



Michaela
Merten

KOUČINK DUŠE

CESTA KE KLIDU
A RADOSTI
ZE ŽIVOTA

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být rozmnožována jakýmkoliv mechanickým, fotografickým nebo elektronickým způsobem; nebo ve formě zvukového záznamu. Nesmí být uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, nebo jinak být kopírována pro veřejné nebo soukromé použití s výjimkou krátkých citací v člancích a recenzích, bez předchozího písemného svolení vydavatele.

Původně vyšlo jako Seelen-Coaching. Wege zu Gelassenheit und Lebensfreude

© Michaela Merten, 2006

© 2006 by Arkana/Wilhelm Goldmann Verlag, München,
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Foto na obálce © iStockphoto.com

Překlad © Martina Coufalová, 2014

© Nakladatelství ANAG, 2014

ISBN 978-80-7263-878-9

Obsah

Pár myšlenek na úvod.....	7
---------------------------	---

1. úroveň: Chtít

Kde se nacházím.....	11
Kde sídlí štěstí?.....	18
Zdravá duše, zdravé tělo.....	25
Splnit úkol, nebo to vzdát?.....	31
Strach – přítomný od samého počátku.....	35
Kdo si neřekne, nic nedostane	41
Poznat potřeby a přijmout je.....	44
Raději nešťastní nežli šťastní?.....	47
Nerespektování v dětství vede k pocitu méněcennosti.....	51
Srovnávání ochromuje.....	55
Ano, já chci! Rozhodnutí.....	59

2. úroveň: Zvolnit

Vraťte se ke svému přirozenému rytmu.....	65
Příběh o mužičkovi v uchu	68
Naučte se říkat Ne	71
Energie je živý útvar	74
Jak se naučit vychutnat si daný okamžik.....	78
Perfekcionismus je nejúčinnější zábranou, jakou si můžeme dát	81
Netrapte se starostmi, žijte!	86
Čas	89
Být sám, nebo součástí celku?	93

3. úroveň: Očistit

Pryč od ex! Nechte to už být.....	99
Manipulace	103
Kolik vzteku ve vás ještě vězí?	106
Prominutí a odpuštění – cesta k lehkosti.....	110
Myšlenkové znečištění.....	113

Moc bezmoci	117
Pochybnost – požehnání, nebo prokletí?	121
Nespokojenost přináší nesvár	125
Zpracování smutku vyléčí duši	128
Jsem vinen/vinna?	131
4. úroveň: Redukovat	
Zbavte se doma harampádí a vyklidíte ho i z duše	137
Oprostěte se od vnitřního napětí	140
Co je v životě opravdu důležité?	144
Uvolněte se a nechte to být	148
Pozitivní myšlenky – pozitivní prožívání	151
Zmatek a honba za symboly společenského postavení	153
Rozhodněte se být šťastní	157
Emocionální konflikty v sobě skrývají řešení	160
5. úroveň: Milovat	
Začněte se mít rádi	165
Začněte mít rádi to, co děláte	170
Síla partnerství	173
Staňte se milujícím člověkem	177
Únikové mechanismy	181
Proč se chováme jako opice?	184
Emocionální komunikace	186
Rozvíjet vztah k sobě a k ostatním	189
Být autentický	192
Strach z blízkosti je strachem z odevzdání	195
Na závěr	197
Tipy na knihy	198
Děkuji!	199

Pár myšlenek na úvod...

Každý člověk je předurčen objevit a žít svůj skutečný potenciál. Je v nás mnohem víc, než si připouštíme! Co nám tedy brání vydat se do světa, prožívat dobrodružství, navazovat láskyplné vztahy a být celkově šťastní? Zkrátka a dobře, žít život, který nám náleží. Máme v sobě nekonečné bohatství možností a schopností.

Než jsem tuto pravdu odhalila, strávila jsem mnoho let naplněných pocity méněcennosti, zmatku, nedostatečnosti, spoustou chyb, rozpadlých milostných vztahů a jistotou, že jsem na zemi jediná, kdo se tak cítí a komu se nic nedaří.

Cítila jsem se osamělá, bezmocná, ubohá, plná skryté nedůvěry v sebe a obav, že to, co nás utváří, je „pokusná laboratoř“ vyšší síly zvané „Bůh“. Tento „Bůh“ sleduje, co děláme, a trestá nás přesně ve chvíli, kdy jsme nejšťastnější. Takže je lepší rovnou zůstat nespokojení a nešťastní, s pocitem prázdnoty v břiše a plíživou jistotou, že tohle přece nemůže být všechno. Proč jsem potom tady? Abych spasila svou duši? Jakou duši? Známe se?

Následovalo mnoho let zkoušení a hledání smyslu. Znovu jsem se našla ve skupinách, jejichž účastníci hodně plakali a křičeli, neustále se objímali nebo nadávali, až se zdi třásly pod nápořem hlasitě projevovaného hněvu, rdousili polštáře a tloukli do nich a jindy zase objímali stromy v lese. Sama sobě jsem nastavovala zrcadlo mnoha různými způsoby a často jsem splachovala své „staré“ já do záchodu. Nechala jsem se od základu analyzovat astrology a zkoumat jinými, novými metodami založenými na výpočtech, při rodinných konstelacích jsem ztvárňovala babičky, dědečky, prababičky, pradědečky, děti a rodiče. Navštěvovala jsem školu pro léčitele, abych prostřednictvím latinských názvů svalů pochopila, co člověka utváří.

Četla jsem Chopru, Murphyho, Wilda, Bhagavadgítu, Bibli, porovnávala různá náboženství a úhly pohledu, afirmující mantry, uzlíla jsem si prsty v mudrách, trhala jsem sebou a cukala ve smrtelných zápasech

mnoha mých předešlých životů a prováděla jsem kineziologická cvičení k synchronizaci mozkových hemisfér. Všechny tyto formy hledání smyslu mě dovedly blíže k mému pravému já a začala jsem konečně chápat, co mě utváří a jak žít svůj potenciál. Získala jsem vhled do struktury své duše a úkol, který z toho plyne.

„Duše“ je pro mnoho lidí abstraktní a neuchopitelná. Málokterý termín je tajemnější a záhadnější než výraz duše, podobně jako láska, štěstí nebo osvícení. Nikdo tak úplně neví, co je duše, odkud přichází a kam zase mizí. Za ta četná léta sebehledání a zabývání se různými náboženstvími jsem pochopila, že každý člověk může komunikovat se svou duší, a také by měl, ať už si pod tím představíme cokoli. Můžeme dospět k takovému přesvědčení, které bude platit jen pro naši osobu, protože každý z nás představuje malé universum s enormní tvořivou silou! Tato tvořivá síla se může manifestovat nejrůznějšími směry.

Všechno záleží na rozhodnutí! Můžete se rozhodnout vnímat svůj svět jako bezohledný; můžete se ale také rozhodnout svůj svět milovat a považovat ho za zdroj nekonečných možností.

Dobrým začátkem umožňujícím využít svůj potenciál je, když toho budeme o sobě co nejmíc vědět. Sebepoznání nás mění v dospělou a sebevědomou bytost.

Hned po sebenalezení přichází zodpovědnost za sebe.

Jakmile sami sebe dobře poznáte, máte nejdelší úsek cesty k seberealizaci za sebou.

S pomocí této knihy vám chci ukázat, jak znovu uchopit svůj život, abyste mohli stvořit svůj jedinečný svět. Zajisté je k tomu zapotřebí také notná dávka odvahy a ochota chtít něco změnit. Ale když se nezaleknete takového úsilí a skutečně se pustíte do objevování pravého potenciálu své duše, můžete stvořit svůj vlastní ráj. Teší mě, že vám v tom mohu být nápomocna!

Zdravá duše, zdravé tělo

**Buď ke svému tělu vlídný,
aby duše měla chuť v něm přebývat.**

Terezie z Ávily

Představte si, jak na vás duše skrze tělo volá: „Přestaň s tím, já už nechci!“

Zpočátku je hlas duše tichý a laskavý. Říká: „Jsem teď velmi vystresovaná a nedaří se mi moc dobře. Prosím tě, můžeš zajistit dostatek spánku, abychom si odpočinuli?“ Nebo: „Opravdu jsem mnoho, mnoho nocí strávila prací, jsem úplně vyčerpaná. Myslíš, že by tě horečka přiměla trochu přibrzdit?“ Později signály zesílí: „Teď už máme poruchu srdečního rytmu, protože noc měníš v den a nikdy neodpočíváš. Myslíš, že by ti prospěl pobyt v nemocnici, kde by sis vydechla/a?“

Podobné vnitřní dialogy bychom zaslechli, pokud bychom poslouchali svůj vnitřní hlas.

Varovné signály duše však často potlačujeme a ignorujeme, takže duše musí začít „křičet“, abychom ji vůbec vnímali. Naše tělo je bezprostředním výrazem duše a onemocní, když něco nedokážeme psychicky zpracovat.

Souvislost mezi zdravou duší a zdravým tělem postupně respektuje už i západní medicína – což je skvělé! Asijská medicína vyznává tento princip celistvosti tělo–duše–duch už déle než 4 000 let a podle něj také jedná a léčí.

Zajímavé jsou v této souvislosti slovní obraty, které takřka mimoděk používáme: „Něco mi přelítlo přes nos.“ („*Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen.*“ – doslovný překlad „*Veš mi přeběhla přes játra.*“ – pozn. překl.) nebo „To mě rmoutí.“ („*Das geht mir an die Nieren*“ – doslovný překlad „*To mi jde na ledviny.*“ – pozn. překl.), „To mi zkazilo náladu.“ („*Das ist mir auf dem Magen geschlagen.*“ – doslovný překlad „*To mě praštilo do žaludku.*“ – pozn. překl.), „Cítím strach až do morku kostí.“

(„Die Angst steckt mir noch in den Knochen.“ – doslovný překlad „Strach mi vězí v kostech“ – pozn. překl.).

Když nám něco připadá smutné, pocítujeme to i na těle, už se vám to jistě také stalo. Dostala jsem například dopis, který vypadal na pohled velmi úředně, držela jsem ho nerozlepený v ruce, srdce mi rychle tlouklo a v žaludku jsem cítila slabost, protože jsem měla strach, co by mohlo být uvnitř. Přitom jsem k tomu neměla žádný logický důvod. Nebo když mě někdo slovně zranil, píchlo mě u srdce, případně jsem měla pocit, jako bych dostala ránu do žaludku. Vždy pak potřebuji nějaký čas, abych se uklidnila a tu událost zpracovala.

Teprve krátkou dobu je známo, že srdce a střevo mají vlastní síť tisíců neuronů, schopných reagovat a proměňovat se. Chovají se skoro jako lokální „mozky“. Dokážou si dokonce „vzpomenout“. Náš „mozek“ sídlí tedy také ve střevě a v srdci. Srdce vysílá elektromagnetické impulzy, jež lze prokázat v několikametrové vzdálenosti od těla.

Zastánci západní medicíny již pochopili, že s „medicínou, která jen opravuje“, nikam nedojdou. Drahé přístroje nedokážou lidi stoprocentně uzdravit. Není možné pohlížet na člověka jako na izolované úložiště náhradních dílů, plné kostí, svalů a vnitřností, a nebrat přitom v úvahu jeho duševní stav. Trvalé léčebné úspěchy přináší jen přístup, který zároveň zkoumá emoce pacienta, a hledá tak skutečnou příčinu onemocnění.

V našich státních nemocnicích už sice dochází ke změnám izolovaného přístupu ve prospěch tohoto celostního a týká se to stále většího okruhu lidí, ale ještě chvíli potrvá, než budou západní medicína a léčitelství spolupracovat ruku v ruce.

Na setkání léčitelů, medicinmanů a medicinmanek, šamanů a šamanek z celého světa na mě velmi zapůsobila informace, že na Novém Zélandě existuje státní klinika spolupracující s maorskými léčiteli.

Léčitelé byli zváni k pacientům, s nimiž si už lékaři nevěděli rady a jejichž léčbu vzdali. Prováděli léčebné rituály a dosahovali pozoruhodných výsledků. Jak je to možné? Lze uvést více důvodů. Možná pacient podvědomě důvěřuje více maorskému léčiteli než ošetřujícímu lékaři.

opravdu schopna dokázat, jaké nápady mohou přinést světu? Co mohou zlepšit na své cestě stát se dobrým člověkem?

Kdybych vám položila stejnou otázku, samozřejmě byste mi odpovíděli, že nechcete plýtvat svým časem ani energií. A přece to neustále děláte. Každá skrytá myšlenka, jako například: „Ta má ale štíhlé nohy, a já ne“ nebo „Ten se veze v drahém autě, a já ne“, vás vrhá zpět do frustrací, kterým jste z vlastní vůle na míle unikli. Ale jak takové myšlenky přelstít?

Udělejte si následující malé cvičení:

Radujte se, jako byste byli ta osoba, které zrovna závidíte! Řekněte jí v duchu: „Těším se z toho, že máš tak štíhlé nohy.“

Od této chvíle podbarvěte chválou každou větu nebo myšlenku, která vás v souvislosti s druhými napadne! Radujte se, jako byste byli lidmi, jež jsou podle vašeho názoru lepší než vy. Akceptujte sebenepatrnější myšlenku a změňte ji v pochvalu. Uvidíte, že pocítíte takovou radost, jako byste byli v kůži toho druhého, a ta vás zbaví závidivosti.

Prozradím vám ještě něco: nikdy nevíte, jak to vypadá za tou na pohled krásnou fasádou. Vidíte jen vnější stránku, za kulisy nahlédnout nemůžete. Co když toho člověka s krásnými štíhlými nohama postihne v blízké budoucnosti nějaká osudová rána? I pak byste mu ještě záviděli a srovnávali se s ním?

Toto krátké cvičení lze aplikovat na všechny typy srovnávání. A má ještě jeden pozitivní účinek – budete se cítit zase o něco šťastnější. Skrze radost, kterou cítíte za ostatní, a chválu, kterou vyslovujete, ve vás narůstá naděje a síla, že i vy to dokážete! Pozitivní srovnávání může vypadat takto: „Když to dokázala ona, dokážu to i já!“

A teď pokročme dál:

Chvalte se za věci, které se vám podařily. Pochvalte se za své tělo, je to zázračný výtvar přírody. Každý z nás dostal tento dar. Zacházíte s ním dobře? Podívejte se na ně zvědavě a s radostí. Čas, který jste dosud trávili srovnáváním se s ostatními, využijte pro sebe. Těšte se ze svého růstu, ale nepřetěžujte se.

Srovnávání se s ostatními nás vyčerpává, protože s nimi nesdílíme jednotlivé fáze růstu, ale vnímáme jen konečný efekt. Nepoměřujte se podle výsledku, k němuž ostatní dospěli, střídejte raději vlastní plány. Vytvořte si program, co byste chtěli dělat, a držte se ho. Těšte se ze svých malých vítězství, pak si teprve všimnete, kolika jste již dosáhli. Současně posílíte svou schopnost dosáhnout dalšího vítězství!

Naopak, takové výbuchy se mohou odehrávat podle vzorce: „Když se mi něco nehodí, dám to najevo a je mi jedno, kdo je zrovna poblíž...“ Konstruktivní jednání vypadá úplně jinak. Pokud se přizpůsobíme nebo rozzuříme, nic se tím nevyřeší. Vztek v nás zůstává, ať už vybuchneme, nebo jej necháme uvnitř doutnat. V obou případech trčíme ve slepé uličce.

Vztek je vyjádřením touhy po změně.

Změna vyvolává strach. Při nabývání sebejistoty je velmi důležité poznat svůj stín, tedy podívat se zblízka na své takzvané stinné stránky.

Mít vztek, cítit zlost nebo dokonce agresi je v pořádku a nedělá to z nás špatné lidi. Jen bychom měli dohlédnout na to, aby nám energie vázaná na vztek přinášela prospěch. Jen tak „vybuchnout“, bez jakéhokoli návrhu řešení, znamená plýtvat svými drahocennými silami. Pokud však tuto energii uvolníme správným způsobem, například tím, že ji použijeme ke splnění svých dosud neuskutečněných životních přání, může nám přinést mnoho dobrého.

Být neustále ve stavu latentní zuřivosti nebo agresivity a muset tyto pocity potlačovat je však velmi vyčerpávající. Cožpak není lepší zapátrat jako detektiv po příčině? Pořádný úklid „ve sklepě duše“ nás o kousek přiblíží ke svobodě!

Všimli jste si, že vztekající se člověk se chová jako malé trucující dítě? Toto dítě ve vás je rozzuřené, frustrované, zraněné a neumí vám to sdělit jinak než výbuchem vzteku. Možná v minulosti trpělo nedostatkem pozornosti, možná si připadalo přehlížené, odmítané a bezmocně vydané všanc nějaké situaci. Kupodivu rozum v tomto směru nic nezmůže, vztek si vždycky najde cestu.

Ve vztahu rodiče a dítěte existuje vždy hodně věcí, které vyplouvají na povrch a vyžadují zpracování, jakkoliv „šťastné“ dětství bylo. Za ta dlouhá léta vzájemného soužití docházelo k nedorozuměním. Která matka nezažila chvíle, kdy její dítě právě *ted'*, bezpodmínečně, něco chce a ona mu to právě *ted'*, *v tomto okamžiku*, není připravena dát nebo mu to prostě dát nemůže.

Jedná-li se o věci materiální povahy, přebolí to, horší je to s pocity. Když se dítě nedočká pochopení nebo si byť „jen“ myslí, že bylo nepochopeno, může to v dospělosti dalekosáhle ovlivnit jeho pozdější život.

Rodiče obvykle nemívají patřičné „vzdělání“, aby věděli jak „vychovávat dětskou duši“. Musí se konfrontovat se situacemi, na něž nejsou připraveni, zvlášť pokud ještě nezpracovali problémy ze svého dětství. Jestli nám jako dětem nikdo neukázal, že lze věci řešit jinak než výbuchem zlosti, pak i v budoucnu, až dospějeme, pro nás bude těžké přistupovat ke sporným situacím jiným způsobem.

Porozumět a konstruktivně prožívat tak silné emoce je běh na dlouhou trať, protože vlivem rodinných vztahů můžeme zakoušet jak nejhlubší lásku, tak také přijít do kontaktu se vztekem a agresi. Konflikty z našeho dětství slouží jako výbušnina ve střetech s našimi zaměstnavateli, kolegy i životními partnery.

Nastolit v rodinném kruhu uvolněnou a dostatečně otevřenou atmosféru je jedním z vůbec nejtěžších úkolů. Ale jak už jsem uvedla, energie vzteku nemusí jen ničit a bořit, lze se naučit ji využívat konstruktivním způsobem a iniciovat prospěšné změny.

- Abychom vzteku porozuměli, je nevyhnutelné nejprve si uvědomit jeho „*skutečné příčiny*“: „Co mě naštvalo?“, „Rozčílil mě *opravdu* tento konkrétní problém, nebo je v tom něco jiného?“, „Čí je to vůbec problém?“, „Je možné, že reaguji jako můj otec/má matka?“, „Zuřím, protože se stydím, že to nedokážu vyřešit jinak?“, „Co chci zastít?“, „Co mě zranilo natolik, že se mi ještě teď chce křičet?“
- Učte se lépe *komunikovat* a *naslouchat*. Nereagujte bezprostředně na všechno. Vnímejte situaci klidně, abyste získali dostatečný odstup a dokázali jednat *přiměřeně*.
- Zaměřte se na *vnímání* a rozpoznání spouštěče svého chování. Vcítte se ve svém nitru do míst, kam vás přivedlo opakování určitého emočního vzorce (ty se většinou hlásí nejrychleji). Buďte uvolnění, snáze tak objevíte alternativní možnost jak zareagovat.
- Buďte připravení a ostražití, abyste včas rozpoznali, kde vás chtějí mít. V klidu a vědomě čelte odmítavé reakci na svou potřebu změny. Vnímejte svůj vztek a pocit viny neosobně a nepřikládejte jim důležitost, aby vás to nevyvedlo z míry.

4. úroveň

Redukovat

Teprve hlubší zaobírání se vlastními emocemi mě přivedlo tam, kde teď jsem. Naučené ani přečtené vědomosti nestačí k láskyplnému soužití se sebou a s bližními. Tituly profesora ani doktora nejsou zárukou sebe-realizace a naplněného života. Bez skutečného vnitřního prožitku vás nemůže vyléčit žádný psychoterapeut, ani kdybyste k němu docházeli na terapii dlouhá léta – sice dokonale poznáte své „problémy“, ale dokud se nevyléčí vaše pocity, budete přešlapovat na místě.

Prožitá traumata mají za následek zranění našich *pocitů*. Závažné fyzické zásahy se otisknou do duše. Tělo se přitom uzdravuje rychleji než duše. Traumatizovaní lidé se v životě sotva mohou cítit bezpečně. Zátěže traumatu nás zbaví jedině jeho *pocitové* zpracování.

Příklad: Otec, bez zřejmého důvodu často rozzuřený, bije ve vzteku své dítě, které si připadá pokořené, bezmocné, bezradné, vzteklé, slabé a vydané mu napospas. Předpokládejme, že jako dospělé pak chodí do práce. Nadřízený tohoto dospělého člověka se charakterovými rysy „nápadně“ podobá jeho otci. Možná je docela milý, ale někdy také musí tvrdě zasáhnout, aby podřízené srovnal „do latě“. Náš dospělý vnímá tyto zákroky optikou svých dětských zkušeností jako útoky na svou osobu.

Jeho pocity vůči šéfovi jako autoritě odpovídají pocitům, jež zažíval vůči otci. Šéf vůbec není takový, jak ho onen dospělý, který si do něj promítá své minulé zkušenosti, vidí. Nadřízený dospělému dennodenně zrcadlí scénář ponížení a bezmoci. Náš dospělý si nevšimne, že je to jen on sám, kdo takto šéfa vnímá. *Necítí* se dobře, *připadá* si slabý a dříve nebo později dá výpověď – aby se na následujícím pracovišti ocitl v podobné situaci, protože všechny své pocity si nosíme s sebou.

Jak ven z tohoto dilematu? Zde je můj návrh řešení v deseti krocích:

1. Přijměte, že je to prostě tak.
2. Akceptujte, že dilema vyvoláváme my sami a že nepřichází zvnějšku.
3. Převzmete zodpovědnost – už žádnou hru na oběť a tyрана.
4. Dopřejte si čas pozorovat příčinu. Chcete-li, přizvěte si na pomoc profesionála. Respektujte, že jde o práci s emocemi, která nefunguje pouze verbálně.

5. Je-li proces příliš intenzivní a silný a vy na to sami nestačíte, doporučuji vyhledat pomoc a sdílet své zkušenosti se stejně smýšlejícími.
6. Hodně o tom mluvte a zapište si své myšlenky k tématu. Jděte do přírody nebo si najděte místo, kde se cítíte chráněni a v bezpečí.
7. Najděte cokoliv, co vás těší a dělá vám radost. Zpívejte, tančete, malujte – vyberte si něco pěkného a příjemného.
8. Buďte k sobě laskaví a trpěliví. Vyléčení pocitů chvíli trvá. Dopřejte si potřebný vnitřní i vnější prostor, abyste se znovu dostali do svého středu.
9. Smířte se s minulostí, protože ať tomu věříte, nebo ne, je to váš velký potenciál. Jen skrze minulost můžete poznat sami sebe.
10. Odpusťte všem „spoluhráčům“ ve svém dramatu, odvedli tu nejlepší možnou práci. Přivedli vás tam, kde teď jste.

Uvolněte se a nechte to být

Naše bytí osciluje mezi napětím a uvolněním. Většinou nás napětí natolik pohltí, že si ani nevšimneme svého křečovitého sevření, jež se může vystupňovat.

Křeč svírá naše tělo, svaly se smršťují, až jsou jako „spečené“ a už se ani samy nedokážou uvolnit.

Rovněž naše duše je v křeči, protože jsme obětí starých přesvědčení, jež nás zavádějí do slepé uličky. Držení našeho těla je stejně neflexibilní jako postoj k životu.

Tělu a duši ve stavu strnulosti se přizpůsobí i naše prožívání událostí a okolního prostředí. Zakonzervovanými přesvědčeními přímo ovlivňujeme toto své prožívání, protože všechny podněty z okolí projdou filtrem našeho subjektivního vnímání, které nic jiného nepřipouští.

**Život nikdy nebyl zamýšlen jako boj,
spíš jako putování prosluněným údolím z jednoho místa na jiné.**

Stuart Wilde

Tato věta mě vždycky uvolní.

Hned si uvědomím, že není třeba tolik bojovat, abych si uspořádala život podle svých představ. Moje ramena klesnou o centimetr a dýchám klidně a zhluboka. Okamžitě mám před svým vnitřním zrakem slunečné údolí uprostřed nádherně zelené krajiny a je mi dobře.

Potom se v duchu zasměji své ochotě nechat se znovu pohltit stresem a jsem vděčná za okamžik, který mi to připomenul. Vzpomenu si na zdroje své síly, které mi přinášejí radost, a opět se cítím o mnoho lehčí.

Sami rozhodujeme, kolik úsilí vložíme do nějaké činnosti. Pro jednoho to bude velké vypětí, pro jiného všechno poběží samo od sebe. Nemusíme bojovat, abychom něco prosadili.

Jak často jsem se v minulosti pokoušela prosadit něco vůlí, abych vyčerpaně narazila na zeď odporu. Jakmile jsem to úplně zmožená vzdala,

Pozitivní myšlenky – pozitivní prožívání

Šťastná náhoda je tu i pro vás! Jen jste ji až doteď nevnímali. Nebo jste nevěřili, že by vám „božská prozřetelnost“ mohla přinést něco dobrého.

Souhlasný a pozitivní postoj k životu napomáhá šťastné náhodě.

Abychom dokázali rozpoznat takové náhody, jež nám v zásadě kříží cestu neustále, je důležité zlepšit své vnímání. Bdělost a pozornost jsou klíčem ke štěstí. Tímto malým cvičením vnímavosti si zrekapitulujete veškeré dění uplynulého dne, aby mohla příště ruka osudu působit ve váš prospěch.

Večer před spaním se posadte na posteli, zavřete oči a promítněte si v duchu průběh celého dne jako film. Začněte ranním vstáváním a vybavujte si krok za krokem, co jste dělali a cítili. Zkuste si vybavit každý detail, každé slovo, každé setkání. Zhluboka a klidně dýchejte a sledujte svůj film. Čím častěji budete provádět toto cvičení, tím víc si toho vybavíte. Bylo by pěkné, kdybyste dokázali sledovat celý svůj den bez větších mezer v ději. Možná ne všechny situace proběhly ideálně, takže můžete sami se sebou uzavřít dohodu, že to příště uděláte jinak. Zaposlouchejte se také do svého nitra, kdo vám co říkal. Třeba se zde ukrývají informace, které jste ve stresu přeslechli.

Toto cvičení je příjemné a snadné. Budete díky němu vědomější a nebudete se denními zážitky zaobírat i ve spánku. Před usnutím je totiž dobré vše ze sebe setrást a věnovat se snům. Je možné, že si díky tomuto cvičení později také snáze vybavíte, co se vám zdálo. Ve snu naše podvědomí mnohé zpracuje. Už kolikrát jsem se probudila a věděla jsem, jak vyřešit určitou situaci, s níž jsem si ještě den předtím marně lámala hlavu.

Buďte přesvědčeni, že šťastnou náhodu poznáte – někdy se totiž dostavuje v jiné podobě a jinak, než očekáváme...

Začněte mít rádi to, co děláte

**Zvol si povolání, které máš rád,
a do konce života nebudeš muset jediný den pracovat.**

Konfucius

Jednou z mých nejdůležitějších životních zásad je: „Love it, change it, or leave it.“

Vyjádřila bych to asi takto: „Miluj to. Když to nedokážeš, změň to; když to nejde, nech to být.“ Toto krátké rčení vnímám jako jasný a podstatný vzorec, který pomůže prověřit efektivitu toho, co děláte. Jako ve všem, tak i tady jde o to uvědomovat si své stanovisko, vidět skutečnost, že okolí nám jen zrcadlí stav našeho nitra.

Nemáte-li rádi své nynější povolání, bude váš odpor jen vzrůstat a jednou bude duše křičet o pomoc a přivodí vám nemoc. Vaše duše netouží po neměnném stavu, ten jí tíží. Chce řešení, aby se dostala do rovnováhy.

Pro mě to znamená nejdříve vyslovit souhlas se vším, co miluji. Se všemi klady i zápory. A když zápory po nějaké době převládnu, pokusím se to změnit. Přemýšlím, co mohu udělat lépe a jaký je můj podíl na celé situaci. Možná existují řešení, na něž jsem dosud nepřišla...

Když se přes veškerou snahu stav nezlepší ani nezmění, nechám to být. Poučím se a odpoutám se od situace, která mi brání projevit a uplatnit svůj potenciál.

Ve svém třetím divadelním angažmá jsem se po roce cítila velmi nepříjemně. Chybělo mi pochopení a porozumění, a tím pádem jsem měla pochybnosti i o správném využití svých schopností. Tento nedobrý pocit a vnitřní odpor se značně vystupňovaly. Při každém příchodu do divadla jsem se bezděky nahrbila a sevřel se mi žaludek.

Pomalou, ale jistě jsem nevědomky pracovala na pevnějším utažení oprátky okolo svého krku. Onemocněla jsem a bylo to čím dál horší. Duše se bránila a imunitní systém s ní ochotně spolupracoval, zatímco

Strach z blízkosti je strachem z odevzdání

Příliš blízko, příliš daleko? Jaká míra blízkosti je pro nás přijatelná a kdy už potřebujeme prostor? Z čeho vlastně máme strach? Že si zvykneme být milováni? A když si na to zvykneme, zmizí to?

V dlouhodobém vztahu je důležité vyvážit potřebu oddělenosti s potřebou intimity.

Na jedné straně chceme být samostatnými a silnými osobnostmi, na druhé straně toužíme po sounáležitosti a blízkosti. Nevyváženost těchto pólů může do vztahu vnášet silné napětí.

Je také složité, když mají partneři odlišné načasování – jeden si zrovna přeje být sám, zatímco ten druhý zrovna touží po jeho blízkosti. Nebo když oba připouštějí jen minimum blízkosti – pak je ono „my“ ve vztahu vyjádřeno příliš slabě a převažuje tlak na nezávislost. Jednou z nejstarších vztahových her je přetahování lanem mezi blízkostí a volným prostorem. Může vést až k úplnému rozpuštění vztahu.

Strach z intimity pramení ze strachu z citového zranění. Ale nejsme-li schopni pustit si partnera k tělu, tiše vztah opouštíme. Vnitřně pak neexistuje žádné „my“, nikdo nesdílí pocity a zkušenosti druhého. Je chybné myslet si, že všechno, co bylo na začátku vztahu, v něm zcela samozřejmě zůstane. Naopak, na pocity „my“ je třeba vědomě pracovat.

Na začátku vztahu se všechno zdá snadné. Zamilovanost nám dává klapky na oči, rádi přehlízíme všechny nesrovnalosti. Když tato vzájemná překypující touha po druhém pomalu, ale jistě slábně, aby uvolnila místo upřímnější lásce, teprve potom lze vybudovat společný základ. Může to být základ, na němž bude vztah spočívat dlouhá léta. To, co chceme a čemu hodláme věnovat pozornost, bychom měli podřizovat zájmu společného vztahu, abychom ho upevňovali. Pocit „my“ ve vztahu posílíte dobrou komunikací a společným prožíváním. Buďte co nejčastěji spolu; takto strávená doba utuží vaše spojení a vyzbrojí vás pro období krize. Společné prožívání přináší vztahu intimitu, důvěru a radost. Vaše manželství přece nemá být žádným obalem, o němž nevíte, co ukrývá... Přejete si „naplněný“ milostný vztah, nebo ne? Kdo nebo co vás má „na-plnit“? Vložte do vztahu všechny své city, potom může totéž učinit i ten druhý.

KOUČINK DUŠE

Kniha, která vám dodá odvahy!

Všichni jsme na tomto světě proto, abychom rostli a vzali osud do svých rukou. Známa herečka a moderátorka Michaela Merten dospěla k tomuto závěru na základě osobních zkušeností s životními úspěchy a nezdary.

Jak prolomit nekonečný koloběh negativních myšlenek ukazuje ve svém programu o pěti úrovních, jehož klíčovými pojmy jsou *Chtít, Zvolnit, Očistit, Redukovat a Milovat*. Tato cesta si od nás žádá poctivost a ochotu zpochybnit staré zvyklosti. Za odměnu však získáme radost, vitalitu, lásku a možnost aktivně utvářet vlastní život.



Michaela Merten

Vystudovala herectví ve Vídni na slavném Max Reinhardt Seminar. Je známá díky četným divadelním, filmovým a seriálovým rolím. Renomé získala i jako moderátorka, herečka, zpěvačka, autorka vlastní kolekce skla a dále jako úspěšná koučka osobního rozvoje. Je šťastně provdaná za herce a autora bestsellerů Pierra Franckha.



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY