

# Karty podpory

... pre svetlo v nás



Drahá žena,

dostávajú sa Ti do rúk Karty podpory, ktoré sme pripravili ako dar pre všetky ženy v rámci World Doula Week 2021.

Naším práním je, aby mala každá žena priestor rozvíjať svoje vzácne dary a aby sa cítila podporená spolupatričnosťou ďalších žien.

Karty Ti môžu poskytnúť príležitosť pre uvažovanie nad rozličnými aspektami sveta ženy. Môžu Ťa inšpirovať k zamysleniu nad tým, čomu by si chcela venovať pozornosť alebo čo by si túžila vo svojom živote rozvinúť.

My, duly, vnímame, že vzájomná podpora dokáže byť nesmierne liečivá. Dúfame, že kus z nej sa k Tebe preniesie aj prostredníctvom týchto kariet. Nech slúžia k podpore všetkého dobrého v Tvojom živote.

S úctou

Lucia Kubíny  
riaditeľka OZ Slovenské duly  
[www.duly.sk](http://www.duly.sk)



## Ženstvo

Som súčasťou  
spoločenstva.

Sila žien ma  
podporuje.



## Starostlivosť

Zahŕňam sa  
láskavou  
pozornosťou.

Vyživujem sa.





## Domov

Tvorím domov.

Som teplom  
rodinného kruhu.



SLOVENSKÉ DULY



## Výzva

Nechávam sa niešť.  
Výzvy prichádzajú, aby ma naučili  
tancovať v rytme života.



SLOVENSKÉ DULY



## Tradícia

Tradícia  
neznamená  
uchovávať popol,  
ale odovzdávať  
plameň.



SLOVENSKÉ DULY

## Úcta

Moja cesta  
je mojou cestou.

Rešpektujem iné  
voľby.



SLOVENSKÉ DULY







## Sila

Mám v sebe  
zdroje,  
ktoré ma  
podporia v každej  
výzve života.



## Hĺbka

Moja duša  
ukrýva  
pod hladinou  
nesmierne  
tajuplný svet.



## Dych

Prichádza ku mne  
to životodarné.

Nechávam  
plynúť to,  
čo mi neslúži.



## Dôvera

Som v dobrých rukách.  
Je o mňa postarané.







## *Plynutie*

Vnímam ľahkosť a  
živosť, ktorá ma  
obklopuje.



SLOVENSKÉ DÚHY

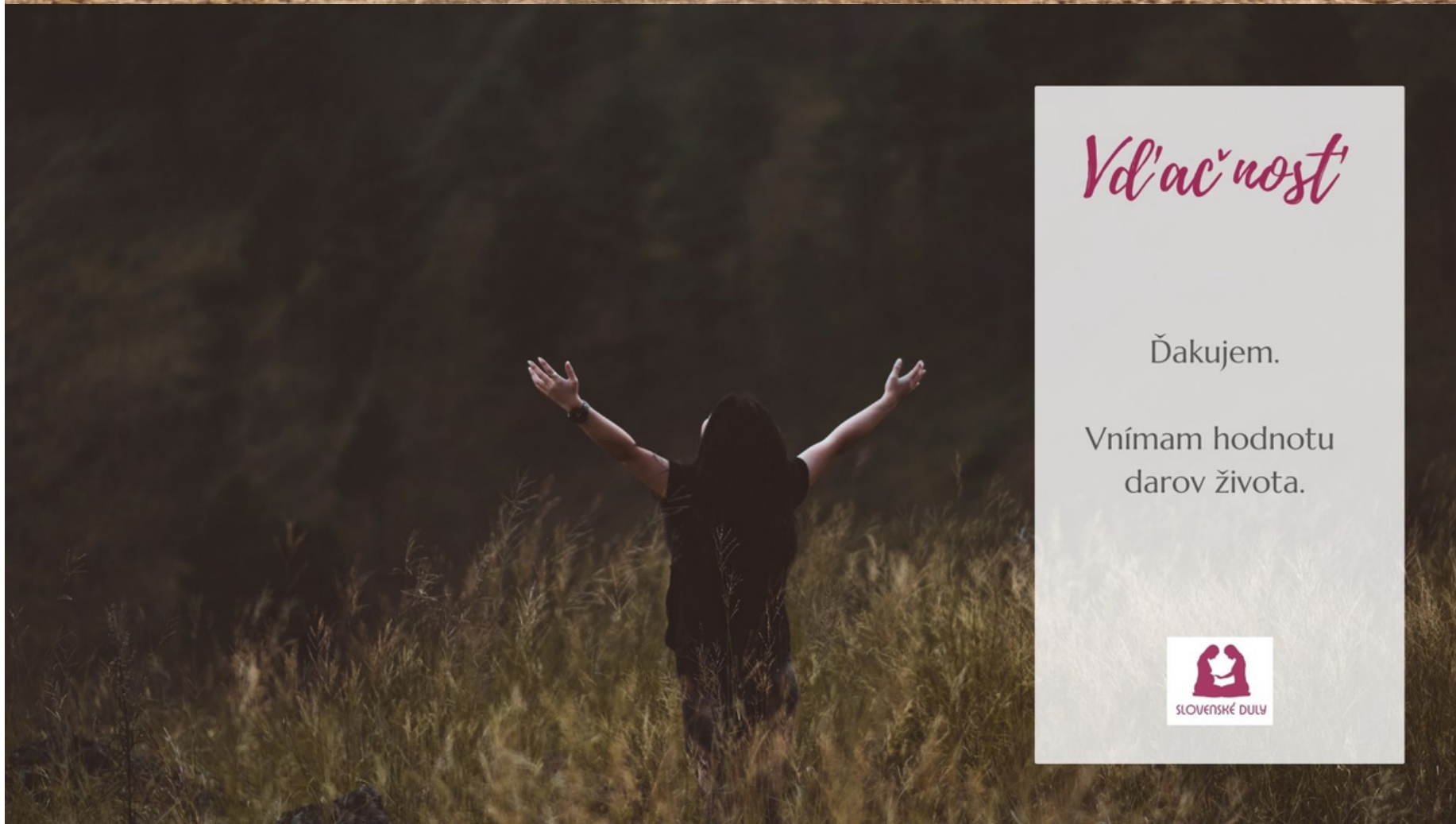


## *Sloboda*

Tvorím  
svoj  
vlastný  
príbeh.



SLOVENSKÉ DÚHY



## *Vďačnosť*

Ďakujem.

Vnímam hodnotu  
darov života.



SLOVENSKÉ DÚHY



## *Blizkosť*

Tvorím vzťahy a prepojenia.  
Pestujem jednotu.



SLOVENSKÉ DÚHY



## Múdrosť

Moja intuícia  
ma podporuje.

Nachádzam  
odpovede na  
svoje otázky.



SLOVENSKÉ DULY



## Rast

Vyživujem  
a tvorím.

Vďaka mne klíči  
mnoho nového.



SLOVENSKÉ DULY



## Neha

Moje telo  
je vláčne  
a jemné.

Moje objatie  
hojí a tší.



SLOVENSKÉ DULY



## Láska

Je to jednoduché.

Milujem.

Som milovaná.



SLOVENSKÉ DULY







## *Pokoj*

Dôverujem.



SLOVENSKÉ DULY



## *Krása*

Obdivujem  
pestrosť.

S úžasom  
pozorujem  
podoby života.



SLOVENSKÉ DULY



## *Láskavosť*

Som k sebe  
vlídna.

Objímam bytosť,  
ktorou som.



SLOVENSKÉ DULY



## *Hojnosť*

Mám všetko,  
čo potrebujem.

Dokážem rozvinúť  
to, čo ku mne  
prichádza.



SLOVENSKÉ DULY





## *Ticho*

Tvorím si priestor  
na načúvanie vlastnému hlasu.



SLOVENSKÉ DULY

## *Inšpirácia*

Vidím príležitosti.

Dokážem priniesť  
to životodarné  
aj na pusté miesta.



SLOVENSKÉ DULY



## *Zodpovednosť*

Som v súlade  
so svojimi  
rozhodnutiami.



SLOVENSKÉ DULY

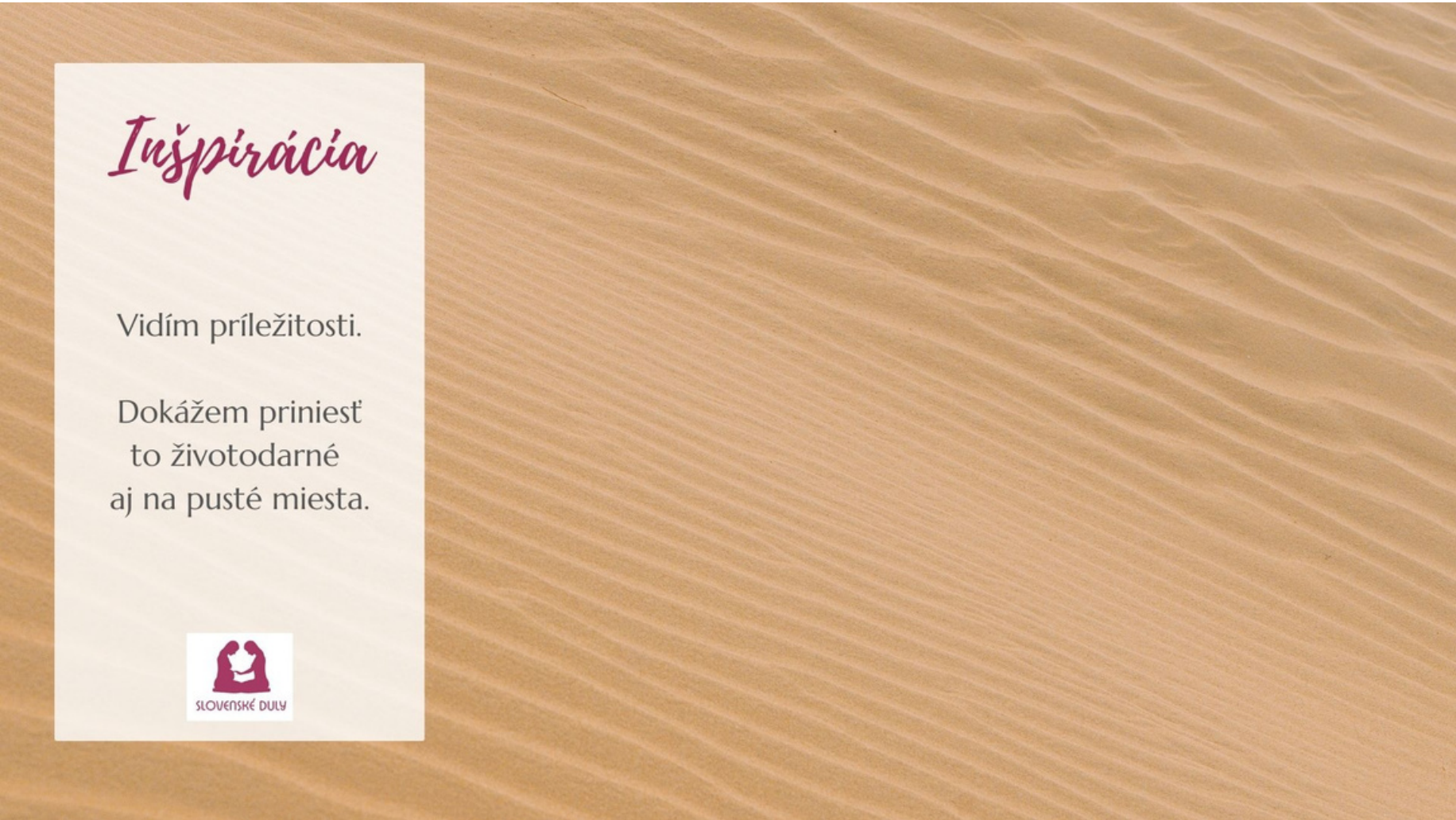
## *Divokosť*

Moje srdce  
je nespútané.

V žilách mi  
pulzuje dynamika  
života.



SLOVENSKÉ DULY







## Požehnanie

Vnímam vzácnosť prítomnosti.  
Moje zámery vyvierajú z hĺbky srdca.



## Uvoľnenie

Nechávam veci  
plynúť.  
Som v poriadku.



## Zraniteľnosť

Moja jemnosť  
je darom.

V mojej krehosti  
je moja sila.



## Kráľovná

Som hodná najhlbšej lásky.

