JAK NA PROPOUŠTĚNÍ STUDU HANBY

Pokud hledáte odpověď na otázku, co vám brání žít naplňující život, velmi často se skrývá v pocitech studu, pochybností a hanby. Tyto pocity mají hluboký vliv na člověka a mohou ovlivnit jeho vnímání sebe sama, vztahy i životní cestu.

STUD A HANBA JSOU ČASTO DEFINOVÁNY JAKO:

„Intenzivně bolestivý pocit spojený s přesvědčením, že jsme chybní, a proto nehodni přijetí nebo sounáležitosti.“

Jinými slovy, je to pocit, že nejsme dost dobří takoví, jací jsme.



Hanba a stud jsou nízkoenergetické emoce částí uložených v nás prožitkem, které nás mohou budit v noci, zpochybňovat naše rozhodnutí, činy, a dokonce i naši hodnotu. Jsou to emoce, které často přebývají v zadních chodbách našeho podvědomí a brání nám prožívat život naplno.

TYPY HANBY, SE KTERÝMI SE SETKÁVÁME

Stud a hanba se mohou projevovat různými způsoby a v různých oblastech našeho života. Mezi nejběžnější patří:

- **Tělesný stud:** Nespokojenost s vlastním tělem, srovnávání se s ostatními nebo odpor k sobě.
- **Kulturní hanba:** Stud vycházející z náboženských, duchovních nebo kulturních přesvědčení, či z pocitu kvůli rasovému nebo etnickému původu.
- **Rodinná hanba:** Pocity studu za rodinný původ, chování rodičů nebo za to, jak nás vychovávali.
- **Sexuální hanba:** Stud spojený s intimitou, preferencemi nebo představami.
- **Kariérní hanba:** Pocity, že nejsme dost úspěšní nebo že v životě nic neznamenáme.
- **Hanba za zdraví:** Stud spojený s nemocemi, duševním zdravím nebo zdravotním omezením.
- **Věková hanba:** Stud za proces stárnutí nebo za příliš nízký věk a neuznání okolím.
- **Finanční hanba:** Pocity studu za nedostatek peněz, dluhy nebo chudobu.
- **Hanba za produktivitu:** Stud za to, že nepracujeme dostatečně tvrdě nebo nemáme úspěšnou kariéru.
- **Hanba za trauma nebo smutek:** Pocity viny nebo studu spojené s traumatickými zážitky.

JAK HANBA OVLIVŇUJE NÁŠ ŽIVOT

Pokud nepracujeme na tom, abychom identifikovali a uznali svůj stud, může tento pocit narůstat a ovlivňovat naše rozhodování i chování. Hanba se může projevovat:

- Potřebou kontrolovat nebo ovládat ostatní.
- Vztekem, agresí nebo násilím.
- Stažením se do sebe a tajnostmi, sebekritikou.

- Hledáním uznání od druhých za každou cenu.
- Depresí, úzkostí nebo poruchami příjmu potravy.
- Perfekcionismem a nutkáním po dokonalosti.

„Hanba je rodištěm perfekcionismu. Pokud nás ovládá, motivuje nás strach, zatímco hanba je motorem, který nás žene kupředu.“ – Brené Brown, autorka knih na téma studu

JAK ZAČÍT PRACOVAT SE STUDEM

Práce se studem vyžaduje trpělivost, sebesoucit a odhodlání. Zde jsou kroky, které vám mohou pomoci:

1.IDENTIFIKUJTE SVŮJ STUD:

Zeptejte se sami sebe:

- Kdy cítím stud a za co se stydím? Kdy jsem se tak cítila v dětství?
- Jaké myšlenky nebo zážitky z minulosti jsou kořenem tohoto pocitu?

2.UVĚDOMTE SI SVŮJ STUD:

Nepociťujte hanbu za svůj stud. Přijměte tuto část sebe sama, jako něco, co vzniklo v minulosti, a vybavte si, představte si tuto svou část řekněte:

„Přijímám tě, nezlobím se na tebe, tehdy jsi to tak vnímala, neuměla jsi to jinak.“

3.STANOVTE SI ZÁMĚR NECHAT STUD ODEJÍT:

Můžete to říct nahlas nebo si představit, že objímáte svou část, která stud cítí.

Záměr pro propuštění studu a hanby:

💫 **Dnes si dovoluji osvobodit se od studu a hanby, které mi již neslouží.**
Uznávám, že tyto pocity ke mně kdysi přišly, ale nyní je s láskou propouštím.

💫 **Otevírám se pravdě o své vlastní hodnotě.**
Já jsem hodna lásky, radosti a přijetí přesně taková, jaká jsem.

💫 **Můj příběh, mé tělo, mé prožitky jsou posvátné zkušenosti.**
Přijímám je s úctou a soucitem.

💫 **Přestávám se schovávat a s důvěrou se otevírám světu.**
Mohu být viděna, mohu být slyšena, mohu být milována taková, jaká jsem.

💫 **Uvolňuji staré programy a přesvědčení, která mi vštěpovala pocit viny či hanby.**
Nahrazuji je novou pravdou – **Já jsem dost dobrá a jedinečná. Jsem nádherná. Jsem svobodná.**

💫 **S každým dechem se více napojuji na svou vnitřní sílu.**
Světlo uvnitř mě září stále jasněji.

💫 **Dnes si volím odvahu, sebepřijetí a lásku k sobě samé.**

✨ **A tak se děje.** ✨

4.PŘEPROGRAMUJTE SVÉ MYŠLENÍ:

Pokud cítíte, že stud přichází, zhluboka dýchejte a jemně přepněte své myšlení na soucit a laskavost k sobě samým, svým částem z minulosti. Představa, jak objímáte sami sebe dělá zázraky ve vnímání sama sebe.

EMPATIE A SOUCIT JAKO KLÍČE K UVOLNĚNÍ STUDU

Empatie a soucit jsou nejsilnějšími nástroji, jak stud uvolnit a rozpustit. Znamená to být k sobě laskaví, vlídní, uvědomit si, že všichni děláme chyby a že v tom nejsme sami, mnoho z nás se potýká se studem a hanbou jako vnitřním tajemstvím.

Být empatický znamená:

- Přestat se zlobit na sebe za své pocity, které cítíme.
- Přestat se dokola kritizovat a soudit slovo STOP v moment sebekritiky zastaví kolo myšlenek a emocí plných pochybností.
- Přijmout svou jedinečnost a jedinečnou cestu.
- Uvědomit si, že jsme hodni lásky, sounáležitosti a druhých šancí.

Pamatujte, že stud vás udržuje v podřízenosti a brání vám žít naplno. Pokud se naučíte být vděční za to, co máte, a budete rozvíjet empatii a soucit, dosáhnete skutečné síly a autenticity.

STUD BLOKUJE TOK ENERGIE V DRUHÉ ČAKŘE

Energie **studu a hanby** se nejčastěji **uchovává a blokuje tok energie v druhé čakře – sakrální (svadhisthana)**, která sídlí v oblasti podbřišku.

PROČ SE STUD A HANBA SPOJUJÍ SE SAKRÁLNÍ ČAKROU?

🔶 **Sakrální čakra** je centrem emocí, kreativity, sexuality a vztahu k sobě i druhým.

🔶 Když jsme v dětství nebo v průběhu života zažívali pocity viny, odmítnutí, potlačení přirozenosti či vlastní smyslnosti, energie se zde mohla uzavřít a vytvořit bloky.

🔶 Pokud jsme byli učeni, že některé pocity jsou „špatné“ nebo že naše tělo není dost dobré, mohou se zde usadit pocity **nepřijetí, hanby a studu**.

🔶 Blok v sakrální čakře může vést k **nedostatku sebedůvěry, potlačování emocí, strachu z intimity nebo pocitu odtržení od vlastního těla a radosti ze života**.

JAK PODPOŘIT UVOLNĚNÍ STUDU A HARMONIZACI SAKRÁLNÍ ČAKRY?

🌊 **Voda** – plavání, koupel, vědomé pití vody s afirmací “Otevírám se plynutí života.”

🧡 **Oranžová barva** – nošení oranžové, zapalování svíček této barvy, vizualizace.

🎶 **Zvuky a mantry** – tón, který rezonuje s touto čakrou.

🌀 **Pohyb a tanec** – volný tanec, jemné kroužení boky.

💫 AFIRMACE PRO UVOLNĚNÍ STUDU:

💫*“Přijímám své tělo a svou esenci s láskou.”*

💫*“Mé emoce jsou v pořádku a dovolím si je prožívat.”*

💫*“Jsem krásná/ý přesně taková/takový, jaká/ý jsem.”*

Pokud cítíš, že tě toto téma oslovuje můžeš do své praxe zařadit i hlubší práci s dechem, meditace s vizualizací, kde si představíš, jak se oranžové světlo v oblasti podbřišku rozšiřuje a rozpouští veškerý nahromaděný stud. ✨💖

ZÁVĚR

Nechte odejít stud, který cítíte v různých oblastech svého života, a vykročte do své sebejistoty, vědomě se v různých situacích učíme přepnout z vědomí rozumu do vědomí srdce pouhým nádechem do svého srdce několikrát po sobě. Pomáhá usmát se a nadechnout se svého úsměvu a vést tento nádech do srdce – zkuste to teď, usmějte se a nadechněte se do srdce, pocítíte uvnitř změnu.

„Život z vědomí srdce znamená odvahu být autentický, soucitný a vděčný za každý nový den. Znamená to milovat svůj život takový, jaký je, a věřit, že jsme hodni lásky a přijetí.“

