



Průvodci v síti

Modul 17: Zlatá esence I. Limbický otisk a splývání 16. – 18. 3. 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 svojí 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.

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, naslouchání

Obsah: Představení a přivítání nově vstupujících účastnice. Záměry, projekty a možnosti vzájemné podpory a spolupráce v Průvodcích. Síť Průvodců jako vzájemně se podporující celek. Sdílení toho, co teď aktuálně žiju a jak se mi daří.

DEN DRUHÝ

První blok: S čím přicházím?

Čas: 120 min

Metoda: sdílení ve skupině

Obsah: představení tématu, raport, naladění, očekávání

- Lektorka představuje obsah modulu, kvality, které představuje zlatá esence jako je naplnění, pocit jednoty, výživy a láskyplného přijetí.
- 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?*

Druhý blok: Cesta k sobě

Čas: 45 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. (30 min)

Třetí blok: Jak mě ovlivňuje můj vztah s maminkou

Čas: 60 min

Metoda: sdílení a aktivní naslouchání ve dvojicích

Obsah: Vztah s naší maminkou často vychází z prvních okamžiků, kdy jsme v jejím lůně strávili tolik času. Dala nám život a prvotní emocionální základ. Pokud v té době nebyla připravená, můžeme pociťovat nedostatek lásky a přijetí po celý život. Přestože realita může být jiná, vnitřní prožívání a vzpomínky zůstávají pevně zakotveny ve vědomí. Toto vnímání můžeme přenášet do našich partnerských vztahů, kde vyžadujeme od partnerů více, než jsou schopni poskytnout.

Práce ve dvojicích, jeden aktivně naslouchá a podporuje druhého koučovacím způsobem ke sdílení. Pak se role otočí.

PODPŮRNÉ OTÁZKY



Jak mě ovlivňuje můj vztah s maminkou

- Jak jsem to měl/a s vlastním příchodem na svět, s porodem? Co vím o těhotenství mé maminky? Bylo chtěné nebo nechtěné? Jak se s tím vyrovnávala?
- Jak to mám teď s intimitou, fyzickou blízkostí, dotekem? Cítím v sobě emoční vyživení nebo odstup?
- Jaký vztah mám se svojí maminkou? Jak jsem to měl/a v dětství a jak to mám teď? Vnímala jsem její lásku, propojení nebo odpojení.

Čtvrtý blok: Napojení

Čas: 60 min

Metoda: smyslová procházka v přírodě

Obsah: Navnímat a napojit se na přírodu, stromy, slunce, potok. Všemi smysly - prožít a ukotvit v sobě pocit napojení. Co to pro mě znamená napojení na kvality zlaté esence?

Pátý blok: Přepis limbického otisku

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).

Šestý blok: Já, maminka a zlatá esence

Čas: 40 min

Metoda: konstelační řezy v triádách

Obsah:

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

Sedmý blok: Reflexe ve skupině

Čas: 90 min

Metoda: sdílení ve skupině

Obsah: Každý sdílí: *Jak se teď mám? 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:

- 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: Propojení s podstatou

Čas: 20 min

Metoda: společné zpívání mantry

Obsah: Zpívání mantry RA-MA-DA-SA, která v sobě spojuje energie Slunce, Měsíce, Země a vesmírného ducha, čímž aktivuje hluboké uzdravování, vnitřní mír a pocit bezpečí. Společné zpívání manter přináší hluboké zklidnění mysli, uvolnění stresu a silný pocit sounáležitosti. Harmonizuje tělo i duši, posiluje energii a vytváří bezpečný prostor pro sdílení pozitivní vibrace ve skupině.

Třetí blok: Napojení na zlatou esenci

Čas: 45 min

Metoda: vedená imaginace, sdílení ve dvojicích

Obsah:

- Naladění se na kvality zlaté esence. Posilování svého vnitřního zdroje a schopnosti vytvářet pozitivní energetické pole. (30 min)
- Sdílení ve dvojicích. *Co jsem prožil/a?* (15 min)

Čtvrtý blok: Pozitivní a negativní splývání/spojení

Čas: 45 min

Metoda: výklad, sdílení ve dvojicích

Obsah:

- **Úvod do tématu:** Pozitivní a negativní splývání (či spíše v psychologickém a vztahovém kontextu spojení/splývání) popisuje dva odlišné způsoby, jakými se člověk propojuje s druhými lidmi nebo se svými emocemi. Pozitivní splývání/spojení je založené na zdravé harmonii, lásce a vědomém sdílení, kde člověk neztrácí sám sebe. Naopak negativní splývání probíhá na nevědomé úrovni, je řízené strachem, závislostí či negativními emocemi a vede ke ztrátě osobních hranic.
- **Sdílení ve dvojicích:** Jeden aktivně naslouchá a podporuje druhého koučovacím způsobem ke sdílení. Pak se role otočí.

PODPŮRNÉ OTÁZKY



Pozitivní splývání:

- Kdy, s kým zažívám propojení, aniž bych ztrácel sám sebe? (jaké pocity, emoce, v těle)
- Jaké kvality to přináší do vztahu?
- Cítím v tom lásku? Jak ji poznám - prožívám? Dovoluji se tím vyživovat?

Negativní splývání:

- V jakých vztazích/situacích se ztrácím?
- Co v takových chvílích přebírám od druhých? (emoce, zodpovědnost, názory, fyzickou bolest, náladu...)
- Jak se to projevuje v mém těle?
- Jaké to má pro mě následky? Je to láska nebo spíše strach ze ztráty vztahu? Jaký koktejl emocí vyvolává?

Pátý blok: Já, pozitivní a negativní splývání

Čas: 30 min

Metoda: konstelační řez

Obsah:

- Konstelační řez v triádě. Každý se vystřídá ve všech rolích – já, negativní splývání, pozitivní splývání
- 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: Všemi smysly

Čas: 60 min

Metoda: smyslová procházka v přírodě

Obsah: Individuální a relaxační procházka v přírodě aktivizující všechny smysly.

Sedmý blok: Pouštění negativního splývání

Čas: 15 min

Metoda: individuální prožitková aktivita

Obsah: Negativní splývání se děje automaticky jako obranný mechanismus – člověk se snaží „přisát“ k druhému člověku, aby zaplnil vlastní prázdnotu. Vede ke ztrátě hranic, emoční závislosti a obětování vlastní identity. Proto nám velmi škodí a je užitečné umět jej rozpoznat a vědomě pustit.

- Ležím na zemi nebo stojím.
- Představím si konkrétního člověka, se kterým negativně splývám.
- Několikrát opakuji větu se jménem člověka: „XXX, odejdi z mého systému.“ Vědomě, jasně, ze srdce.

Sedmý blok: Uzavírání

Čas: 45 min

Metoda: sdílení ve skupině

Obsah: *S čím odjíždím? Jak se mé očekávání? Co bylo pro mne silné? Co bych potřeboval/a jinak?*

Zpětná vazba účastníků

Účastníci oceňovali především možnost zpomalit, zastavit se a věnovat pozornost sobě, vlastnímu prožívání i osobním vztahům. Modul pro ně byl prostorem vyživení a načerpání sil, ale zároveň přinesl intenzivní osobní prožitky a uvědomění. Meditace, práce s tělem, přírodou, symboly, konstelacemi a vzájemným sdílením otvíraly témata vlastní historie, vztahů, potřeb i zdrojů. Náhledu na vlastní vzorce. Velmi oceňovaný zážitek byl společný zpěv mantry.

Významným přínosem byla kvalita společného prostoru – pocit bezpečí, důvěry, pozornosti a pospolitosti. Účastníci oceňovali možnost být spolu v pomalosti a bez tlaku na výkon či konkrétní výsledek. Právě tato zkušenost podle jejich reflexí umožnila větší hloubku, otevřenost, lehkost a hravost a přinesla jinou kvalitu společného učení i setkávání.



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.