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 byla změněna pro zachování soukromí.“

Úzkost, strach ze změny

Paní Milena mi popsala svou situaci

Mám stále strach a cítím úzkost, nechci mít strach udělat změnu v životě.

Potřebuji pomoci s odhalením příčiny,

proč se bojím, proč nedokážu být v klidu, chci znát odpovědi, proč mne i bezdůvodně svírá nějaký strach. Chci udělat změnu ve svém životě, ale nevím jak, potřebuji si ujasnit, jaký je můj směr, abych cítila naplnění v tom, co mám dělat.

Nebaví mě stávající práce, která mne stresuje,

je to neustálý boj, nepřináší mi moje práce radost, je to stresující obor, kde řešíme stále jen konflikty často s nepříjemnými lidmi, a to mne vyčerpává psychicky. Jsem z toho už unavená a netěší mne chodit do práce, nemám se na co těšit.

Jsem svázána strachem

Mám také stále strach, abych něco nepokazila, a svazuje mne **strach, že něco pokazím.** Mám strach řídit i auto, že já něco způsobím. Mám **strach z konfliktu** a také z kritiky.

Chtěla bych mít z práce radost a přinášet druhým radost

a ne stále vyžadovat dodržování pravidel a být přísná a neústupná v dodržování nějakých pravidel po druhých lidech, nereagují pozitivně, jsou spíš nepříjemní. Pracuji v negativním a stresujícím prostředí, a to už nechci, ale nevím, co dál.

Ujasnění vztahů s rodiči, sdílení

Jaký máte vztah s matkou?

Stále se jí bojím, a to už dávno nejsem malé dítě, jsem více jak 15 let vdaná a mám svůj život. Neumím jí říkat ne, je drsná, vylívala si na mě svou zlost, cítím se s ní stále jako malá holka, je tam nějaká křivda, a cítím se také neoceněná, využívaná, protože stále po mě celý život něco vyžaduje.

Musela jsem se neustále o všechny starat a dělat vše podle ní

(hlavně o mladší sestru) a když jsem potřebovala já pomoci s hlídáním dítěte, nepomohla mi.

Ale stále něco po mě chce, a nevrací mi zpátky. Neumím ji říci ne ani dost.

Když nechci vyhovět tak hned cítím silně vinu,

pocit provinění a strach, že nejsem dost dobrá, dokonalá, jakou bych měla podle ní být. Matka mě něčím neustále zatěžuje. Také **mám pocit, že komplikuji lidem život, a proto se snažím raději vyhovět ostatním.**

Jsem v permanentním stresu a napětí,

že se něco může pokazit a sama sebe přehnaně kritizuji a srovnávám se s ostatními.

Moje přání je osvobodit se

Nechci mít pocit, že lidem komplikuju život a nechci se bát, a nechci dělat, co musím, co po mě vyžadují ostatní, hlavně matka.

Těžké období

Prošla jsem si poslední dva roky velmi těžkým obdobím. Zemřel můj otec, máme problém ve vztahu, a měla jsem těžké onemocnění (ale zde je nebezpečí zažehnáno)

HARMONIZACE: Hluboké nádechy a výdechy pro zklidnění mysli, uvolnění napětí

Představ si nyní sama sebe, když jsi v práci a vnímej, jak se tam vlastně cítíš? Vyjádři všechny pocity. Uklidníš nejprve tuto část osobnosti uvnitř sebe řekni jí:

Jsem tu pro tebe, zajímá mne, jak se cítíš, a co si přeješ, co bys potřebovala, jsem tu s tebou a spolu najdeme odpovědi a řešení.

Jak se nyní cítí?

Trochu se uklidnila a říká mi, že by chtěla slyšet pravdu.

Jakou pravdu?

Že už v této práci nemusí být, že může konečně odejít a jít svou cestou

Co bys ji potřebovala nyní říci, co ji odpovíš?

Že může, říkám jí jasně, ANO OPRAVDU MŮŽEŠ JÍT. Můžeš být konečně také šťastná.

Je to pro nás obě obrovská úleva, cítím pocit štěstí spolu s ní, mám pocit, že opravdu můžu!

Skvělé, nyní si zkus představit, jak podáváš výpověď a odcházíš, co prožíváš?

Cítím, že konečně můžu a mám konečně šanci a prostor dělat něco smysluplného, něco pro lidi nebo s lidmi, aby odcházeli s radostí, abych měla já i oni radost, abych byla i lidem užitečná a prospěšná ke spokojenosti všech. Aby ta moje práce byla oboustranně naplňující a užitečná

všem! Chci pomáhat a dělat radost sobě i všem, to vím! Ta představa je velmi zajímavá, já se uvnitř sebe vůbec nebojím.

Vidím, jak odcházím z práce a cítím, jak odchází i ten strach a stres, cítím proud energie v celém těle

Hluboké nádechy a výdechy pomáhají k uvolnění energie, která se uvolnila z buněk do těla, *dýchání, pauza*

Už je to dobré, cítím úlevu i klid, je to opravdu velká úleva, to je až neuvěřitelné, tato energie mne vlastně vytvářela to svázání strachem.

Co by tě naplňovalo, co by sis přála dělat?

Polož si uvnitř tuto otázku.

Oslovuji uvnitř sama sebe a tato část osobnosti mi říká, že se chce vrhnout do něčeho, co přináší potěšení, radost, naplnění. Má i odvahu, tu jsem nikdy neměla, to je tak hezké.

Bavila by mě kosmetika, pečovat o spokojenost a krásu lidí, nabízet zdravé přírodní produkty, vnímám, že to má být něco voňavého, péče o druhé i obchůdek, já dokonce cítím tu vůni.

Co pro to můžeš udělat?

Představ si, jak by to vše mělo vypadat, abys byla spokojená

Úplně to živě vidím. To je úžasné. Zařizuji si svůj salon a je krásný, cítím klid, pohodu, harmonii, a hlavně smysl, cítím radost z hezkého voňavého prostředí a smysluplné práce, a hlavně se těším každý den do práce! Je to obrovský rozdíl, já se do práce i těším! Jsem nadšená.

Co si umíš představit a procítit i svými smysly to se může stát

Záleží na tobě, na tvé odvaze dělat krůček po krůčku a prožívat radost z každého kroku.

Teď mne ještě napadlo, zda budu umět stanovit ceny. To jsem nemusela dosud dělat. Už to není silný strach jen obava.

Pokus si představit stanovení hodnoty za tuto službu

Vyzkoušej tedy uvnitř stanovit hodnotu za svoje služby. Chápu, je to nové, protože dosud automaticky přistane na účet pravidelný plat. Představ si v klidu své služby, zahrň i náklady na provoz, sociální a zdravotní, použité produkty a tvůj čas, jak se cítíš?

Co tě jako první ke stanovení hodnoty napadne?

Hmm, to asi nebude tak snadné, cítím se vlastně celý život podhodnocená, já snižuji a podhodnocuji sama sebe.

Soustřeď se a podívej se o je za tím? Co cítíš a vnímáš?

Vnímám, že jsem se vždy držela zpátky, moje přesvědčení je **musím se držet zpátky, já na to nemám**, **že něco nedokážu, že jsem neschopná.** A vnímám takové vnitřní varování: **na to rovnou zapomeň!** Mám přesvědčení o sobě, **že na a na tom, co si přeji nezáleží! Tohle by mě brzdilo, musím to změnit.**

Změna přesvědčení

Nyní tato přesvědčení změň na pozitivní, jak budou znít? Kdybys potřebovala přečtu ti je.

Já se nemusím se držet zpátky! Já na to mám, **já dokážu vše, co si přeji, co chci. Já úplně vše dokážu, já jsem velmi schopná. Na mě záleží, to je tak hezké, mohu to zakřičet? Jasně.**
Jáááá jsem jedinečná a na mě záááleží!!!!
Já jsem hodna lásky, hojnosti, odměny, radosti a prosperity.

Můžeme se podívat na příčinu, kdy jsem se takto cítila? Ano, určitě. Soustřeď se, dýchej a podívej se, kdy ses musela držet zpátky. Jaká situace se ti vybaví?

Kdy jsi měla poprvé pocit, že na tobě nezáleží?

Týká se to dětství, je to možná blbost (nic není blbost). Cvičila jsem ve skupině, a byla jsem veselá a spontánní, ale pak se něco stalo a zmizelo to. Teď si vzpomínám, jak mi můj bratr vlastně jednou říkal, že jsem byla jako dítě veselá a pak se něco muselo stát a už jsem nebyla.

V klidu dýchej a podívej se, co se stalo, vybav si tu situaci, co se ti jako první vybaví?

Už to vidím! Mamka mi hrozně vynadala! Bylo to strašné. Cítím tu **obrovskou křivdu**, a nerozuměla jsem ji, co po mě vůbec chce. Tehdy jsme všechny cvičenky i cizinky, které se cvičení účastnily, byly v restauraci, a každá rodina měla přidělenou jednu na pobyt. Mamka mě vynadala, že jsem ji nepředstavila. Vždyť jsem byla malá holčička, jak se mohla takhle hrubě zachovat? Ublížilo mi to, hodně, a byla jsem od té doby hodně smutná.

Vždyť já jsem tehdy ani nevěděla, co po mě chce, vnímám, jak jsem byla zmatená, nevěděla jsem proč mi nadává. Srazila mě úplně dolu. Teď si říkám, proč mi to teda ona neukázala?

A je to stejný pocit křivdy, který cítíš celý život ve spojitosti s matkou?

Ano, to je ta křivda, cítila jsem to jako obrovskou **nespravedlnost**, měla mi říci, jak se to dělá, uvědomuji si teď, že od té doby **nemám ráda větší společnost**. Teď chápu, proč nechci chodit ani na večírky z práce, od té doby **mám strach, že zase něco udělám ŠPATNĚ!**

Strach se podvědomě opakoval, tato část tě chtěla pouze ochránit před zklamáním

Co sis o té situaci pomyslela, co ti pomohlo zvládnout tu situaci?
Vidím se, jak sedím večer ve vaně a jsem zklamaná, zoufalá, smutná, cítím obrovskou vinu a pocit selhání, je to hrozné. Já jsem pro mamku zase ta špatná.

Co by tvé malé holčičce v tento moment pomohlo?
Představuji si, že jdu k ní, říkám jí, že nic špatného neudělala, že ji mám ráda, že jí pomůžu, že jí mám ráda… *pláč, pauza*

Jak se cítí? A jak se cítíš ty?
Je ráda, že se o její pocity někdo zajímá, že jsem tam s ní. Má radost a já také.

Jaké balonky pro povzbuzení s nápisem hezkých pocitů a vlastností bys jí předala?
Balonek lásky, odvahy vyjádřit, jak se cítí, radosti, štěstí, spokojenosti, klidu a také balonek s nápisem JSI SKVĚLÁ! NIC ŠPATNÉHO JSI NEUDĚLALA.

Co by ještě potřebovala, co by si přála?
Přeje si, aby jí máma měla ráda, i když něco pokazí nebo nezvládne. Objímám ji v osušce a utěšuji, cítí se mnohem lépe. A já také, je to úleva, a obrovská!

Co sis o sobě tehdy pomyslela?
Všechno jsem zkazila, je to moje vina, všechno zkazím a ani nevím vlastně co! To je hrozné pro tak malé dítě.

Udělala jsem to špatně, jsem špatná, proto mě mamka nemá ráda, cítím smutek, že nepatřím mezi lidi, že je lepší nechodit do společnosti, cítila jsem se úplně sama a opuštěná.

Změna přesvědčení
Změn tato přesvědčení na pozitivní a prociť je uvnitř.

Já jsem hodna lásky, neuměla jsem to jinak, není to moje vina. Nejsem vinna. Patřím mezi lidi. Já jsem skvělá a krásná, úspěšná a odvážná. Nejsem sama a nemusím být sama.
Držím malou stále v náručí a říkám jí to: Nejsi vinna, neuměla jsi to jinak, jsi malá holčička nemohla jsi to vědět, nikdo ti to neukázal ani neřekl. Vůbec nic jsi nepokazila. Nejsi špatná, jsi skvělá a krásná. Nemusíš se stranit lidí, nic špatného se nestane. Neboj se vždy a všude budu s tebou. Už nejsi sama, jsem s tebou.

Jak se cítí? Věří ti to?
Ano, má obrovskou radost, že mám pro ni pochopení, že se o ni zajímám, drží se mě pevně a tiskne se ke mně. Je šťastná, jak ještě nikdy nebyla. A já také.

Setkání s mamkou

představ si, že nyní obdařená důvěrou, odvahou a klidem se setká v bezpečném prostředí s maminkou na neutrálním místě, aby ji mohla otevřeně vše říci. Vyjádří skrze tebe nahlas zcela pravdivě, jak se v té situaci cítila. Oslov ji mami a pokračuj s tím, co chceš nyní říci, co jsi tehdy nemohla a neuměla říci.

Vyjádření pocitů

Ahoj mami chci si s tebou promluvit, přeju si abys mne v klidu vyslechla. Popisuji situaci a říkám jí: uvědomuješ si, že jsi mi velmi ublížila, **cítím se špatně, nemilovaná, odmítaná, nepřijatá, že všechno zkazím, zvrtám, cítím se osamělá, ukřivděná, smutná, sama, opuštěná a velmi ztracená, zoufalá.** Velmi se tě bojím!

Mami chci ti teď konečně říct, že jsem vůbec nic neudělala špatně!

Jsem malá a neumím anglicky, přehnala jsi to! A děláš vždy ze všeho velkou vědu! Vůbec nic špatného se nestalo, mohla ses představit sama! Ty jsi dospělá a já jen dítě! Uvědomuješ si to?

Jak se po tvém vyjádření cítíš ty a jak na to reaguje mamka?

Mě se velmi ulevilo, že jsem ji to mohla konečně říci, ale ona je naštvaná!

A vadí ti to? Jak se cítíš?

Jsem vyrovnaná a říkám ji s odvahou: tohle je moje pravda, moje pocity a je mi jedno, že jsi naštvaná, jsem ráda, že jsem ti to dokázala říci!

Mami uvědomuješ si, že od té doby se cítím smutně, špatně a bojím se, že něco zkazím, a také mám velký strach, že mě nebudete mít rádi! Cítila jsem se zklamaná, ztracená, mám neustálý strach a zase strach, a to i z něčeho nekonkrétního! Bojím se od té doby úplně všeho!

Co bys od mamky nyní potřebovala, aby ses cítila lépe, hezky? Řekni jí to.

Mami přála bych si, abys mi nejdřív vše v klidu vysvětlila, a ukázala, abych byla v pohodě, abys mne i objímala a říkala mi, že mě máš ráda!

Jak se cítíš nyní?

Zase se mi velmi ulevilo, bože to je to úleva, potřebuji jí říci ještě tohle:

Mami vždyť celý život dělám vše, co chceš a stejně to nikdy není dost! A už mě to nebaví, chci abys mě konečně respektovala, a to i moje potřeby, moje rozhodnutí, můj život, a neznamená to, že tě nemám ráda! Ale já se tě nechci stále bát a cítit se jako malá holka, od té doby se tě stále bojím.

Chci ti říci, že se už nenechám citově vydírat, chci a přeji si, abys to pochopila a řekla mi jasně a v klidu, abys mi řekla: je to v pohodě, chápu a respektuji tvoje rozhodnutí, tvoje potřeby, a nemusíš se cítit už špatně, mám tě ráda.

Jak se cítíš a jak to vše vnímá mamka?
Je stále zaražená, ale už není naštvaná.

Co by vám oběma v této situaci pomohlo?
Dokázala bys jí předat například balonek s nápisem ODPOUŠTÍM TI? Dokázala bys ji obejmout?

Pamatuj, že odpuštění neznamená souhlas s jejím chováním,
odpuštěním pomáháš sama sobě odpustit a vyléčit bolestné pocity ze svého těla. Je to dar pro tebe především.

Moje malé já je odvážné a milující a předává mamce balonek odpuštění a ona najednou změkla. Dostala jsem odvahu i já dospělá, a představuji si, že jdu mamku obejmout se slovy: Mami, zřejmě jsi se v dětství cítila podobně jako já, sama, opuštěná a možná i ukřivděná. A zřejmě ti nikdo neukázal, jak důležité je objímání, asi ti to také chybělo, a proto jsi to neuměla dávat nám. Mami odpouštím ti, neměla jsi to také jednoduché a nechci tě soudit, tvá uzavřenost značí, že si v sobě neseš i ty nějakou bolest.

Jaké to je, jak se cítíš?
Je to obrovská úleva! Je to tak hezké a moudré, to bych nikdy nedokázala, uvnitř je to tak snadné a krásné, a já se cítím opravdu moc hezky. Děkuji, přála bych to všem!

A nyní si představ tu situaci z dětství, jak to proběhne nově podle tvého přání.
Probíhá to úplně jinak, mamka mi to vše říká s maminkovskou laskavostí a cítím se velmi dobře. Má mě ráda, a je mi příkladem. Usmívá se na mě. To je tak hezké….

To je skvělé, hezky jste to spolu zvládly a vyřešily. Jsi skvělá!
Jak se cítí tvá malá část s maminkou?

V bezpečí, i já cítím teplo, klid, a obě jsme šťastné. Mamka se na mě tak hezky usmívá. *pláč dojetím, pauza*

Jak se nyní cítíš a jak vnímáš svůj život?
Já se už vůbec necítím sama, nejsem sama, nemusím se bát, všechno je v klidu, vše se dá vyřešit v klidu a pohodě, to vím! A cítím! Můžu konečně snít o tom, co chci! Cítím, že žádný sen není nesplnitelný! Už se nemusím držet zpátky a ve strachu!

Jaké je nyní tvé vnitřní přání?
Mít hezký vztah s mamkou, a být odvážná! Budu si plnit své sny, budu říkat pravdu a dělat, co chci já, a jak chci já, ne jak to očekávají ostatní! Už se nemusím bát, že někoho zklamu!
V dětství mne z toho bolel žaludek, nemohla jsem to uvnitř strávit, i teď mě trochu tlačí žaludek. Můžeme se ještě kouknout, zda to s něčím ještě nesouvisí.

Ano, soustřeď se, co se za tím skrývá? Co cítíš?
Původ je strach z konfliktu, nepokojů, hádek, zlosti a vzteku něco se stalo v dětství a já to vytěsnila.

Jaká situace z dětství se ti vybaví v této souvislosti s konfliktem, vztekem, zlostí?
Měli jsme jet k někomu na návštěvu. Vidím se jako malinká a vidím, jak jdu s taťkou do obchodu, ale pošle mě zpátky samotnou, že musí jít ještě něco dokoupit. Ale on tehdy vlastně nechtěl jet na návštěvu, a proto se raději vrátil do obchodu. Byla to záminka. A mamka mě zase strašně vynadala, kde je a já měla pocit viny, že za to zase můžu já!

Jak ses cítila v tu chvíli?
Zase cítím strach a vinu, že mamce komplikují život! A mám i vztek, že mě taťka takhle podrazil! JSEM JEJICH ŽIVÝ ŠTÍT! A odtud mám také ten pocit, že za všechno můžu já!

Co bys potřebovala nyní říci, udělat?
Chci pomoci především sama sobě, jdu k té malé a říkám ji, že to není vůbec její vina, že rodiče jen neumí po pravdě komunikovat! Utěšuji ji a rozdávám jí balonky bezpečí, vnitřní síly, lásky, odvahy, bezstarostnosti, klidu, radosti, pohody, ochrany. Má radost, cítí se mnohem lépe, je ráda, že ji někdo chápe a rozumí.

Nyní si představ oba rodiče a řekni jim, jak ses cítila a vše, co potřebuješ
Tati styď se, využil jsi mě! Ty se bojíš mamky a vůbec neumíš říci co chceš a nechceš! Nemohu vám věřit, nabourali jste moji důvěru, proč jste mi to dělali? Proč jste se takhle chovali ke svému dítěti! Jak jste to mohli takhle dělat? Ubližovalo mi to! Chováš se jako slaboch.

Jak se cítíš a jak vnímáš taťku?
Cítím větší sebevědomí a tátu vnímám jako slabocha, ale nejvíc jsem naštvaná na mamku za její křik, zlobu a kruté výčitky.

Co bys ji chtěla říci?
Mami měla jsi mi říci: neboj se, nemůžeš za to, to není tvoje vina, my si to spolu s taťkou vyřešíme, ty za nic nemůžeš!

Co řekneš tatínkovi?
Tati, kde je tvoje odvaha říkat pravdu, co chceš a nechceš, abys mi byl příkladem. Přikyvuje mi, a mrzí ho to. Stydí se…

Uvědomění
Mamka byla drsná a uměla říkat vše, ale taťka ne, a já to mám vlastně úplně stejně jako on. Držím se zpátky, mám stejný vzorec chování! Ale nyní vidím, že ustupovat není pro nikoho správné. Nechci být slaboch, byla jsem slaboch, to je neuvěřitelné, jak to nyní vnímám v souvislostech. Taťka měl také strach z vyjádření, ale já to u sebe změním. Také si uvědomuji, že mamka uměla vše říkat, ale pouze útočnou formou. Jsem více po otci.

Co si zvolíš ty pro svůj život, jaká je tvoje volba nyní?

Budu vždy říkat pravdu, co chci a i to, co se mi nelíbí, co nechci a vyjadřovat své pocity, potřeby a přání touto modrou formou. Je to vlastně jednoduché, ale až se ocitnu v té situaci může to být trochu jiné, mysl to nezná, ale já se budu učit krok za krokem dělat to, co je pro mne důležité a přínosné.

Vybrali jsme si rodiče, které naše duše pro svůj vývoj potřebovala. Jakmile rozpoznáváme i převzaté vzorce a souvislosti, které opakujeme můžeme si vybrat, jak se zachováme a zvolit si opak, a tím postupně změnit záznam vzorce uvnitř. Můžeme si z každého rodiče vybrat to nejlepší, a to negativní neopakovat. Zvolit si například více odvahy, kterou otec neměl k vyjádření svých potřeb. Můžeme si zvolit jemnost ve vyjádření a neubližovat slovem, kterou mamka neměla. A naučit se pracovat s hněvem a nepotlačovat ho.

Nádechy a výdechy, uvědomění, co se stalo se vztekem v té situaci

Potlačila jsem v té situaci vztek, zlost, cítila znechucení a díky tomu jsem nemohla jist, proto mám problémy s trávením, dělám to celý život! I můj taťka měl celý život problémy s přijímáním jídla, a příčinou byly také nevyjádřené, nestrávené emoce hněvu.

Nyní si přehraj situaci podle své představy, jak bys potřebovala, aby tehdy probíhala.

Vracím se sama z obchodu a vím, že taťku nemůžu hlídat, že s tím já nic neudělám a že za jeho chování nejsem zodpovědná. Mamka se zlobí. Taťka už také přichází a říká mamce nech ji být ona za nic nemůže, já nechci jet a také nikam nepojedu. Mamka se sice dál zlobí ale ne na mě. A taťka odchází, on už také ví, že není zodpovědný, jak se mamka cítí! Nemá už strach, co bude…a mamka si uvědomuje, že všechno nemusí být podle ní. Je nám všem dobře.

Uvědomění opakujících se vzorců

Teď mám rozporuplné pocity, jsou to pocity viny, protože i já jsem dělala podobné chyby ve výchově.

Odpuštění

odpusť nyní tedy i sama sobě, neuměla jsi to jinak. Nahlas si několikrát po sobě řekni:

ODPOUŠTÍM SAMA SOBĚ, ODPOUŠTÍM SAMA SOBĚ NEUMĚLA JSEM TO JINAK, ODPOUŠTÍM VÁM OBĚMA, NEUMĚLI JSTE TO JINAK.

Cítím obrovskou úlevu!

Nové záměry

Splním si své přání, své sny. Budu říkat vše otevřeně a pravdivě.

Budu se ptát sama sebe co chci a co nechci a podle toho se zachovám. Budu myslet na sebe a řídit se svými pocity. Já jsem důležitá a na mě záleží!

Je to nádherný pocit cítit sama sebe, uznat své pocity, vyjádřit nevyjádřené a odpustit sobě a všem, přála bych to úplně všem.

„Na životní cestě se objeví další různé výzvy, skrze něž rosteme. Na výzvách se učíme uvědomovat své pocity a měnit stará omezující přesvědčení i překonávat strach. Výzvy nás vedou k hlubšímu sebepoznání, novým rozhodnutím a krokům jen tak se posouváme k naplnění svých snů.“