
FÁZE VÝVOJE
vztahu

Moje cesta k sobě

V našem vztahu jsme prošli hlubokým procesem sebepoznávání a harmonizováním tíživých podvědomých záznamů v několika fázích. Podrobněji naše zkušenosti otevřeně předávám v mojí e-knize Jak mám žít, Dvojplamen v realitě, kde sdílím náš osobní příběh se souborem channelovaných poselství určených pro tuto dobu, která nám velmi pomáhala pochopit naše vnitřní procesy.

Na počátku transformační cesty jsem netušila, že v sobě skrýváme uloženou moudrost, talenty, skryté schopnosti a dary, které pod uloženou tíhou podvědomých energií dlouhou dobu spaly.

Naše cesta měla několik vývojových fází, které s vámi sdílím v tomto e booku. Postupně se stávaly dechové a duchovní techniky součástí harmonizačního procesu v mém každodenním životě.

Vývoj vědomí je proces a stále přicházejí nová odhalení s uvědoměním starých vzorců nebo přesvědčení v různých souvislech a životních oblastech pro novou volbu.

Náš život se stal krásnou cestou především sebepřijetím a změnou vnímání sami sebe. Důležité bylo poznat sami sebe uvnitř sebe a budovat vztah nejprve sami k sobě.

Jen tak plyne ve vztahu vše ve vzájemné podpoře, porozumění, úctě a respektu.

Kdysi dávno jsem si přála žít tak, abych tady po sobě něco zanechala a nemusela na konci života něčeho litovat.

Ale netušila jsem dopředu, co vše mne na této cestě čeká, postupovala jsem krok za krokem a nyní se naplno věnuji svému poslání – předávám ukazatele ostatním, jak pomoci sami sobě a cítit se šťastní pro budování harmonických vztahů.


Staňte se tou
změnou,
kterou chcete
vidět.

Fáze vývoje vztahu k harmonickému soužití




A SMALL
WOUNDED
INNER CHILD
INNER CHILD













Vztah je léčebná cesta dvou zraněných duší.

Každý z nás v sobě skrývá malé zraněné dítě a ve vztazích láska vyplavuje k léčení vše, co není láskou. Když se dva lidé spojí vytvářejí prostor, kde mohou obě strany léčit svá zranění, vzájemně se s úctou podporovat a nalézt své jedinečné já, obnovit vnitřní sílu a objevit dosud skryté talenty, schopnosti a vášeň pro tvoření.

První fáze: Přitažlivost a vnitřní zranění





V této fázi jsou nejprve oba partneři otevření, spontánní a pravdiví a cítí vzájemnou přitažlivost. Jsou ochotni se navzájem poznávat a sdílet své myšlenky a pocity.

Nicméně láska léčí vše, co není láskou a začínají vyplouvat podvědomá zranění formou vzorců chování, přesvědčení postojů a různých omezení.

Zde záleží na stupni vývoje vědomí a rozpoznání vlivu těchto záznamů z podvědomí, které si navzájem zrcadlíme přístupem a reakcemi. Také záleží na našich prvotních úmyslech a rozhodnutích, proč do vztahu vstupujeme, protože podle všech našich rozhodnutí se vyvíjí vše v našem životě i naše vztahy.

Důležité je na cestě sebepoznání zapátrat v sobě a rozpomenout se i na svá rozhodnutí

v předešlém vztahu, tím si uvědomíme mnohé souvislosti, co nás svedlo k sobě a zároveň i to, že nic není v našem životě náhoda. Uvědomujeme si, že dostáváme to, co vysíláme a pro co se rozhodneme, vědomě i nevědomě.

Přitahujeme do svého života partnera podle podvědomého "naladění" které energeticky vyzařujeme a po čase se spustí vzájemné zrcadlení zraněných částí k sebepoznání a sebepřijetí, pokud jsme na to připraveni.

Důvodem sblížení v prvních vztazích mohl být například pocit opuštění, osamocení, prožitek odmítnutí a zklamání, hledání zachránce nebo touha po zajištění.

Změny v našich vztazích probíhají na zázkladě našich rozhodnutí, a to jak vědomých tak i těch, které si neuvědomujeme.

U některých vztahů může nastat problém, kdy se jeden nebo oba partneři drží pro klid zpátky, potlačují sami sebe, své emoce a přispůsobují se nebo se zavděčují vlivem naučených vzorců chování, což narušuje otevřenost a důvěru mezi partnery.

Nic není a nebylo v našem životě špatně, protože skrze všechny vztahy rosteme k uvědomování, jak chceme žít, co chceme a co nechceme, a tím se posouváme sami k sobě blíž, naslouchámeme vice svým pocitům a touhám.

Druhá fáze: Neshody, vyplouvání zranění do vědomí



V druhé fázi začínají vyplouvat na povrch stará zranění.

Oba partneři se mohou začít obviňovat a přebírat role oběti nebo viníka.

Je důležité si uvědomit, že tyto pocity pramení z minulosti.

Když se například cítíme osaměle, ne dost dobří, nepřijatí nebo na obtíž, můžeme se podívat do svého dětství, kdy a v jaké situaci jsme tento pocit prožili, naučit se uznat své emoce a mluvit o svých pocitech.

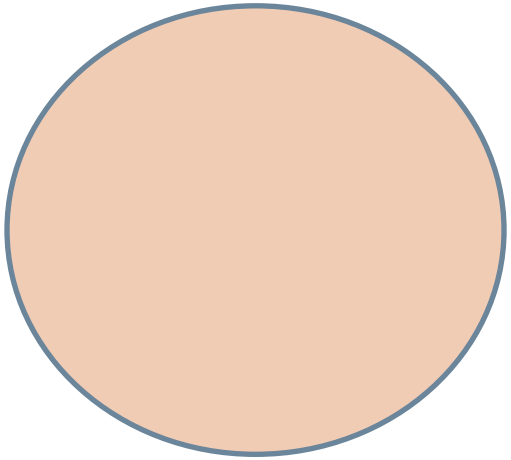
To, co cítíme v interakci s ostaními je naše, my to cítíme a příčina těchto pocitů se nachází uvnitř nás. Pocitem se naše zraněná část hlásí o naši pozornost. Introspektivní sebedotazování je technika vedoucí nás k rozpoznání příčiny a obnovení harmonie uvnitř nás. Vyplouvající pocity si zrcadlíme k uvědomění a uzdravení, a take bývají příčinou opakujících se nepříjemných situací ve vztahu dokud neodhalíme příčinu ve svém nitru.

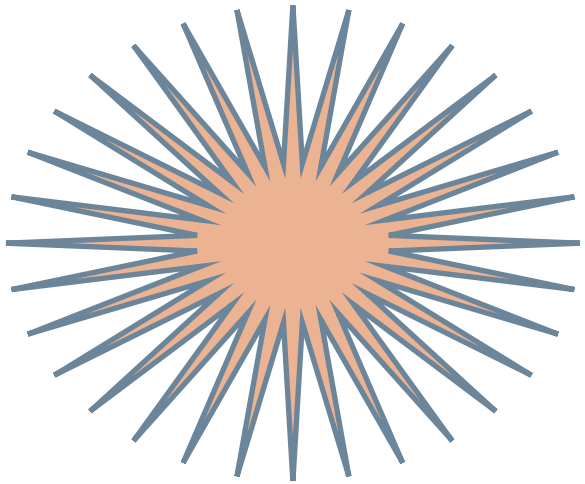
Grafické znázornění vnitřní celistvosti a nesouladu jedince:

Celistvost znázorňuje plný kruh vlevo, vnitřní soulad jedince - stav cca 90 Hz (jak uvádí vědecké studie)

Podvědomé záznamy znázorňuje kruh s trny vpravo, vnitřní nesoulad jedince - cca 35 Hz.

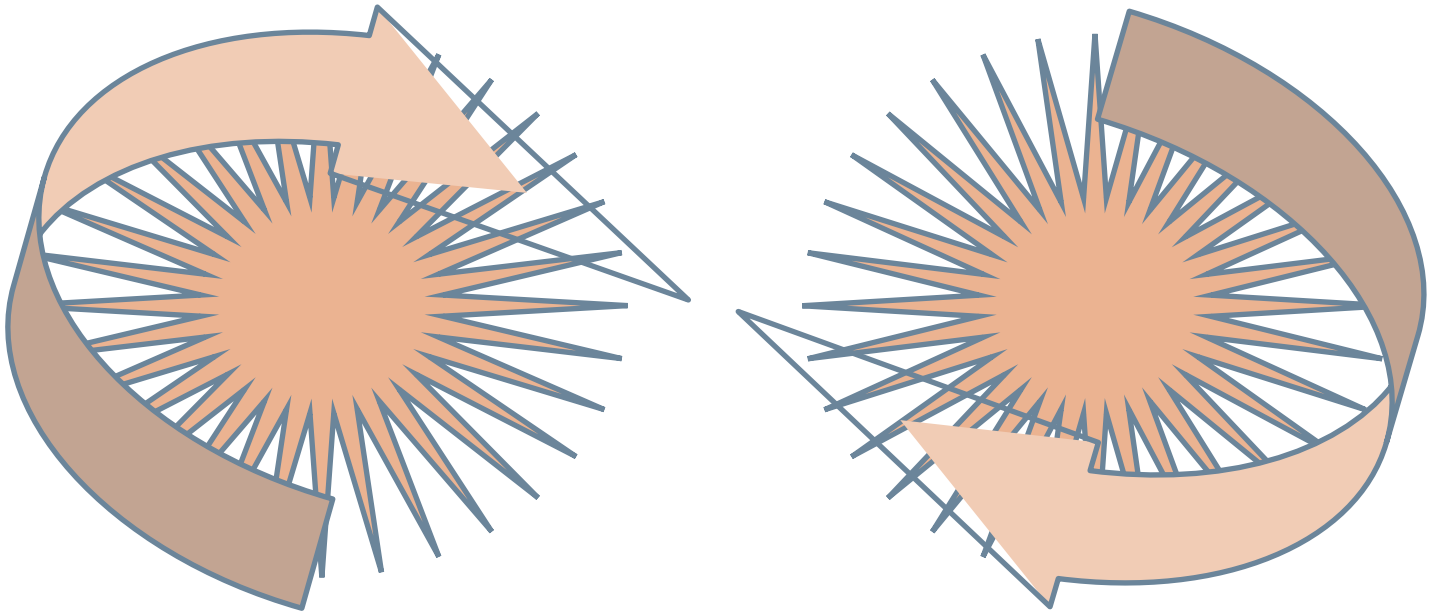
Grafické znázornění ukazuje, jak energie podvědomého zatížení zabírají v energetickém systému utlačují naši duši (malý kruh uprostřed). Patří sem pocit neúplnosti, prázdnoty, různé strachy, pochybnosti, potlačené emoce, prožitá traumata jako je zrada, křivda, potlačovaný vztek, ponížení, stud, ublížení, hluboký smutek, méněcennost, nadřazenost, pýcha a další, to vše způsobuje roztříštěnost a narušení kruhu (energetického pole) a podle toho přitahujeme osoby do svého života.





Vzájemné zrcadlení záznamů ve vztahu

Prázdná místa v kruhu znázorňují vnitřní neúplnost, prázdnotu, ztrátu vnitřní energie skrze omezující programy, postoje, přesvědčení, vzorce rodové linie, tato energie je vzájemně nevědomě vysílána a vzájemně naráží na sebe, jedinci většinou netuší o systému vzájemného zrcadlení vedoucí k rozpoznání a harmonizování vnitřního zranění a naprogramování, je to stav, kdy partneři chtějí doplnění energie jeden od toho druhého.



Ženy i muži mají v sobě malé zraněné dítě



Třetí fáze: Informační, hledání cest, jak z toho ven



Nastává fáze vědomého seznamování se s problematikou vztahu a hledání odpovědi na otázky, pátrání, čtení různých článků a knih, účast na seminářích, kurzech sebelásky nebo různých terapiích, po kterých přichází krátkodobá úleva s pocitem, že víme, jak na to.

V informační fázi se střídají pocity být nad věcí a hrdostí na všechna ta poznání s pocitem, že už máme jasno, dokud nezačnou vyplouvat další pocity nespokojenosti spojené s různými emocemi.

A zde se začínáme ptát, co se to dokola děje, proč to tak bolí, co se to s vámi oběma děje a pátráte, jak sami sobě pomoci. Nechcete dál hledat viníky, kdo za to může. Vždy máme na výběr a podle toho se naše cesta také odvíjí a vede nás výzvami, kterými projít potřebujeme k uvědoměním, jak všechna ta poznání uvést do praxe a každodenního života.

Postupem času k nám přichází informace, že pouze vědět nestačí, že důležitá je vnitřní práce, a hledáte dál, co to znamená a jak na to, a přitahujete podobně smýšlející jedince nebo skupiny.

Do této fáze mohou spadat také rozchody pro ztrátu vzájemného porozumění. Pokud se o růst vědomí zajímá jen jeden a druhý stojí na místě dochází časem k odloučení, které může vést k uvědomění a pokusíte se o společné budování vztahu, nebo jste vedeni k rozchodu.

Je možné, že jste si navzájem předali to, co jste si předat měli a přichází výzva překonat různé strachy, které se při rozchodu mohou dostavit. Strach ze selhání, odsouzení, obvinění, lítost, vina nebo existenční strachy.

Důležité je uvědomění, že žádný vztah není nesprávný ani zbytečný, každý vztah je pro nás výukovou lekcí, kde jsme si navzájem zrcadlem k sebepoznání a posunu.

Čtvrtá fáze: Sebepoznávání, sebepřijetí a sebeléčení



Sebepoznáním a sebepřijetím, harmonizováním svých zraněných částí vytváříme místo pro duši a doplňujeme sami sebe, rosteme. Postupně přestáváme na sebe narážet a otevřeně o svých pocitech začínáme komunikovat.

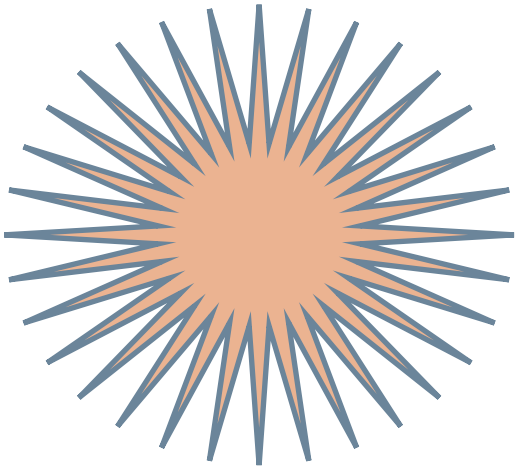
Přichází uvědomění, že jediné, co nás brzdí je strach. Mohou to být různé strachy například strach z vyjádření svých potřeb nebo nesouhlasu, strach ze samoty, opuštění, nepřijetí, odsouzení, opovržení, strach z neúspěchu, odmítnutí, strach z nedostatku nebo ze ztráty svobody a další.

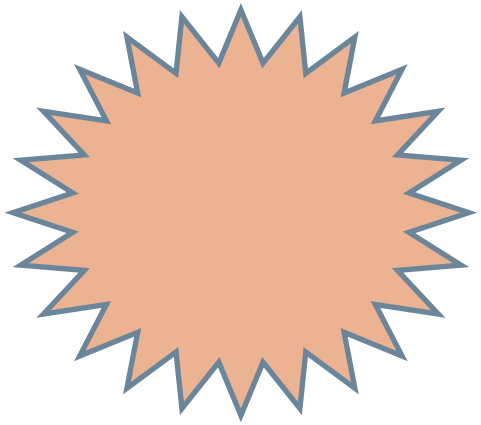
Harmonizováním svých ustrašených částí vytváříme místo pro duši a doplňujeme sami sebe. Cítíme úlevu a procházíme změnou vnímání obrazu o sobě samých, svých blízkých a souvislostí. Skládáme mozaiku svého bytí návratem do vnitřního světa a sjednocením svých částí, kterým poskytujeme útěchu, podporu, objetí.

Uvědomujeme si, že i překonáním strachu v jakékoli životní výzvě posilujeme sami sebe, svou vnitřní sílu, sebedůvěru a obnovujeme své vnitřní spojení. Postupně přichází hlubší uvědomování svých priorit a hodnot nasloucháním vnitřnímu hlasu. Jasněji vnímáte, co chcete, po čem toužíte a za tím si krok za krokem jdete. Začínáte vnitřně ctít svou jedinečnost s pocitem vnitřního naplnění, které jsem graficky znázornila níže:

Zaměřte se na pocit uvnitř sebe při vnímání jednotlivých fází na obrázku. Jak se cítíte?

Před sebepřijetím postupné sebedoplnění





Sebepoznáváním postupně objímáte sami sebe a přijímáte svá zraněná, ustrašená a opuštěná já vaší osobnosti - obnovujete svou vnitřní sílu, vnitřní klid, radost a lásku.

Jednotlivé fáze mohou mít vice vrstev, pečujte o sebe a buďte k sobě vlídní.



5 praktických kroků k uvědomění

1. Praktikujte dechové techniky každý den především v obtížných situacích, hluboké nádechy a výdechy zklidňují zázračně mysl a uvolňují vnitřní napětí. Můžete jít na procházku a přitom se soustředit na svůj dech a vnímání krásy přírody kolem, tím poodstoupíte od situace a snáze obdržíte vhled pro řešení dané situace.
2. Vaše mysl se zklidní a vy se můžete věnovat zapisování svých pocitů, které situace vyvolala, tím je uznáte a jejich energie se po chvíli rozplyne.
3. Ve vhodnou chvíli sdílejte své pocity se svým partnerem například: mrzí mě celá situace, ubližuje mi tento přístup nebo tvá slova, cítila jsem vztek, hněv, smutek, strach – popište pravdivě své pocity, aby si partner uvědomil, co vás trápí, co se s vámi děje. Nastavuje tak zdravé Hranice a pocítíte úlevu, a budete si vážit více sami

sebe. Můžete spolu situaci probrat a zeptat partnera na jeho na pocity. Někteří muži se s vámi teprve učí vyjádřit své pocity a popsat své emoce,

4. Praktikování sebedotazování pomocí deníku: Co mi toto situace ukazuje? Kdy jsem se takto cítila poprvé ve svém dětství? Která moje část uvnitř se hlásí o pozornost, útěchu a přijetí?
5. Pokračujte meditací na objímání zraněné části: Vytvořte si klidný prostor, zavřete oči, dýchejte a poté se spojte se svým vnitřním dítětem. Řekněte: jsi krásná, úžasná, mám z tebe velkou Radost, už nejsi sama, jsem s tebou. Můžete rozdávat nafukovací balonky: naplněné láskou, bezpečím, radostí, odvahou, spontánností, jedinečností, vším, co vás napadne, vy uvnitř sebe vnímáte, co vše potřebuje.

Pátá fáze: Uzdravování a budování harmonických vztahů





Tato fáze vývoje harmonického vztahu vyžaduje účast obou partnerů.

Trénování všímavosti uznáváním svých pocitů a dechovým cvičením nás vede k obnovení vnitřního klidu, vhledům a změně vnímání sama sebe a partnera.

Změna vnímání je zázrak, který se projevuje nejen v harmonickém soužití. Zesilují se naše schopnosti pro rozlišení vzájemného zrcadlení pro komunikaci hravou formou. Mnohem snáze odkrýváme různé souvislosti a spojitosti s vyplouvajícími vzorci chování, na které se dokážete i s humorem navzájem upozornit pro uvědomění a novou volbu.

Cítíte vzájemnou blízkost skrze soucitný a laskavý přístup k sobě i svému partnerovi. Uvědomujete si více svou hodnotu, svou jedinečnost a vážíte si vzájemné podpory, respektu, úcty a důvěry.

Otevřená komunikace ve vztahu je klíčová, pravdivým vyjádřením svých pocitů, potřeb a přání bez obviňování jeden druhého vás stále vice sbližuje. Vzájemná důvěra přináší jemnost v komunikaci.

Sebevědomá žena hraje v tomto procesu klíčovou roli. Rozvojem intuitivních schopností a soucitu obnovuje spojení s pradávnou moudrostí posvátného ženství. Moudrost ženy léčí zraněné mužství a otevírá srdce partnera. Vědomá žena je pilířem vztahu, s láskou podporuje a vede partnera k objevování jeho vnitřní síly, vlastních hodnot, talentů a darů.





Zraňující záznamy v historii lidstva

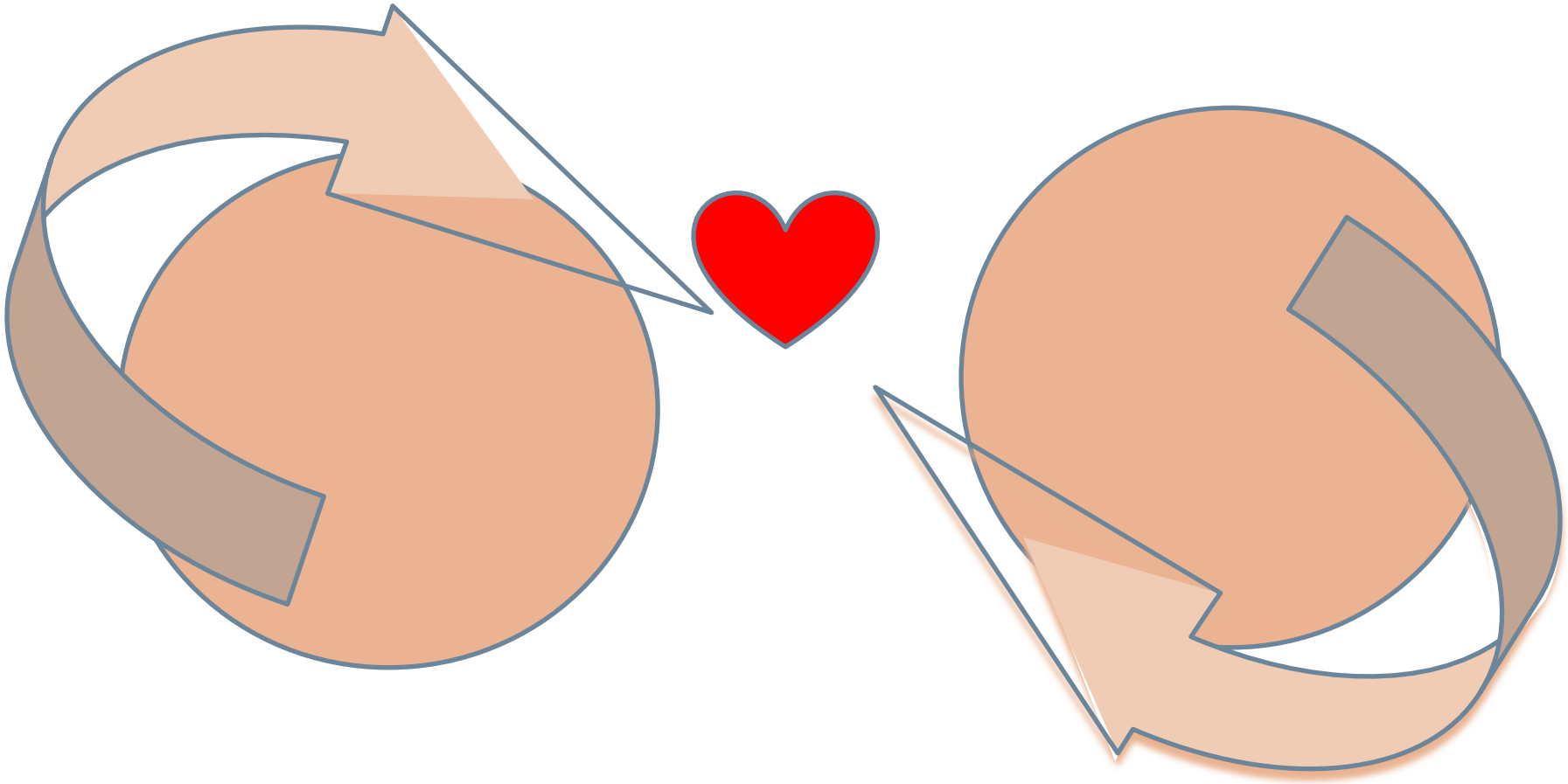
„V průběhu historie došlo ke zranění jak mužské, tak ženské podstaty a tento otisk předků se předával z generace na generaci a stal se součástí záznamů v každém z nás.

Tato bolestivá zranění v historii vedla k tomu, že ženy často pociťovaly strach z mužů a mnohdy jimi i opovrhovaly, a muži se obávali opovržení žen. Tato vzájemná zranění v podobě záznamů často brání plnému spojení a porozumění mezi oběma pohlavími.

Ženy s probuzenými hodnotami vnitřní bohyně napomáhají svým přístupem mužům uvolnit staré záznamy předků, především strach z žen. Takovou ženu touží muž nosit v náručí.

Navzájem si můžeme ukázat,
že jsme tu jak sami pro sebe,
tak i jeden pro druhého,
a že uzdravení mužství a ženství je možné.

Grafické zobrazení obnovené celistvosti, rovnováhy v sobě a harmonie ve vztazích





Závěr

Pokud je žena šťastná, jsou šťastní všichni kolem.

Pokud je žena nešťastná, jsou nešťastní všichni kolem.

Uzdravení je možné, když žena chápe svou roli jako výjimečnou.

Dodatek

Počátkem vnitřní proměny bývá hledání vnitřního klidu a smyslu svého života.
Cítíte,, že něco musí být jinak, že musí existovat něco víc, než žít jako prázdné nic a tyto pocity nastartují hledání cest, a také první kroky do nejistoty. Počátek nové životní etapy a procesu postupného sladění energií mohou přinášet ukončení nefunkčních vztahů, nová setkání, vždy však záleží na záměru každého jedince. Někdo touží chvíli být sám a v klidu, někdo touží po lásce.

Přichází nová uvědomění, že to, co cítíme je naše a vydáváme se k odhalování vnitřních příčin. Přichází poznání, že vše, co se děje je o nás, že vše, co cítíme my je naše, že se projektují a zrcadlí naše vnitřní nastavení navzájem, a to se děje se všemi lidmi okolo nás.

Procházíme poznáním, že láska postupně vyplavuje napovrch uložená vnitřní zranění. Děje se to v několika fázích a vrstvách, kde poznáváme své části osobnosti a uložená přesvědčení a staré emoční „bolesti“ kdy nejprve vnímáme nezájem nebo se naopak podporujeme navzájem.

Postupně se olupuje vrstva za vrstvou jako slupky cibule, radost střídá nepohodu a mohou přicházet různé výzvy, které nejprve vnímáme jako problémy. Nepříjemné situace vyplavují další pocity s emocemi, které mohou být vnímány jako nepřekonatelné krachy a vedou ke krátkodobému odloučení nebo i trvalému rozchodu.

Přichází nová uvědomění a vhledy, rozvíjení intuice a změna vnímání sama sebe a situací z nadhledu. Procházíme poznáním, že nic se nám neděje náhodou, že vše má svou příčinu a důsledek.

Rozvíjí se vzájemná podpora, otevřenost, pravdivost, lidskost, úcta, respekt, pokora, soucit. Potřebujeme dostatek svobody a prostoru pro vlastní posun a navzájem si s pochopením vyhovíte.

Vaše změna vnímání a odosobnění s uvědoměním, že jsou to pouze části a záznamy vzniklé vývojem, že to nejsme my, ale pouhé energie záznamů přináší klid a důvěru.

Pravdivým vyjádřením pocitů a potřeb včetně přijetí, že to, co cítíme je naše, že jsme se někdy v minulosti cítily podobně a okolní svět je nám zrcadlem jste si mnohem blíž. Přichází přijetí nového stylu života, obnovení skrytých schopností, spojení s vnitřní moudrostí a aktivace spících talentů včetně touhy a vnitřní vášně tvořit dle intuice - psát, malovat, skládat hudbu, hrát na hudební nástroj, podnikat apod.

Rozšiřuje se vnímání vnitřních vizí a vhledů k realizaci, pociťujeme silnou touhu sdílet poznání, zkušenosti se stejně naladěnými lidmi a vzájemně si pomáhat. Máme pochopení k vyplouvajícím postojům a přesvědčením ve vztahu.

Synchronicita je v plném proudu, obnovená harmonie ve vztazích posiluje náš vnitřní klid, nadšení a vnitřní radost, vášeň pro tvoření a odvahu žít pravdu s pocitem životního naplnění, máme větší touhu tvořit pro celek v sounáležitosti a spolupráci s ostatními.



Přeji vám z celého srdce dosažení vnitřního klidu a krásný život ve štěstí, lásce, radosti a hojnosti

S láskou

Marcela