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.“

Zoufalství z chování dítěte

Paní Věra mi popsala svou situaci

Jsem velmi zoufalá a bezmocná z chování mého syna. Mám zlost, cítím vztek, protože odmítá chodit do školy, vzdoruje a já nevím, co s ním.

Vím, že děti jsou naším zrcadlem a probouzejí v rodičích pocity s emocemi k rozpoznání a přijetí. Nevím, jak na to, jak a ani jaké záznamy si mám zpracovat.

Nádechy a výdechy pro zklidnění mysli a uvolnění napětí

Na mou otázku, zda je uvnitř připravena paní Věra pocítila uvnitř sebe odpověď NE.

Zeptej se sama sebe, proč NE?

Nedokážu to. Neumím to. Musím se to naučit.

Co neumíš, co se máš naučit?

Pracovat se strachem.

Jaký je to strach, z čeho je ten strach?

Mám strach, že mi nikdo stejně nepomůže, že mi nikdo nebude věřit, když řeknu pravdu, a že mi stejně nikdo nikdy nepomůže. Mám strach, že mě nikdo neuslyší volat o pomoc, a také mám strach, že když neposlechnu bude to se mnou moc zlý.

S jakou situací tyto strachy souvisí? Kdy jsi tyto strachy cítila poprvé?

Jako malá, vyrůstala jsem u pěstounů, byli velmi zlí, za vše jsem vždy mohla já, trestali mne, a byla jsem i zneužita.

Jaká se ti vybavuje situace?

Vidím se jako malá, smutná, zoufalá se svíravým strachem, co se stane, co zase bude, má obrovský strach se vyjádřit, má strach z trestu. Myslí si, že život je utrpení, že musí trpět. Kolem je tmavá energie jako černý mrak. *Pauza.*

Hluboké nádechy a výdechy s představou bílého léčivého světla

Představ si, že navštívíš a vyslechneš tuto svou část, v jakém věku ji vnímáš? Asi osm let. Popovídej si s ní, řekni jí, že tě zajímá, jak se cítí, že jsi tu pro ni, že jsi ji přišla pomoci a zeptej se:

Jak se cítíš a jak ti mohu pomoci?

Říká mi: Bojím se, jsem zoufalá, už tu být nechci, já už nemůžu.
Chce pryč, cítí se sama, je jako ve vězení, je zoufalá, bezmocná, bojí se, nemá nikoho, kdo by ji pomohl, kdo by ji zachránil nebo vysvobodil z tohoto vězení. Nemá nikoho, kdo by se jí zastal.

Ty jsi tu pro ni, můžeš ji pomoci

Představ si, že k ní přistoupíš a obejmeš ji se slovy nikdy tě neopustím, jsem s tebou a vždy budu. Nemusíš se už bát, nikdo ti už neublíží.

Jak se cítíš ty a jak tvoje malé „já“?

Objímám svou malou krásnou holčičku se slovy už nejsi sama, jsem s tebou. *Pauza. Propukne pláč, který je velmi očistný. Pokračování:* Drží se mně, tiskne se, je velmi ráda, silně se mne drží a pláče a já pláču s ní, jsem dojatá, a zároveň cítím obrovskou úlevu a lehkost. Silný pocit osvobození. Má velkou radost a také má najednou chuť tančit.

Doporučení

Nyní si představ i pěstouny, a ty jsi nyní oporou svému malému „já“, aby mohla s odvahou vyjádřit vše, co nikdy nemohla říci. Nech ji vyjádřit vše, co pěstounům nikdy říci nemohla a nemusí vybírat jen hezká slova. *Pauza.*

Odpuštění

Odpuštění neznamená souhlas s jejich chováním, odpuštěním pomáháš sama sobě k propuštění nahromaděné bolestné energie a potlačených pocitů smutku, zoufalství i nenávisti, vzteku, zloby, zášti, které se v dětství prožitkem ukládaly. Dokážeš v tento moment podat v představě pěstounům balonek s nápisem odpouštím vám?

Ano já to dokážu, protože tím pomáhám sama sobě, říkám jim: Odpouštím vám, protože tím pomáhám sama sobě, protože se chci konečně cítit osvobozená od této tíhy, a chci být ve spojení sama se sebou, vážit si sama sebe, a konečně se radovat i z hloupostí. Odpuštěním propouštím tíživé energie ze svého těla, aby mi nebránily a neblokovaly prožívání života v radosti, štěstí a lásce. Odpuštěním vytvářím místo pro světlo a lásku v mém srdci. Já velmi toužím mít čas sama na sebe, být sama sebou, stát sama za sebou, a nenechat si to už nikým vzít. Cítím se volná a lehká.

Co ti syn zrcadlil?

Syn ve mne svým chováním spouštěl pocity zoufalství a bezmoci, poukazoval na moje bolestné potlačené pocity, abych si je uvědomila a vyléčila v sobě.

Přesvědčení

Vyjádři nyní svá přesvědčení z dětství a změň je na pozitivní. Co si tvoje malé já tehdy pomyslelo o sobě, o životě?

- Život je utrpení, musím trpět měním na:
  Můj život je radostný a láskyplný! Já si zasloužím lásku, já jsem hodna lásky a radosti.
- Život je pro mě vězením jsem zoufalá a nikdo mi nepomůže měním na:
  Můj život je radostný. Já jsem šťastná a všichni mi pomáhají, a také už umím pomoci i sama sobě.
- Nikdo mi nevěří, nemá smysl říkat pravdu měním na:
  Já jsem důvěryhodná, já mohu vyjadřovat svou pravdu. Dovoluji sama sobě vyjadřovat pravdivě své pocity a potřeby, zastat se sama sebe, stát sama za sebou.

Jak se cítíš?

Krásně, svobodná a lehká…cítím klid, jako snad nikdy před tím.

Co ti říká tvá moudrost, tvé vyšší já?

Vnímám uvnitř hlas: Jsi láska, jsi láskou. Vnímám, že slovo **láska** vždy propojí mojí duši s tělem, s mým vyšším já, abych mohla vstoupit do svého nitra pro informace a odpovědi.

Vnímám také své průvodce i svou matku, která už tu není

Je to láskyplné setkání a já vnímám teplo, lásku, lehkost, svobodu, blaženost uvnitř těla, a vnímám, že mám být více v klidu sama se sebou, naslouchat a nechat se jimi vést.

Co pro to můžeš udělat?

Uvědomit si, že mám pomáhat především sama sobě, myslet více na sebe, že nemohu spasit svět zachraňováním druhých, že nejde pomáhat těm, kdo to zatím nechce nebo na to ještě „neslyší."

Vysílala jsem na ostatní, že všechny zachráním, chtěla jsem pomáhat všem, kdo trpí, kdo trpěl, jako já. A přitahovala jsem trpící do svého života, kteří si potřebovali postěžovat, ale já mám nyní najít rovnováhu, mám vyslechnout pouze ty, kteří o rady požádají, pak už je vše na každém člověku, jak si dál poradí, jak bude na sobě pracovat. Jinak jde o ztrátu mé energie a cítím se vyčerpaná. Mám mít s nimi soucit a věřit, že to zvládnou ve správný čas, nemohu je litovat, tím je utvrzuji v jejich utrpení a nepomáhá to nikomu z nás, lítost mne obírá o energii.

Pozvání syna a odpuštění

Miluji tě a jsem velmi šťastná, že jsi můj syn. Odpusť mi prosím, neuměla jsem to jinak, odpusť mi prosím můj přístup.
Vnímala jsem zpočátku, že má ze mě velký strach, strach z nějakého trestu. Jakmile jsem mu řekla, že ho miluji, a že jsem za něho šťastná, ulevilo se mu. Vnímala jsem teplo ve svém srdci,

moje srdce je nyní plné lásky a můj syn je najednou šťastný. Poté ještě následovalo i odpuštění bývalému partnerovi. Cítila také velkou úlevu.

Jak se chceš v budoucnu cítit? Co chceš prožívat?

Chci se cítit vyrovnaná, klidná, láskyplná a šťastná. Přeji si hojnost i finanční svobodu pro pocit bezpečí. Přeji si, aby můj život plynul v lehkosti a radosti. Chci mít dostatek všeho, volnost a čas na syna a sama na sebe, abychom se nemuseli bát, že nebudeme mít na jídlo.

Která část má strach?

Pozvi si ji a promluv s ní. Představ si uvnitř sebe, že máš vše, co potřebuješ, že můžeš mít vše!

Moje „já“ má strach a přesvědčení, že skončíme na ulici! Nyní ji objímám, aby se nebála, vysvětluji ji také, že strach přivolává krach. Dávám ji v představě vše, co potřebuje a uvnitř sebe nyní cítím, že se nemusíme už ničeho bát. Vnímám, že jsem si strachem blokovala i peníze. Odpouštím sama sobě a svému ustrašenému „já.“ Dávám své části v představě vše, co potřebuje, aby se cítila lépe. Je velmi ráda, je spokojená, já jsem také najednou spokojená.

Já si ještě přeji mít ve svém životě partnera, já si vlastně dnes dovoluji mít partnera ve svém životě, bála jsem se mužů a cítila k nim odpor!

Jak se chceš cítit ve vztahu?

Toužím po vztahu ve vzájemné úctě, lásce, podpoře, pochopení, respektu, abych si mohla dovolit být ženou milující a milovanou.

Co pro to můžeš udělat?

Vyvíjet se, přijímat sama sebe, milovat sama sebe a utěšit své části, zapracovat na sobě, zkoumat, zkoušet každý den meditovat, být více v klidu, číst si a odpočívat, protože na mě záleží!

Mám krásný pocit uvnitř sebe, že je vše možné a že to dokážu, mám odvahu jít za svým štěstím a být šťastná.

Děkuji mnohokrát, bylo to o mě a velmi se mi ulevilo, cítím se jako znovuzrozená. Ozvu se, jakmile budu potřebovat ještě něco vyřešit. Nyní se těším na svého syna, chci se omluvit, a promluvit si s ním, zeptat se na jeho pocity a potřeby, protože mě to velmi zajímá.