Galerie příběhů

„Každý z nás má ojedinělé prožitky, žádný životní příběh není stejný, a proto pouze uvnitř sebe nalezneme odpovědi na naše otázky i řešení ojedinělým způsobem. Jména v příbězích nejsou skutečná pro zachování soukromí.“

Smutek, závislost a očekávání, bezmoc, vztek na sebe a nechuť

Paní Dana mi popsala svou situaci

Cítím bezmoc, smutek, mám vztek na sebe a mám strach, vnímám to vše jako obrovský tlak v oblasti soláru.

A z čeho je to strach?

Je to strach o partnera, strach z opuštění, a cítím také bezmoc, protože nevím kudy se vydat, že nevím svůj směr, chtěla bych poznat i své talenty.

Já jsem uvnitř nespokojená, já dělám vše na sílu a bez radosti, vše dělám proto, že bych to měla udělat, že musím.

Podíváme se na příčinu uvnitř, uděláme nejprve nádechy a výdechy pro zklidnění mysli a uvolnění napětí.

Jaká situace se ti vybaví, kdy jsi zažila tento pocit poprvé ve svém dětství?

Vybavuji si situaci doma, byla jsem asi desetiletá, nesměla jsem nic dělat podle svého, protože bych to zkazila, že bych to nedokázala, mamka mne říkala, že nejsem schopná něco udělat dobře, např. něco uvařit. Nepustila mne k ničemu.

Co sis o sobě pomyslela, jaká přesvědčení se tehdy vytvářela?

Všechno zkazím, nic nedokážu, nejsem dost dobrá, nic neumím!

Doporučení

Představ si, jak tuto svou část obejmeš a řekneš ji, že je skvělá. Vyslechni ji, zeptej se jí, jak se cítí a co potřebuje.

Povídej si s ní, jak se cítí?
Je ráda, že není sama a že ji někdo podporuje, že jsem tu pro ni. Představ si maminku a nech tuto část plně vyjádřit, jak se cítila, ať řekne mamince vše, co neuměla říci.

Jak se cítí po vyjádření, a jak se cítíš ty?
Skvěle ona i já, mamku to mrzí, omlouvá se mi, objímá mne. A najednou cítím uvnitř takovou lehkost, že mám právo zkoušet nové věci a tím se učit a poznávat cokoliv. Vnímám, že jsem si vybrala rodiče pro volby prožitků a zkušeností, a to i těch negativních, abych hledala jednou sama sebe a své štěstí. Najednou mi vše dává hlubší smysl. A povolilo napětí a tlak na soláru. Dopřej si chvilku odpočinek, hluboké nádechy a výdechy.

Vidím tabuli, na které jsou napsána moje přesvědčení, která mne blokovala jít dál, na tabuli je napsáno:

Přepis přesvědčení
Nic nedokážu, všechno zkazím, nejsem dost dobrá, nic neumím, nejsem schopná pohnout se dál. Smažu je a napíšu si nová, pozitivní.

- Já vše zvládnu!
- Já jsem jedinečná, já jsem šikovná, dokážu všechno, co si přeju a plním si vše po čem toužím.
- Já se otevírám svým schopnostem, talentům a darům pro můj naplňující a radostný život.
- Já se otevírám lásce, radosti, vděčnosti, harmonickému životu a láskyplnému vztahu.
- Já si beru zpět svou životní sílu svou vnitřní energii a svou moc.
- Já jsem připravená posunout se dál, já mám odvahu být sama sebou a stojím sama za sebou a svými potřebami.
- Já jsem připravená tvořit s radostí. Já tvořím s radostí.
- Já jsem připravená milovat sama sebe.
- Já přijímám své jedinečné talenty a dary.
- Já jsem milující a milovaná bez podmínek. Já jsem šťastná. Já žiju život v souladu se svou duší.

Doporučení

Vyslov, jak se cítíš a co si přeješ?

Buňky tvého těla ti naslouchají, pocity vytvářejí postupně novou budoucí realitu, záleží na tvých rozhodnutích a krocích.

- Já se cítím šťastná a toužím tvořit s radostí, chci být spokojená!
- Já jsem naplněna radostí.
- Já jsem naplněná svou vnitřní silou a láskou.
- Já jsem milovaná a miluji vše co je.
- Já jsem láskou a jsem vždy sama sebou.
- Já si dovoluji dělat změny pro naplnění mého životního poslání a jeho naplnění.
- Já si dovoluji dělat změny pro vlastní spokojenost, pro svou vnitřní radost.
- Já si dovoluji být sama sebou, a to ve všech směrech. Já totiž už můžu!!
- Já si dovoluji být šťastná a naslouchat své duši, svému vnitřnímu vedení.
- Já přijímám zpět svou moudrost a vnitřní vedení.

Odpuštění

- Já z celého srdce odpouštím všem, kteří mi, jakkoliv ublížili, uvědomuji si, že mi tyto situace dokola ukazovaly, jaká nastavení a postoje mám já ze svého těla propustit.
- Vše se dělo tak jak mělo, abych získala cenné zkušenosti, abych hledala cestu ke štěstí a sama k sobě, abych přijala sama sebe jako jedinečnou.
- Já dnes odpouštím sama sobě za nedůvěru sama v sebe a hněv sama na sebe.
- Uvolňuji uložené napětí, které způsoboval strach ze zklamání, strach z neúspěchu, smutek, pochybnosti o sobě, neláska k sobě, a neúcta sama k sobě. Já jsem osvobozená od utrpení, které mne tížilo od dětství.
- Já miluji sama sebe, já si vážím sama sebe a všeho co jsem již dokázala, a já žádám své vnitřní vedení o ukazatele kudy se vydat mám. Já toužím vědět jaký má být můj další krok.

Dýchání a naslouchání

- Vnímám odpověď, že mám zachovat klid a vše se otevře včas, nemám na sebe tlačit, mám být trpělivá.

- Nyní se mi tam objevil obraz kočky – vnímám, že mám být vždy sama sebou a dělat si co chci, a co si přeji. Kočka je vznešená, krásná a nenechá si nic líbit. Mám být přirozená, vážit si sama sebe, stát vždy sama za sebou a za svými potřebami.

Jak se nyní cítíš?

Odpověď: Cítím radost, vděčnost za své napojení sama na sebe na své vnitřní vedení, je to krásný pocit. Potřebuji se ještě zeptat uvnitř sebe na další otázky.

Jaký je další krok?

Jak mám postupovat ve vztahu k muži, co mám dělat, jak se mám zachovat?

Vnímám odpověď: to co se ti děje je o tobě, vztah je zrcadlem k poznání sebe sama, uvědoměním omezujících přesvědčení poznáváš, co chceš a co ne, kým doopravdy jsi.

Vnímám, že pokud k sobě patříme, tak spolu budeme, pokud ne, tak půjdeme každý svou cestou, aby to bylo prospěšné pro každého z nás.

Cítím vnitřní vyrovnanost a navýšení láskyplné energie.

Jak postupovat v zaměstnání? Proč se tam trápím?

Představ si sama sebe v práci a zeptej se s čím nesouzní, proč ti chybí radost a naplnění?

Vnitřní dialog

Trápí mne manipulace s lidmi pro obohacování majitele, lži a obtěžování lidí za účelem zisku pod zástěrkou charity a já s tím nesouzním.

Po čem si toužila v dětství, co tě bavilo, co ti přinášelo radost?

Hudba, zpět, psaní textů, básní, písniček – touha psát.

Co ti přináší pasní textů, hudba a zpěv? Obrovskou radost!

Zeptej se sama sebe chci to? Co cítíš uvnitř? Ano!

Jaké jsou moje silné stránky?

Jsou to organizační schopnosti, obchodní dovednosti, důvěryhodná komunikace, vyjádření slovem a písmem, řečnictví, mám ráda kontakt s lidmi.

Já jsem uvnitř sebe spisovatelka, já jsem organizátorka, já jsem řečník. Moje duše po tom velmi touží. Já toužím spolupracovat se svou duší s odvahou a nadšením. Využíváním svých schopností získávám radost a také radost i rozdávám. Já to dokážu!

Cítím pocit štěstí, radosti, naplnění, teď vím, kým jsem a proč jsem tady a přeji si, abych byla vnitřně vedena krůček po krůčku k realizaci všeho, co moje duše touží světu předat.

Děkuji sama sobě za odvahu pro dnešní propojení a za mnohá uvědomění. Jsem vděčná za poznání, kým jsem, a za uvědomění, co jsem již dokázala.

Cítím se skvěle, uvolněně a lehce jako už dlouho ne.

Děkuji z celého srdce za podporu a vedení.