejvíc? Jak se to projevuje? vztahy, práce, rozhodování...
- Jak poznám, že mě můj strach ovládá? (myšlenky, emoce, tělesné pocity, jaká strategie, obranný mechanismus chování)
- V jakých situacích mám přehnanou kontolu a tendenci manipulovat? Jaký strach je za tím?

## Pátý blok: Ze strachu do vlastní síly

**Čas:** 30 min

**Metoda:** prožitková aktivita, sdílení ve dvojicích

**Obsah:** Prožít a vnímat mechanismus proměny ze strachu do vlastní síly.

- **Náměstí:** Účastníci/e chodí po prostoru a lektorka provází. *Představ si svůj strach, kde ho cítíš v těle? K čemu tě vede? Jak vnímáš ostatní ze svého strachu? Vystup ze svého strachu.*
- **Náměstí:** Účastníci/e si stoupají do energie krále/ovny. Prochází se prostorem a potkávají. *Co teď vnímáš v těle? Jak z téhle energie vnímáš ostatní?*
- **Reflexe ve dvojicích:** Jeden sdílí, druhý naslouchá. *Co jsem teď vnímal\*a a prožíval\*a? Co mi pomáhá ve chvílích strachu postavit se do své síly?*

## Šestý blok: Královská procházka

**Čas:** 75 min

**Metoda:** procházka v přírodě v triádách

**Obsah:** *Co si dokážeme představit, to můžeme realizovat.* Zapojení fantazie, imaginace, snění a hravosti při vytváření vize svého ideálního království.

## PODPŮRNÉ OTÁZKY



### Tvoje království

- Jak vypadá tvoje říše? Jaká tam fungují pravidla? Jaký je v ní život? Jak vypadá královský pozdrav, kterým se ve své říši zdravíte? Jaký zákon jsi tu jako král/ovna vyhlásil/a?
- Jak naložíš se svou nekonečnou mocí, aby byl svět krásnější?
- Jsi králem/ovnou svého života. Co chceš ve svém životě změnit? Jak to pak bude vypadat? Jak se v tom cítím?

## Sedmý blok: Naše království

**Čas:** 50 min

**Metoda:** sdílení vizí

**Obsah:** Posílení představy o světě, jaký jej chceme mít a žít. **Naše myšlenky spoluvoří realitu.**

- Každý král/ovna předstoupí před ostatní a představí své království.

## Osmý blok: Jak mi strach zasahuje do pracovního života?

**Čas:** 30 min

**Metoda:** sdílení ve skupinách

**Obsah:** Účastníci vytvoří menší skupiny, ve kterých diskutují o vlastních situacích, kde je strach oslabuje.

### PODPŮRNÉ OTÁZKY

#### Moje strachy v pracovní roli

- Jaké situace mi nejvíc zasahují do práce?
- Jak se to projevuje v rozhodování a komunikaci?
- Jaké situace mě nejvíc oslabují?



## Devátý blok: Můj největší strach a černá esence

**Čas:** 60 min

**Metoda:** konstelační řezy v triádách

**Obsah:**

- **Konstelační řez v triádě:** Každý se vystřídá ve všech rolích – já vědomý pozorovatel, můj největší strach, černá esence
- **Reflexe v triádě:** Sdílení toho, co jsem viděl\*a, vnímal\*a, prožíval\*a a co mi to říká. Jeden mluví, ostatní dva naslouchají.

## Desátý blok: Opečování

**Čas:** 15 min

**Metoda:** masáž

**Obsah:** Krátká masáž v triádách z předchozí aktivity. Prožitek péče, dávání a přijímání. Každý si zvolí místo, které dostane pozornost a péči, s respektem k hranicím svým i ostatních a po vzájemné dohodě.

# DEN TŘETÍ

## První blok: Kde se nacházím uvnitř sebe sama?

**Čas:** 40 min

**Metoda:** sdílení v kruhu, reflexe, práce s kartami

**Obsah:**

- Uprostřed kruhu jsou rozprostřené karty. Každý si vybírá jednu, dvě, které ho přitáhnou.
- Sdílení v kruhu: *Jak se mám? Kde se nacházím vnitřně, v jakém procesu? Jak to souvisí s kartou, kterou jsem si vytáhl/a?*

## Druhý blok: Naladění se na svůj hlubší prostor a černou esenci

**Čas:** 50 min

**Metoda:** provázená meditace, práce se symbolickými předměty, prožitek, tanec

**Obsah:**

- **Naladění se** na to, co jsme sdíleli, na svojí hlubší část a svůj nejsilnější pocit v této chvíli. Přizvání černé esence, kterou šířím do svého fyzického, emočního, energetického a mentálního těla a do svých systémů, kde ji potřebuji. (40 min)
- **Vložení svého strachu do kamínku**
- **Tanec v černé esenci.** (5 min)

## Třetí blok: Bezmoc a odevzdávání síly

**Čas:** 30 min

**Metoda:** sdílení v triádách

**Obsah:** Sdílení ve dvojicích. Prozkoumat a uvědomit si své pocity a strategie spojené s bezmocí. Vzpomenout si na konkrétní situace a lidi.

### PODPŮRNÉ OTÁZKY

#### Jak to mám s bezmocí

- V jakých situacích se cítím bezmocný/á?
- Co mi nejvíc bere sílu? (emoce, strategie, chování)
- Kdy, komu a jakým způsobem odevzdávám svou sílu?



## Čtvrtý blok: techniky práce se strachem

**Čas:** 45 min

**Metoda:** symbolické a rituální techniky, sdílení ve skupině

**Obsah:** V konfliktech a situacích, kdy se cítím bezmocný/á, přicházím o sílu i kousky své duše. Ty zůstávají v situaci a u druhého člověka, ale mohu si je vzít zpět.

Zároveň se mohu dostat do strachu, který mě oslabuje a paralyzuje. Katastrofickými scénáři mohu strach ještě prohlubovat. Strach máme totiž spojený s nějakým příběhem, který nás stahuje. Buď před ním utíkáme, nebo nás žene do šílené akce. Potřebujeme se nejprve pustit příběhu a zaměřit se na energii samotného strachu. Tím tu energii začít transformovat. Jaké techniky mohu v takových situacích využít?

### TECHNIKA: VZÍT SI ZPÁTKY SVOU SÍLU

- Stoupnu si do vzpřímeného, uzemněného postoje. S rukama otevřenými před sebou do prostoru.
- Představím si konkrétního člověka nebo situaci, která se mě dotýká a bere mi sílu.
- Požádám člověka, situaci tak, že několikrát opakuji větu: *Prosím, všechny části mé duše, které se týkají (jméno člověka) a zůstaly v této situaci, vraťte se ke mně zpátky.*
- Žádost podpořím pohybem rukou, i představou, že si kousky duše vkládám do srdce.
- Požádám člověka, situaci tak, že několikrát opakuji větu: *Veškerá moje sílo, kterou jsem nechala u (jméno člověka), vrať se ke mně zpátky.*
- Žádost podpořím pohybem rukou, i představou, že si svou sílu vkládám do břicha/podbřišku.
- Techniku mohu opakovat a využít kdykoli se cítím bezmocný/á.

### TECHNIKA: PŘEKONAT PARAZYLUJÍCÍ STRACH

- Zavřu oči.
- Představím si svůj strach.
- Kde ho cítím v těle?
- Zaměřím se na to místo, jako laserovým paprskem.
- Přivolám si černou esenci.
- Pošlu do toho místa lásku.

## Pátý blok: Propuštění svých strachů

**Čas:** 45 min

**Metoda:** rituál ve skupině

**Obsah:** Každý účastník projde rituálem, kdy odloží svůj strach, který si ráno vložil do kamínku a propojí se se svou silou.

## Šestý blok: Závěrečné sdílení

**Čas:** 20 min

**Metoda:** sdílení ve skupině

**Obsah:** *S čím odjíždíš? Jak se naplnilo tvoje očekávání? Co bylo pro tebe silné? Co bys potřeboval/a jinak?*

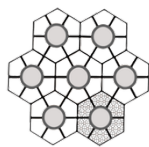
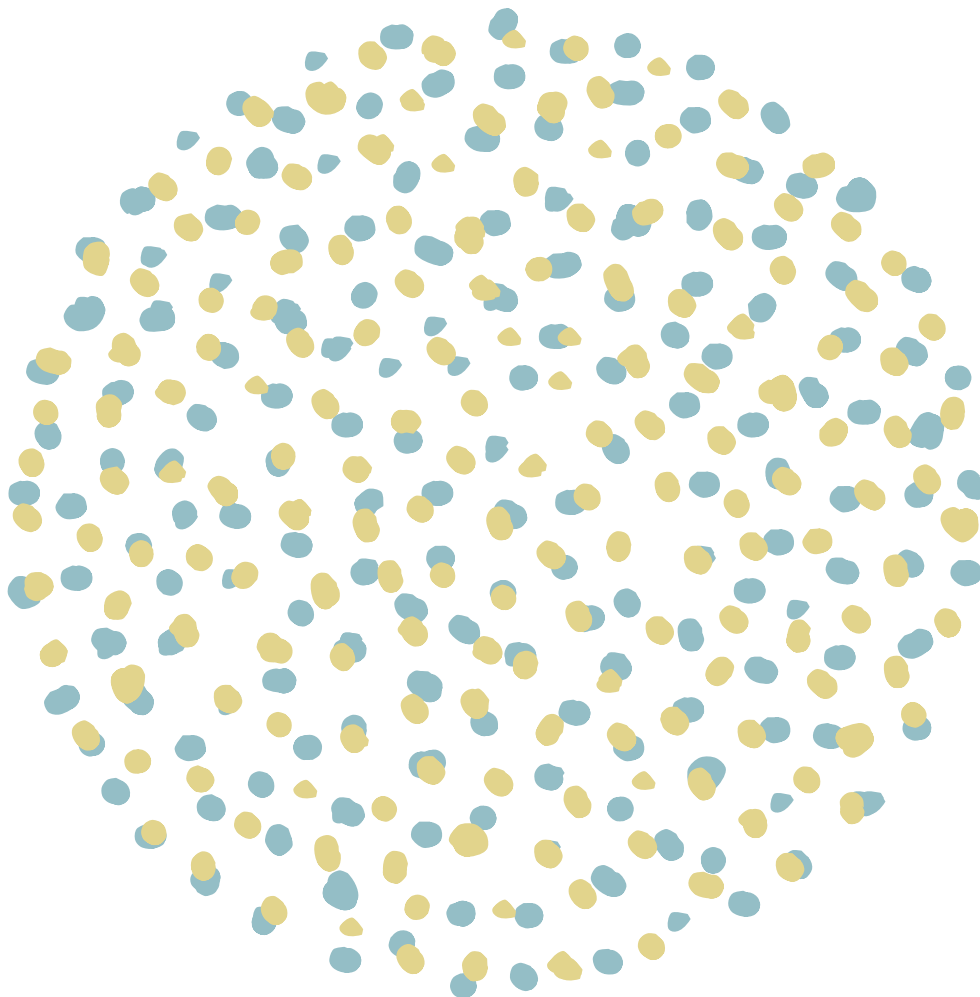
## Zpětná vazba účastníků

Vlnu inspirace přinesla na setkání účast na konferenci Waves ve Finsku. Ať už to bylo sdílení prožitků z konference, nebo aktivity, které vedly první večer ke sdílení vlastních žitých příběhů: *Jak žiju průvodce a kde jsem zasel/a své průvodcovské semínko?*

Na začátku se objevily ve sdílení obavy a strach z tématu. *“Z černé jsem měla strach, nechtělo se mi sem.”* Zároveň ale i uvědomění, že prostor Průvodců podporuje důvěru, bezpečí, zklidnění. Je místem, kde se lidé mohou zazdrojovat a rozvíjet. *“V mém životě je velký stres, nemám kde brát. Ale teď cítím klid. To, že jsem tady znamená, že se můžu nadechnout. Těším se na hravost.”* A že vnímají změny ve svém životě: *“Uvědomila jsem si, že to je pro mě za poslední tři roky díky Průvodcům velký posun. Pustila jsem se teď dokonce do vlastního projektu.”*

Účastníci ocenili způsob, jakým lektorka pracovala s náročnými tématy jako je strach, manipulace, bezmoc. Jako nejzásadnější účastníci nejčastěji zmiňovali uvědomění si vlastních strachů a techniky, jak s nimi dále pracovat. *“Překvapilo mě, jak jednoduše se dá se strachy pracovat. Je to práce, ale nemusí to být dřina.”* Inspirovala je metafora království a upevněná pozice ve vnitřní síle.

Sdílení jedné účastnice vypovídá nejen o samotném setkání, ale i o důležitosti skupiny v jejím životě: *Síla kruhu! Síla rituálu. Napojení na vesmír, nekonečno a hloubku. V jídelně jsem si všimla výstižného citátu od Viktora Huga: Cokoli způsobí noc v naší duši, může zanechat také hvězdy. Připomněla jsem si trojúhelník užitku. Co je užitečné po mě, pro skupinu, pro svět. Uvědomila jsem si, že tady v Průvodcích je tohle všechno.”*



**AKÁDA**

Tento dokument vznikl v rámci projektu Průvodci v síti, který byl financován z Operačního programu Zaměstnanost plus, priorita Sociální inovace. Registrační číslo projektu: CZ.03.03.01/00/23\_051/0004624.

Realizátor projektu: **Akáda, z.ú., [www.akada.cz](http://www.akada.cz)**

Projektový tým: Ivana Sládková, Alexandra Nosková, Kateřina Netolická, Šárka Krčilková, Pavla Burgos

Zpracováno v roce 2025.