



Průvodci v síti

Modul 18: Zlatá esence II. a úvod do červené esence 26. – 28. 5. 2026



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

Pokračujeme v podpoře „vnitřního 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 svůj základní a nejhlubší podstatu svého bytí. Přijmout se takový, jaký je. Poznat svoje vzorce chování, neužitečné strategie a nahradit je prospěšnějšími.

Pokračujeme zlatou esencí, která nese kvality naplnění, jednoty a výživy, láskyplného přijetí. Léčení nervového systému. Lepšího vnímání svého těla, pocitů a emocí. Učí nás čelit oddělenosti, nechtěnosti, nepřijetí a nelásky. Pracuje se změnou hlubokých emočních vzorců a reakcí, které vznikly v počátcích života. Dotýká se také tématu pozitivního a negativního splývání, dvěma odlišným způsobům, jakými se člověk propojuje s druhými lidmi nebo se svými emocemi.

Otevíráme červenou esenci, s kvalitou životní energie a síly, vášně a odvahy. Dává nám odvahu postavit se sám za sebe, žít svůj vlastní život, být tělesně zdravý, vyjadřovat sám sebe a svobodně žít svou vášeň.

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

Komunitní večer

Čas: 180 min

Metoda: sdílení v kruhu, naslouchání, diskuse

Obsah: Sdílení toho, co teď aktuálně žiju a jak se mi daří. Setkávání v roce 2027. Záměry a možnosti vzájemné podpory a spolupráce v Průvodcích. Síť Průvodců jako vzájemně se podporující celek. Setkávání Průvodců v regionech.

DEN DRUHÝ

První blok: S čím přicházím?

Čas: 90 min

Metoda: sdílení ve skupině, naslouchání

Obsah: představení tématu, raport, naladění, očekávání

- Každý z účastníků sdílí: *Jak se cítím? Co se mi daří a nedaří? Jak integruji to, co jsem si nabral(a)? Jaký mám záměr pro tohle setkání?*
- Lektorka představuje obsah modulu. Zlatá esence představuje kvality naplnění, pocit jednoty, výživy a láskyplného přijetí. Červená esence je životní energie a síla, tvořivá energie. Přináší víc vlastní individuality, potřeby být sami sebou, ale zároveň v lásce a respektu ke druhým, tedy otevírá téma hranic.

Druhý blok: Cesta k sobě

Čas: 50 min

Metoda: vedená imaginace

Obsah:

Zaměření pozornosti na svůj dech. Na části svého těla. Uvolnění. Spojení se sebou samým. Přizvání zlaté esence a jejích kvalit.

Třetí blok: Jaký je můj vztah k životu?

Čas: 60 min

Metoda: sdílení a aktivní naslouchání ve dvojicích

Obsah: Vnitřní prožívání a vzpomínky z prenatálního období a ranného dětství zůstávají pevně zakotveny ve vědomí. Jaké základní nastavení v sobě neseme?

Práce ve dvojicích, jeden sdílí a druhý aktivně naslouchá. Pak se role otočí.

PODPŮRNÉ OTÁZKY



Vztah k životu a existenci

- Nakolik je svět pro mě bezpečné místo?
- Nakolik mám pocit, že sem patřím?
- Jaké základní nastavení v sobě nesu... (důvěra, strach, tlak, boj, radost...)

Láska, přijetí, vztahy

- Mám pocit, že jsem byl/a vítán/a do života?
- Musím si lásku zasloužit?
- Jak se cítím, když mám přijímat péči, podporu, lásku?

Vztahy s maminkou a bezpečí

- Kdo byl pro mě zdrojem bezpečí a blízkosti v dětství?
- Jak to mám dnes ve vztazích, když potřebuji lásku/oporu?

Čtvrtý blok: já, život, moje místo

Čas: 60 min

Metoda: konstelační řezy v triádách

Obsah:

- Konstelační řez v triádě. Každý se vystřídá ve všech rolích.
- Reflexe v triádě. Sdílení toho, co jsem viděl/a, vnímal/a, prožíval/a a co mi to říká. Jeden mluví, ostatní dva naslouchají.

Pátý blok: Kdo jsem já, moje individualita a místo ve světě

Čas: 60 min

Metoda: smyslová procházka v přírodě

Obsah:

- Vnímat krásu světa všemi smysly, ladění se. (20 min)
- Uvědomění, kdo jsem já, moje individualita, moje místo ve světě?
- Propojení s ostatními. Když potkám druhého člověka, pozdravit se s ní/m, propojit s laskavostí, ale zůstat u sebe.

Šestý blok: Přepis limbického otisku a odloučení

Čas: 120 min

Metoda: prožitková aktivita, vedená imaginace

Obsah:

Technika přepisu limbického otisku pomáhá změnit hluboké emoční vzorce a reakce, které vznikly v počátcích života – v době početí, v bříšku matky a během raného dětství. Využívá představivost a práci s tělem k vytvoření nových nervových propojení v mozku.

Účastník/ce si volí dle svého pocitu a uvědomění si svých hranic, zda chce touhle aktivitou projít sám/sama, nebo ve dvojici a prožít obě role (máma - dítě).

Lektorka provází prožitkem, skrze který se účastníci vrací do prenatálního období, přes narození, dětství do rané dospělosti. Prožívají postupné odloučení od maminky, první rebelství, zlobení, vymezování v dětství. Sdílením prožitku ve dvojicích reflektují své pocity a uvědomění.

Sedmý blok: Kundalini meditace

Čas: 40 min

Metoda: meditace v pohybu

Obsah: Technika přináší hluboké uvolnění těla a probuzení vnitřní životní energie. Pomáhá odplavit ztišit neklidnou mysl pomocí pohybu, třesu a tance. Dává prostor pro uvolnění negativních emocí, starých vzorců chování a zátěže z běžného dne. Podporuje osobní růst, vnitřní proměnu a zvyšuje tvořivost.

Osmý blok: Reflexe ve skupině

Čas: 120 min

Metoda: sdílení ve skupině

Obsah: Každý sdílí: *Co se ve mně děje? Co pro mě dnes bylo důležité?*

DEN TŘETÍ

První blok: Kde se nacházím uvnitř sebe sama?

Čas: 30 min

Metoda: sdílení v kruhu, reflexe, práce s kartami

Obsah:

- 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: Napojení na zlatou esenci i vlastní individualitu

Čas: 45 min

Metoda: vedená imaginace, potkávání se v prostoru, sdílení ve dvojicích

Obsah:

- **Naladění se na kvality zlaté esence.** Posilování svého vnitřního zdroje a schopnosti vytvářet pozitivní energetické pole. (30 min)
- **Vidím sebe, vidím tebe:** Potkávání se v prostoru s druhými. Uvědomování si své vlastní individuality a vnímání toho druhého.
- **Sdílení ve dvojicích.** Co jsem prožil/a? (15 min)

Třetí blok: Oddělování a autenticita

Čas: 45 min

Metoda: sdílení a aktivní naslouchání ve dvojicích

Obsah: Objevování míst, kde potlačujeme sami sebe, přizpůsobujeme se nebo naopak silně vymezujeme. Kde (ne)jsme sami sebou. Práce ve dvojicích, jeden sdílí a druhý aktivně naslouchá. Pak se role otočí.

PODPŮRNÉ OTÁZKY

Jaký/á jsem byl/a v pubertě?

- Byla přítomná rebelie, odmítání, přizpůsobování?
- Kde jsem potlačoval/a sám/sama sebe?

Jaká je má autenticita a vztahy dnes?

- Jak moc říkám svůj názor a přizpůsobuji se?
- Jak poznám, že nejsem sám sebou?

Jaké to je pro mě být opravdu sám/sama sebou?

- Co mi pomáhá zůstat u sebe a zároveň ve vztahu s druhými?



Čtvrtý blok: Já, moje pravda a moje hodná holka / hodný kluk

Čas: 70 min

Metoda: konstelační řez

Obsah:

- Konstelační řez v triádě. Každý se vystřídá ve všech rolích.
- Reflexe v triádě. Sdílení toho, co jsem viděl/a, vnímal/a, prožíval/a a co mi to říká. Jeden mluví, ostatní dva naslouchají.

Šestý blok: Jak jsem v kontaktu se svými potřebami

Čas: 60 min

Metoda: sdílení a aktivní naslouchání ve dvojicích

Obsah: Prozkoumávání svých vlastních potřeb. Míst, kde je potlačuji, zůstávají dlouhodobě nenaplněné. Jaké by to bylo, kdybych to změnil/a?

PODPŮRNÉ OTÁZKY

Jak moc jsem v kontaktu se svými potřebami

- Co teď ve svém životě opravdu potřebuji?
- Co mi dává pocit výživy, radosti a živosti?
- Které moje potřeby zůstávají dlouhodobě nenaplněné?



Jak moc si dovoluji své potřeby žít?

- Umím si říct o to, co potřebuji?
- Kdy svoje potřeby potlačuji a přizpůsobuji se?
- Jaké by to bylo dovolit si víc žít sebe a naplňovat potřeby bez pocitu viny?

Sedmý blok: Uzavírání

Čas: 45 min

Metoda: sdílení ve skupině

Obsah: S čím odjíždím? Co bylo pro mne silné? Co bych potřeboval/a jinak?

Zpětná vazba účastníků

Zpětná vazba účastníků ukazuje, že modul vytváří prostor pro hluboké osobní uvědomění, otevřenost a učení prostřednictvím vlastní zkušenosti. Účastníci oceňují především bezpečné prostředí, ve kterém mohou sdílet i témata, která jsou pro ně citlivá nebo dosud obtížně uchopitelná, a zároveň naslouchat příběhům druhých bez hodnocení. Právě zkušenost společenství a vědomí, že v tom nejsou sami, pro ně představuje významný zdroj podpory a odvahy.

Účastníci modul hodnotili jako nejvíc transformační a intenzivní/náročný, zejména v souvislosti s otevřením červené esence. Ta rozvířila témata související s životem, vášní, energií, autenticitou. Účastníci popisovali nové pohledy na vlastní potřeby, vztahy, způsob rozhodování i na to, co ve svém životě zachraňují a za jakou cenu.

Nejvíce si účastníci odnášeli ze zkušeností z konstelačních náhledů a popisovali osobní transformační momenty i následné kroky, které modul přinesl. Rezovalo zpracování tématu „hodné holky/kluka“ a setkání se „životem“. Někteří si odnášeli větší důvěru ve vlastní pravdu a schopnost ovlivňovat to, co ovlivnit mohou; jiní především zkušenost, že změna nemusí být radikálním řezem, ale může vznikat postupně, z většího kontaktu se sebou, s druhými a s místem, ve kterém žijí.

Modul prohloubil nejen sebepoznání účastníků, ale také jejich schopnost vnímat souvislosti, zůstat v kontaktu s nejistotou a hledat nové možnosti jednání.

Po modulu účastníci osobní vizi spojenou s Průvodci vnímali silněji. Vnímali vlastní užitečnost pro Průvodce, sílu synergií, vzájemného propojení, vzájemného sdílení posunů. Jako prostor pro práci na sobě v bezpečném prostoru.

Detailněji svoji vizi popsala jedna průvodkyně: *„Největší hodnotu v síti vnímám ve způsobu, jakým se společenství tvoří.... ve vzácně hluboké důvěře, vzájemné podpoře, respektu a učení se od sebe navzájem skrze prožitek i možnosti spolupráce. Já sama teď experimentuji s tím, jakou průvodkyní jsem já. Co je můj způsob provázení? Vyvíjí se to. PvS mi dodávají odvalu i sebedůvěru jít svou unikátní cestou bez ohledu na to, co si o tom kdo myslí. Být autentičtější. Díky tomu, co se učíme, čím procházíme, přepisují stará hluboko uložená přesvědčení novými. Vnímám svou cestu v souladu se mnou. Ale nabírám i konkrétní užitečné kompetence. Začínám si věřit a osahávám si průvodcovství v konkrétních situacích, které pokaždé vyžadují něco jiného.“*



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**

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

Zpracováno v roce 2026.