

Shrnutí lekce

V této lekci dost možná zažijete několik AHA momentů (hlubokých pochopení), které mohou být na cestě k sobě naprosto transformační.

Tato lekce Vám vysvětlí, jak je možné, že například nevíme, kdo jsme ani kam chceme směřovat.

Cílem této lekce také je, abyste věděli, že **vy jste naprosto v pořádku a není třeba si vyčítat to, jací jste, nebo nejste**. To, že jsme od sebe nějakým způsobem odpojení a nevyznáme se v sobě, je totiž jen náš obranný mechanismus, který se v nás kdysi spustil na základě našeho prožívání. To, jací jsme, je tedy mnohdy jen naučená záležitost. Koneckonců, člověk je bytost, která žije většinu času na základě podvědomých návyků. Možná budete překvapeni, ale většinu těchto návyků jsme se naučili v prvních sedmi letech našeho života. Stejně tak, jak jsme se naučili chodit a jíst, naučili jsme se i koukat na svět. Nic však není ztraceno. Díky neuroplasticitě našeho mozku se však můžeme naučit i něco nového, něco užitečnějšího. V tomto případě se opět můžeme naučit naslouchat našemu skutečnému já.

Konkrétní příklady, které vycházejí z mé osobní zkušenosti, ve kterých se můžete (ale také nemusíte) vidět:

- 1. Naučili jsme se potlačovat naše emoce.**
Projevování emocí je celkově vnímáno v naší společnosti jako velmi nežádoucí. Běžně slyšíme věty jako: "Nebreč." "Nebud' smutný." "To nic není." "Nic se nestalo." "Bud' chlap!" "Nevztekej se!" Určitě jste slyšeli mnoho dalších. Problém je, že emoce je uvědomění na úrovni těla a tímto přístupem je toto uvědomění vnímáno jako něco špatného. Tím se tedy učíme odpojovat se od tohoto důležitého zdroje informací v našem životě.

Odpojit se od sebe můžeme samozřejmě i v pozdějším věku, v dlouhodobých stresujících časech nebo i po nějakém velmi stresujícím zážitku. V tu chvíli se od sebe disociujeme. To znamená, jako bychom nebyli přítomní v našem těle. V těchto případech si můžeme vytvořit i zástupné problémy nebo nějaké zlovyky.
- 2. Často byly upřednostňovány autority před důvěrou v nás, naši moudrost a schopnosti.**
Pokud jsme byli učeni, že se nemůžeme téměř v ničem sami rozhodovat a vždy máme vzhlížet k autoritě, protože ta "má vždycky pravdu," může nám jít velice těžce se za sebe rozhodovat. Můžeme také stále podvědomě vyhledávat svolení našich rodičů či jiných autorit. Můžeme být například i ve vztahu, kde za nás vše rozhoduje partner. Můžeme mít tendence nechat se vést jinými lidmi. Můžeme studovat nebo dělat práci, která nás nebaví, ale která se zdála velice žádoucí našim rodičům. Člověk špatně rozeznává, co je pro něj dobré a co ne, protože nekládá důvěru ve své vnitřní vedení, ale obrací se na někoho jiného.
- 3. Neustále jsme zásobováni informacemi o tom, co je ve společnosti žádoucí a nežádoucí.** Čím víc se snažíme přiblížit tomuhle cizímu nastavení, tím víc se dostáváme

od sebe a naší jedinečnosti. V mysli pak vnímáme neustálé "MĚLA BYCH" místo, "CÍTÍM TO TAKTO - CHCI TO TAKTO".

Závěr: Touto lekcí jsem rozhodně nezamýšlela, abychom začali někoho vinit za to, jací jsme. Ti, co nás obklopovali, když jsme vyrůstali dělali jen to, co oni sami znali a co dost pravděpodobně také zažívali.

Tato lekce má jediný cíl. Uvědomění, že se skutečně nemusíte vinit za to, že se neumíte rozhodnout, že nevíte, co chcete a co Vás baví, že jste líní a bez energie a mnoho dalšího. Takto žít jsme se naučili. Víme, že nám to neslouží a už na základě žít nemusíme. Můžeme se naučit něco nového. Něco, co nám skutečně slouží a co je s námi v souladu.

Cvičení - odpověz na otázky:

Které mé aktivity vychází z pocitu radosti, hravosti, lásky, kreativity, naplnění nebo nadšení?

Kolik procent (zhruba) z mých aktivit tvoří ty, které mě skutečně baví a cítím se při nich skvěle?

U kterých činností, které běžně dělám, se necítím nejlépe? Proč tyto činnosti dělám?

Které činnosti mi berou energii? Jak často je dělám?

Které činnosti mě nabíjí energií? Jak často je dělám?

Které aktivity vychází z pocitu MĚLA BYCH?

Které aktivity dělám přirozeně a lehce?

Afirmace

JSEM CELISTVÁ A KOMPLETNÍ BYTOST.

(To, že si přijdu nějakým způsobem nekompletní
a něco postrádám k úplnosti a celistvosti, je jen naprogramování ze společnosti.)

JSEM V POŘÁDKU PŘESNĚ TAKOVÁ JAKÁ JSEM.

DOVOLUJI SI ŽÍT SVŮJ ŽIVOT NAPLNO.

DOVOLUJI SI ŽÍT TAK, JAK SI ZE SRDCE PŘEJI.