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.“

Závist a důležitost

Paní Olina mi popsala svou situaci

Nemám dobrý vztah s matkou, je chladná, vždy mne něčím rozčílí a nejsme schopné spolu komunikovat, nerada k ní jezdím. Můj otec pro mne vždy znamenal a znamená víc než matka. Je hodný, vstřícný a přívětivý.

Tatínek tě objímal?

Ne…Až teď si uvědomuji, že mne ani jeden vlastně v dětství, ani v dospělosti neobejmul. Máme chladné vztahy a trápí mne to, chybí mi objetí celý můj život a necítím se přijatá ani milovaná a já hraju, že mi to nevadí a kárám svou matku. Nechci už nic hrát, chci žít radostný život!

Nádechy a výdechy pro vstup do nitra

Jak se cítíš? Najednou se cítím mnohem klidnější a vnitřně odevzdaná.

Představ si tedy sama sebe, a podívej se, jak sama sebe vnímáš.

Jak se skutečně cítí tvá osobnost?

Vnímám sama sebe, jako uzavřenou a drsnou, a dělám to proto, abych skryla svůj smutek a nedostatek lásky. A také zde vnímá, že já velmi závidím své malé dceři, když se s ní moji rodiče objímají. Jak to, že mou dceru umí objímat a mne nikdy neobjali. Pláč. Bože, já se cítím vlastně celý život sama a odstrčená, a naučila jsem se to dokonale skrývat pod maskou drsňačky a také hraním důležitosti.

Já jsem k matce také chladná a stále ji něco vyčítám a poučuji ji, neumím jí říci pravdu, co mi vadí ani co mne chybělo a chybí. Netušila jsem, co je pod tím vším uvnitř skryté. Vnímám, jak se mi nyní ulevuje, když to mohu přiznat. Je mi najednou mnohem lépe.

Dialog s rodiči pro vyjádření pravdy

Představ si své rodiče před sebou a vyjádři po pravdě, co ti chybělo, co jsi potřebovala, a jak ses v dětství cítila, a jak se cítíš v jejich přítomnosti. Vyjádři, co tě trápí i poznání, že závidíš své dceři jejich objetí. *Vyjádření rodičům…*

Co oni na to? Velmi to oba mrzí, proč jsem jim to prý neřekla dřív, pláčou a já s nimi. Netušili, jak se cítím ani co mi chybí.

Já jsem se pravdivě neuměla nikdy vyjádřit. Hmm, je to síla vyjádřit pravdivě své pocity.
A zároveň je to velká úleva.

Uvědomění

Hrála jsem před nimi důležitou, abych si udržela odstup a vnímala jsem se víc než oni. A to mne vedlo v životě vnímat sama sebe jako lepší než všichni ostatní, že vím víc, znám víc a umím víc. Chovala jsem se podobně, jako moje matka a to, co se mi na ní nelíbilo a nelíbí je i moje, já jsem odsuzovala i tuto část sama sebe.

Chladný přístup nám pouze pomáhá skrývat bolest uvnitř, já skrývám odstrčenost a méněcennost a moje matka to má podobně. No to je síla, to je silné poznání, pravda někdy fakt bolí. Také si uvědomuji, že méněcennost zakrývá nadřazenost, a je to jen hra ega. Je to o pohrdání způsobu jejich života, jejich chování, činů, ale ani oni to neměli v dětství snadné, a proto se neuměli ke mně chovat jinak, vždyť jim to nikdo nedal a neukázal. Pláč. Naučili se své pocity skrývat a já také.

Odpuštění

Jsi připravena odpustit rodičům i sama sobě? Ano!
Představ si opět oba rodiče, přistup k nim a vyjádři, co máš na srdci, co jsi jim nikdy nedokázala říci.

Maminko tatínku odpouštím vám z celého srdce oběma a prosím odpusťte mi, neměli jste to ani vy snadné a neuměli jste to jinak, nemohli jste mi dávat objetí, protože jste ho sami nedostávali. Slzy, probíhá objetí, mám velkou radost a pocit přijetí a lásky.

To jsem si moc přála vnímat od svých rodičů. *Prostor pro změnu prožitku.*

Odpouštím sama sobě, že jsem vás soudila, že jsem záviděla mojí dceři, že jsem byla drsná, já jsem tímto postojem jen chránila svůj potlačovaný smutek a pocit odstrčení. Objímám sama sebe uvnitř sebe.

Vyjádření

To je tak krásné dokázat odpustit sobě i všem, je to neuvěřitelně krásný pocit, přála bych to úplně všem lidem, aby se přestali trápit minulostí a zažili krásnou úlevu, radost a vděčnost! Vždyť souzením druhým se sama odděluji od boha, nyní vnímám, že oddělení od božství v sobě vystihuje výrok ubohá. To mne nikdy předtím nenapadlo. Odpuštění je opravdu obrovský dar sama sobě, nikdy jsem necítila tak krásný pocit v sobě.

Přesvědčení

Nyní se soustřeď na sebe a vyjádři svá omezující přesvědčení vzniklá vývojem a změň je na pozitivní.

Já jsem odstrčená, nikoho nezajímám, nikdo mě nemá rád.
Já jsem milovaná a přijímaná, Já jsem šťastná a jedinečná, na mě, mých pocitech a

potřebách velmi záleží! Můj život je krásný, já jsem vděčná za mou odvahu pomoci sama sobě uvnitř sebe, dokázala jsem to! Já mám obrovskou radost!

Záměr

Jaký je tvůj záměr, jaké máš přání?

Já se otevírám láskyplnému a radostnému prožívání života, novým možnostem a pochopením, o kterých ještě nemám tušení. Nechávám se s důvěrou vést svou vnitřní moudrostí!

Rozhodla jsem se pro cestu rovnosti, radosti, lásky, slušnosti, vstřícnosti, soucitu a sounáležitosti. Potřebuji se uvnitř ještě na něco zeptat:

Milý duchu, co bych měla vědět?

Vnímám tato slova jako odpověď: Vedeš si skvěle. Usmívej se na svět směle ať je vám vesele. Dopřej si více klidu a času pro sebe, pro udržení vnitřní harmonie uvnitř sebe. Rozdávej své úsměvy do okolí, úsměvy jsou zdarma a léčí se i karma.