

A portrait of a woman with blonde hair and blue eyes, wearing a bright pink lace dress. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light blue color. The entire image is framed by a thin gold border.

I vy se
můžete
narodit
dvakrát

CESTA MIMOŘÁDNÉ ŽENY

Lenka
Černá

Cesta mimořádné ženy

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Lenka Černá

Cesta mimořádné ženy – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA** a.s.

Cesta mimořádné ženy

I vy se můžete narodit dvakrát

A portrait of a woman with blonde hair and blue eyes, wearing a pink lace dress. The image is framed by a thin gold border.

I vy se
můžete
narodit
dvakrát

CESTA MIMOŘÁDNÉ ŽENY

Lenka
Černá

Cesta mimořádné ženy

Lenka Černá

Jazyková korektura: Marie Fišerová

Layout: Petr Přenosil

Sazba: Petr Přenosil

Obálka: Petr Přenosil

Odpovědný redaktor: Katarína Belejová

Technický redaktor: Radek Střecha

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2066-8

ISBN e-knihy 978-80-264-2108-5 (1. zveřejnění, 2018)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 32 464.

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA

Obsah

I vy se můžete narodit dvakrát	11
Objevte svět svých emocí	35
Naladte se na své ženství	64
Budte vědomá ve svém partnerství	91
Budte královnou svého života	121
Věřte ve svůj potenciál a dovolte si bohatnout	157
Hýčkejte si své zdraví	195

Děkuji svým milovaným rodičům za největší dar, můj život.

Děkuji tobě, moje milá mami, že mi celý život připomínáš,
jak moc jsem jedinečná a mimořádná.

Děkuji vám, moje mimořádné přítelkyně Hano, Kateřino a Jano.
Jste pro mě obrovskou duchovní oporou, inspirací a andělskými bytostmi.

Děkuji vám všem mimořádným ženám za to, že jste se rozhodly jít
cestou osobního růstu a objevovat svoji skutečnou podstatu i jedinečnost.
Je mi velkou ctí, že vám mohu být průvodkyní na cestě k báječnému životu,
který si všechny zasloužíme.

Úvodní slovo autorky

Byl sychravý březen roku 2012. Seděla jsem v autě a strnule pozorovala vložky, které dopadaly na přední sklo. Měla jsem ztuhlé celé tělo a bolel mě snad každý nádech. Křehovitě jsem svírala volant, až jsem se rozplakala. Byl konec. Konec mého vztahu, o kterém jsem byla přesvědčená, že jej nic na světě nerozbije. A nakonec jsem jej rozbila já sama, zcela dobrovolně. Společně jsme podnikali, měli jsme stejné zájmy a navenek působili, že jsme jedna duše. Jenže ve skutečnosti to bylo všechno jinak, jen jsem se bála podívat pravdě do očí. Ona však léčí, i když nás může krátkodobě bolet.

Znovu jsem se ztěžka nadechla a nastartovala auto. Čas vykročit do nového života. Ten sychravý den byl pro mě zlomový a já tím odstartovala cestu ke svému mimořádnému ženství. Věděla jsem, že musím skočit do neznáma, a vůbec jsem netušila, co mě vlastně čeká. Bylo mi necelých třicet let a začínala jsem zase od začátku. Někde tam, ve své největší hloubce, jsem však cítila, že je to nejlepší rozhodnutí, které jsem sama pro sebe i své ženství mohla udělat. Se svým mužem jsem se rozešla v míru a stále si jej hluboce vážím. A dodnes mu děkuji za největší životní zkoušku, kterou jsme si oba dva potřebovali projít. Právě díky ní jsem měla šanci svůj život změnit a stát se skutečnou ženou.

Osobní růst miluji. Začala jsem se o něj zajímat i v něm působit dávno před okamžikem, než jsem se rozhodla ze svého vztahu odejít. Do svých třiceti let jsem byla koučkou, která dokázala skvěle zmapovat emoční podvědomí každého klienta, a uměla jsem být důslednou průvodkyní všem, kteří potřebovali pevné vedení i radikální životní proměnu. To všechno se mi dařilo a přicházel jeden úspěch za druhým. Mělo to však jeden velký háček. Vůbec jsem si nepřipadala jako žena, která si může dovolit projevovat svoji křehkost a citlivost. Můj muž byl mým velkým zrcadlem, a tak ve mně ženskou esenci nikdy neprobudil a sám byl ve svém srdci vůči ženám uzavřený. Uměli jsme společně plánovat, mít nádherné debaty, podnikat, ale když přišlo na jemnost a projevy emocí, rozevřela se mezi námi vždy nepřekonatelná propast. Po mnoho let jsem se snažila, abychom se k sobě přiblížili a pocítili mezi sebou hlubší propojení, ale nikdy se nám to nepodařilo.

A proto jsem se rozhodla odejít. Přála jsem si pro sebe muže, který moji křehkost bude milovat. Dokáže mě pevně obejmout a dodá mi pocit, že jsem pro něj mimořádná jako žena, nikoli obchodní partnerka nebo kamarádka. Až později jsem však pochopila, že nejdříve musím své ženství objevit já sama. Až když se stanu mimořádnou ženou, mohu mít vedle sebe muže, který bude naopak ve své síle a mně dopřeje pocítit moje skutečné ženství.

A tak jsem ve svých třiceti letech nastoupila na cestu hlubokého sebepoznání. Chtěla jsem objevit svoji skutečnou, a hlavně ženskou podstatu. Ve své knize s vámi sdílím všechny své prožitky i zkušenosti a zároveň v ní najdete mnoho praktických rad z mé vlastní koučovací praxe. Je až neuvěřitelné, jak se můj způsob práce s klienty neustále posouvá, a to právě díky mé vlastní proměně.

Měla jsem obrovské štěstí, že jsem hned na začátku své přeměny potkala tři mimořádné ženy, které mi po celou dobu byly oporou i inspirací. Všechny jsme během těch šesti let prošly velkou transformací a vzájemně si v těžkých momentech pomáhaly. Když byla některá z nás slabá a procházela si temným obdobím, ty ostatní ji vždy podpořily a na její cestu posvítily.

Být ženou je pro mě největším darem a každý den jej oslavuji. Je nádherné, jak jsme proměnlivé a nosíme v sobě mnoho duchovních schopností, díky kterým můžeme léčit nejen sebe, ale i všechny kolem nás. Věřím tomu, že jsme všechny sestry a měly bychom vždy držet při sobě. Vzájemně se respektovat a pomáhat si v každé životní situaci. A také se jedna od druhé inspirovat, místo toho abychom se sebou soupeřily.

Moje cesta k mimořádnému ženství byla a je obrovským dobrodružstvím. Je báječné se přibližovat ke své skutečné podstatě a dovolit si plně prožívat svoji emocionalitu. A zároveň se učit stát pevně nohama na zemi a být svobodná uvnitř sebe i v materiálním světě. Přemýšlet o svých skutečných snech a poté je s odvahou i vírou v sebe sama realizovat. Dovolit si být občas slabá a trávit čas o samotě v přírodě. Mít své vlastní rituály a za úplňku vysílat svá přání. Tančit v kruhu žen a nechat se hýčkat od těch, které milujeme. Mít schopnost darovat život a být milující matkou. Jít životem s mužem, se kterým vědomě vytvoříme harmonické partnerství a přijmeme náš vztah jako nejlepší učební látku k našemu hlubšímu sebepoznání. A také bohatnout, aniž bychom se musely sedřít z kůže.

Ráda bych vám všem, milé ženy, vzkázala, že je možné najít svoji mimořádnost i ženskou esenci. Uvědomme si, že každá z nás v sobě nosí obrovské dary, které si můžeme dovolit plně projevit. A v každé z nás je ukrytá mocná bohyně, která je hodna života v hojnosti, lásce a vnitřním míru.

Přeji vám všem, ať ji v sobě objevíte a s láskou ji hýčkáte.

Lenka Černá

I vy se můžete narodit dvakrát

„Každá z nás dostala do vínku své životní karty.
Jen se s nimi musíme naučit hrát.“

Jsem si jistá tím, že naše duše si svoji rodinu vybírá.

Každý z nás začíná svoji životní cestu na této planetě v momentě zplazení. V okamžik, kdy jedna jediná spermie prokáže velkou odvahu proniknout do jediného vajíčka a vyhraje nade všemi ostatními. Je to začátek naší dokonalé životní cesty, zcela přirozeně rosteme, sílíme, vytváří se naše srdce, mozek, oči a od určité doby začneme vnímat vše, co se děje kolem nás. Jsme v útlém propojení se svou matkou, dostáváme od ní výživu a také cítíme, v jakém je emočním rozpoložení.

Co ale bylo před samotným začátkem naší životní cesty? A bylo vůbec něco? Pokládali jste si někdy otázku, proč jste se právě vy narodila svým rodičům? Na tomto území a v současné době? Myslíte si, že se jedná o čistou statistickou náhodu a vaše zrození v konkrétní rodině nemá vůbec žádný hlubší základ?

Možná si teď říkáte: „Proč bych si zrovna já vybírala otce, který mě nemiloval a choval se ke mně hrubě?“. Dobře vím, jak to pro vás nyní může znít nepochopitelně. Skutečně si naše duše vědomě vybírá rodiče, kteří svému dítěti nedávají lásku, přijetí nebo pocit důležitosti? Jak je tohle vůbec možné?

K pochopení tohoto paradoxu potřebujete vědět, proč vlastně duše na tento svět přichází. Jejím hlavním cílem je, podle mého názoru, růst a učení se tomu, co má ve svém dlouhodobém záměru. A konkrétní rodiče si vybírá tak, aby měla co nejlepší prostředí k onomu růstu.

Pracovala jsem s řadou klientů, kteří se neustále trápili tím, že jejich dětství bylo plné nepochopení, bolesti i traumat. V momentě, kdy vstřebali myšlenku, že si sami rodiče vybrali, aby mohli osobnostně povyrůst, přišla velká úleva.

V nějaké rodině jste se narodila a nemůžete to vzít zpět. Dostala jste do vínku určité životní karty, jen se s nimi teď potřebujete naučit hrát. V této knize vám

dám mnoho praktických tipů, jak objevit svoji vlastní identitu a pochopit, co je vašim životním úkolem. Věřte mi, že je to jedna velká dobrodružná cesta, dětské hřiště, na kterém si všichni jen tak hrajeme, a je obrovská škoda, když se u toho nebavíme. Nebojte se hrát své životní karty, ať jsou jakékoliv, a věřte, že právě vy budete královnou svého života. Když budete naslouchat sama sobě, nemůžete nikdy udělat chybu.

Pojďme se nyní podívat na úplný počátek toho, jak se naše osobnost programuje, a co vlastně způsobilo, jakým člověkem jste právě teď, v tomto okamžiku.

Nezpracovaná minulost je jedem budoucnosti

Když začínám pracovat se ženami na jejich osobní přeměně, na prvních schůzkách mi často vyprávějí, jak moc dřou na tom, aby byl jejich život jiný. Dopují se pozitivními afirmacemi, chodí na sebevzdělávací semináře, jezdí přes půl planety za šamany, mění své partnery... a jejich život se stejně po nějaké době dostane do stejných kolejí. Opakují pořád ty samé vzorce chování, i když by svůj život chtěly žít úplně jinak. Je mi jich vždy upřímně líto. Protože sice tolik touží po změně, ale jsou jako křeček běhající v kolečku, který se vlastně celou dobu nehne z místa.

Přestaňte usilovat o změnu, dokud nepoznáte a zcela nepochopíte svoji minulost.

Během dlouholeté praxe se mi ani jednou nestalo, že bych příčinu nespokojenosti svých klientů nenašla v jejich minulosti. V momentě, kdy jsme se přestali zabývat tím, co je teď, a přesunuli jsme se do dětství, dospívání i minulých prožitků, vypátrali jsme zde kořenové momenty, které je v budoucím chování zásadně a trvale ovlivnily. Ve chvíli, kdy zcela pochopili klíčovou situaci a její vliv na psychiku, se tento svazující program z jejich nevědomí uvolnil a přestal je ovládat.

Právě proto se svými klienty odhaluji jejich podvědomé naprogramování, které jim jasně ukazuje, co v sobě z minulosti nosí a jaké programy je zapotřebí pročistit. O tom všem ale za chvíli.

Prvním krokem k osobní přeměně je tedy zmapování minulosti.

Je nezbytně nutné, abyste se zaměřila na veškeré negativní prožitky a traumatické situace, které se vám mohly vepsat do podvědomí a ovládají váš život, i když o tom nevíte. Doopravdy vás všechny nabádám, abyste nezačaly s radikální životní přeměnou, dokud nepochopíte vliv své minulosti na obsah vaší nevědomé mysli. Nechcete přece skončit jako křeček v kolečku!

Náš život z 80 % řídí naše podvědomé vzorce chování, o kterých ani nevíme.

Možná, že se po přečtení těchto slov necítíte dobře. Vždyť se tolik snažíte, aby váš život byl hezký, a není přece nic špatného na tom, když do svého růstu vkládáte takové úsilí. Ano, to určitě není. Já jsem naopak zastáncem toho, že člověk by na sobě měl neustále pracovat a každou životní situaci brát jako určitou výzvu ke změně. Jenže to všechno jsou takzvaná vyšší patra v naší pyramidě osobního růstu.

Svým klientům ji pro zjednodušení kreslím takto:



Pyramida osobního růstu

Teď už je vám určitě vše jasnější. Není dobré přeskočit první patro a začít se věnovat meditacím, dokud zcela nebudete znát obsah své podvědomé mysli. Ano, můžete neochvějně zkoušet žít v přítomném okamžiku, ale jsem si jistá, že dlouhodobě se vám to nebude dařit. Nechtějte tedy svůj osobní růst i životní přeměnu uspěchat. Jděte krok za krokem a buďte trpělivá a zároveň k sobě chovejte nejhlubší soucit.

Ještě než se pustíme do prvního patra, a tím je prozkoumávání naší minulosti, chtěla bych se pozastavit u několika témat, které vás mohou při práci na sobě blokovat.

Nezasloužím si být šťastná!

Častokrát jsem s klientkami narazila na tento typ argumentu: „V minulém životě jsem byla zlý člověk, proto nemám nárok na to být v tom současném šťastná“. Netroufám si zde polemizovat, zda se nám chování z minulých životů vrací, nebo ne. Od toho jsou jiní odborníci. Jsem si ale jistá, že mě chování z minulých životů nemůže zásadně blokovat v tom, abych tento život prožila šťastně a v naplnění. Respektuji

všechny, kteří se karmou zabývají, avšak nehodím přece flintu do žita jen kvůli tomu, že jsem v minulém životě byla hříšník. Souhlasíte se mnou?

Soustředte se primárně na očistu a zdravé chování v tomto životě. Až budete mít hotovo, klidně můžete čistit životy předchozí.

Já sama jsem během své cesty došla k přesvědčení, že důležitý je pro mě můj současný pocit v přítomném okamžiku. Pokud rozumím sama sobě a mám zpracovanou svoji minulost, není zapotřebí dále pátrat. Méně je někdy více, a v tomto případě to rozhodně platí.

Já jsem ta oběť!

Dalším postojem, se kterým se často setkávám, je setrvávání v pozici oběti. V momentě, kdy si uvědomíme, jak nás způsob výchovy rodičů, okolí i společnosti ovlivnil, máme tendenci skouznout do pozice oběti, která se svým životem nemůže nic dělat. A víte, co je zvláštní? V pozici oběti je nám často dobře. Jde o nihilistický přístup k sobě, který nás určitým způsobem uspokojuje, přitom je pro náš život absolutně destruktivní. A jak jsem sama zjistila, když člověk dlouhodobě setrvává v pozici oběti a není ochoten si svůj nezdravý stav přiznat, skutečně mu není pomoci. Může kolem sebe mít desítky koučů, terapeutů i skvělý protějšek, z jeho situace mu však nepomůže nic a nikdo. Jediné, co mu může pomoci, je tvrdé přiznání si, že se jen lituje a není ochoten se sebou hýbnout.

Když se na mě obrazejí lidé, kteří s takovým protějškem žijí a jsou již absolutně vyčerpaní z jeho stagnace, radím jim jediné: „Dejte od neustálé pomoci a přesvědčování ruce pryč a nechte toho druhého být“. Někdy je totiž zapotřebí, abyste právě vy odešli z nefunkční vztahové kombinace (váš vztah s obětí) a dovolili tak druhému tento destruktivní psychický postoj zcela pochopit a změnit. Dokud vedle něj setrváváte, naplňujete nezdravou kombinaci, kterou nezměníte, i kdybyste se na hlavu stavěli.



Nezdravý
mechanismus
setrvávání
v pozici
oběti často
pochopíme
až tehdy, kdy
zůstaneme
úplně sami.

Pokud jste se vy sama dostala do situace, kdy máte tendenci se litovat a stěžujete si na nespravedlnost života, je zapotřebí se z tohoto destruktivního životního postoje vymanit. Uvědomte si, že i přes všechny těžkosti i nedokonalou výchovu jste právě vy tvůrkyní svého života. Všechno se dá změnit a věřte mi, díky této knize se vám to podaří. Vy to zvládnete!

A neřešíš to moc?

Nevěřily byste, kolikrát jsem slyšela právě tuto větu. Jeden můj přítel na ni byl skutečný specialista. V určitých ohledech je pravým opakem mě. Své vnitřní mechanismy a vůbec sám sebe nikdy neřešil. Důležité pro něj bylo, aby uspokojil materiální i emoční potřeby své ženy, rodiny, nadřízených, podřízených a spolupracovníků. Zastával názor, že on tak důležitý není, a primárně se soustředil na to, aby vyhověl a splnil, co se od něj očekává. Asi tušíte, že já jsem jeho životní náhled nesdílela, ale protože je to „hlava tvrdá“, svůj vlastní jsem mu nijak nenutila. Přiznám se však, že jsem jen trnula hrůzou, kdy ho život sám zastaví. Kdykoli jsme šli na večeri a povídali si, co je nového, smál se mi. Jeho oblíbená věta zněla: „Leni, ty se furt čistíš, neřešíš to nějak moc?“

Před několika měsíci mému kamarádovi našli karcinom jater. Já sama jsem z toho obrovsky smutná, protože ho mám ráda a vím, že je to neskonale dobrý člověk. Jen nechce poslouchat volání své duše, která takto žít nechce. Nemoc jej zastavila, tak jako dokáže zastavit každého z nás. V mé knize najdete mnoho informací, jak funguje psychosomatika, a troufám si tvrdit, že pochopení spojitosti mezi zdravím a psychikou je pro naše znovuzrození klíčová. A jaké je poučení pro vás?

Počítejte s tím, že kolem vás bude mnoho lidí, kteří nebudou chápat, proč čistíte svoji minulost, učíte se meditovat nebo měníte své životní přístupy.

Nechtějte, aby vás lidé kolem pochopili, a možná jen vyhledávejte ty, kteří jsou stejně naladěni. Ne každý je na razantní životní změnu připravený a každý máme svůj čas. U některých může dojít k duchovnímu posunu až za mnoho let, dokonce životů.

Všchno bude tak, jak má být...

Tento výrok s úsměvem zařazuji mezi novodobou výmluvu všech, kteří jsou již více či méně vědomí, ale nemají odvalu se k určitým situacím postavit čelem. Skutečně věřím, že zde existují vyšší síly, které náš život do jisté míry mohou řídit. A přicházejí nám do života situace, ve kterých se můžeme jen modlit a přát si, ať vše dopadne dobře. Sama jsem v minulosti čelila jedné události, o které jsem věděla, že do ní nemohu zasahovat a musím své obavy odevzdávat jen tam nahoru. Kdybych do dění zasahovala, dostala bych lidově řečeno přes prsty.

Zároveň je ale zapotřebí si uvědomit, že jsem nejen tvůrcem svého života, ale mám také určitou zodpovědnost za ty, kteří se mnou vztahy vytvářejí. Nemohu jim při svém vlastním a vědomém chybování říci, že vše je tak, jak má být. Tímto se totiž zříkám svého závazku a tuto kouzelnou větu používám jen jako výmluvu.

**Ve vašem životě to bude primárně takové,
jak si to vy sama zařídíte.**

Když se změním, ztratím své blízké...

Když si vybavím sama sebe před začátkem svého osobního přerodu, byla jsem doopravdy úplně někdo jiný. A také jsem kolem sebe měla zcela jiné lidi. Do života si skutečně přitahujeme ty, kteří jsou naším zrcadlem, a vztahy vytváříme podle toho, jací jsme uvnitř sebe. Je tedy zcela přirozené, že když změním své vnitřní nastavení, začneme se měnit nejen náš život, ale i naše vazby s ostatními. Z mého „minulého života“ mi zůstal pouze jeden kamarád. Všechny ostatní jsem zanechala v minulosti,

aniž bych se o to nějak aktivně zasloužila. Moje klientky se často obávají, že když se zásadně změní, zůstanou osamocené. A v něčem jsou jejich obavy oprávněné. Dopravdy ve vašem životě může nastat období, během kterého si již nebudete rozumět se stávajícími přáteli, a dokonce ani s vaším partnerem. Avšak po tomto období, kterému já říkám „bod zlomu“, přijdou noví lidé. Ti budou odrazem vašeho nového já. Vytvoříte si nová přátelství, a pokud to bude zapotřebí, najdete si i nový protějšek. Jde jen o to nebát se a skočit. Protože pokud s vámi současní přátelé nebo i protějšek přestanou v základu souznít a nebudete jim stát za to, aby s vámi našli společnou cestu, nemají ve vašem životě co dělat, nemyslíte? Je to stejné jako s dozráváním ovoce na stromu. Když přijde ten správný čas, jablko ze stromu spadne – zcela přirozeně nastal čas jeho dozrání. Nebojte se změn a věřte mi, budete mít kolem sebe báječné lidi, protože vy sama budete šťastná!

Jak se programuje naše osobnost?

Pojďme si nyní společně udělat krátký výlet do naší minulosti, abychom pořádně pochopili svoje skutečné kořeny a prapůvodní podstatu. Pamatuji si, jak jsem v šestnácti letech dostala svou první knihu o osobním růstu (Louise Hay: *Miluj svůj život*) a byla jsem zcela fascinovaná tím, že je možné na sobě začít pracovat. Právě díky této inspirativní knize jsem se dostala ke své profesi a nepřestane mě udivovat, jak mocná je lidská psychika, jak moudré je naše tělo a jakou sílu může mít ženskost, když ji plně využíváme.

Každá lidská bytost funguje podle určitých zákonitostí, které ale nejsou na první pohled viditelné.

Jsem si také jistá tím, že když se zorientujeme v tom, co naši osobnost utváří, můžeme udělat první krok, abychom svoje kořenové nastavení změnili. Dobrou zprávou je, že je to skutečně možné!



První
úroveň
lidského
bytí –
naše
mentalita

Lidský mozek stále patří mezi nejvýkonnější počítače na světě. Během jediného dne v našem vědomí a nevědomí proběhne 70 000 myšlenkových sekvencí, mozek se stará o fungování celého našeho těla a procesů, které nám přijdou zcela přirozené.

Většina myšlenkových sekvencí probíhá v našem nevědomí, a jen malá část ve vědomí. Uvádí se dokonce, že 98 % myšlenek probíhá v nevědomí, a pouhá 2 % ve vědomí.

A přicházíme k prvnímu fascinujícímu objevu: většinu našich myšlenek a pocitů si ani neuvědomujeme. Myslíte si, že jsou pro nás myšlenky v našem podvědomí důležité? Hrají pocity nějakou roli z hlediska životní spokojenosti? Rozhodně ano! V podvědomí jsou uloženy všechny naše prožitky z minulosti a také zde nosíme své emoční naprogramování, které určuje formu našeho chování v konkrétních životních situacích.

Jedním z cílů vašeho osobního růstu je odhalit tyto emoční programy a docílit toho, aby nad vámi přestaly mít moc.

Protože dokud si podvědomé emoční programy nepřenesete do vědomí, budou fungovat jako neviditelný navigační systém, který vás ale směřuje někam, kam nechcete. Bude formovat vaše chování, které nedokážete ovlivnit logikou, a také se vám budou neustále dokola opakovat ty samé životní situace. Protože vaše emoce budou vždy silnější než logika. To je jeden ze zákonů, o kterém se stále moc nemluví. Podívejte se na příklad z mé praxe.

Moje klientka Alena mě navštívila s poměrně banálním problémem, který jí však znepříjemňoval partnerský život. I když jí bylo s jejím partnerem hezky a cítila se od něj milována, srážela ji neustálá žárlivost na všechny ženy, které se v jeho okolí objevily. Objektivně k žárlivosti neměla žádný důvod, avšak Alenu pronásledoval věčný strach ze ztráty partnera a samoty. Jak se později ukázalo, kámen úrazu byl v dětství. Rodiče ji museli dát v nízkém věku do nemocnice a nikdo jí nevysvětlil, co se děje. Mé klientce vznikl v podvědomí velice silný program, který říká: „Blízký tě může bez varování opustit“ a který v její mysli hluboce

zakořenil. V dospělosti se projevoval extrémní žárlivostí, i když k tomu nebyl žádný logický důvod. V momentě, kdy Alena pochopila spojitost mezi traumatickou situací z dětství a strachem prožívaným v přítomnosti, postupně se tyto obavy začaly rozptylovat.

Jak tedy odhalit své emoční naprogramování?

Terapeutických metod, které dnes pracují s emočním podvědomím, je velké množství. A každá z nás si může vybrat svého průvodce, který jí bude blízký. Já osobně praktikuji s klienty vědomý rozhovor o tom, co v dětství prožívali, a z jejich vyprávění extrahuji programy, o nichž jsem přesvědčená, že jsou pro ně destruktivní. Když si je poté odsouhlasíme, pracujeme na jejich rozpuštění a zároveň nastavujeme programy nové, které jsou s nimi v souladu.

V této knize vám chci dát alespoň částečný návod, jak své emoční podvědomé naprogramování odhalit. Pokud ale cítíte, že v sobě nosíte větší emoční zátěž a vaše dětství nebylo zrovna růžové, nebojte se vyhledat odbornou pomoc u kouče nebo terapeuta.

10 otázek, které vám pomohou odhalit vaše emoční naprogramování:

1. Jaké emoce jsem nejvíce prožívala s mámou a tátou během svého dětství?
2. Jaké věty jsem slýchávala (až notoricky často) od svého blízkého okolí?
3. Jakým způsobem mi rodiče projevovali emoci lásky, přijetí a důležitosti?
4. Jaké negativní prožitky mě během dětství nejvíce ovlivnily, a proč?
5. Jak bych charakterizovala svůj vztah s matkou, s otcem?
6. Co jsem prožívala v rámci dětského kolektivu? Byla jsem jeho součástí nebo jsem byla outsider?
7. Jaké byly mé prožitky v období dospívání, konkrétně během prvních partnerských vztahů? A jakým způsobem mě ovlivnily do budoucího života?
8. Z čeho mám ve svém životě největší strach?
9. V jakých situacích opakovaně prožívám negativní emoce?
10. Jaké situace se mi neustále opakují, i když o ně nestojím?

Poměrně často se mi s klienty stává, že je ze začátku nenapadá moc informací a vzpomínek. To je zcela přirozené, protože mnoho zážitků i pocitů jste zatlačila do svého podvědomí. Dejte si tedy na zodpovězení otázek dostatek času i prostoru, nespěchejte na sebe. Určitě se vám stane, že si až za pár dní vzpomenete na prožitek, na který jste zcela zapoměla. Důležité je, abyste si všechny své pocity a prožitky zapisovala. Postupem času se vám začne skládat mozaika z minulosti, která vám jasně ukáže, jaké programy jste si do svého emočního podvědomí zapsala.

A jak změnit svůj navigační systém?

Pamatuji si, když se mi podařilo složit svoji mozaiku emočního naprogramování z minulosti. Na jednu stranu jsem cítila velký smutek a beznaděj, co všechno si můj mozek do podvědomí naprogramoval, na druhou stranu jsem cítila obrovskou úlevu a naději, že si nyní mohu vytvořit svojí vlastní budoucnost, aniž bych za sebou musela táhnout břímě z minulosti.

Prvním krokem ke změně vašich emočních programů je jejich zvědomění pomocí rozhovoru s druhou osobou. Tou nemusí být nutně koučka nebo terapeutka, ale může to být klidně vaše dobrá kamarádka. Zkuste jí tedy seznam výše uvedených otázek předložit a nechte ji, ať vám je pokládá. Můžete si obě dvě zapisovat vše, co vás zaujme.

Druhým krokem je uvědomění si, jaké emoce jsem v minulosti u konkrétních prožitků cítila, a jejich přijetí. Je velice pravděpodobné, že se tyto emoce ve vašem životě opakují a není to pro vás nic příjemného.

Třetím krokem je zjištění, jakým způsobem vás určitý emoční program formoval ve vašem chování. Jak vás mohl ovlivnit strach ze ztráty blízkého, vztek na bratra nebo nenávisť vůči otci? Vidíte podobnost mezi situacemi v minulosti a svým současném životě?

Čtvrtým krokem je vytvoření budoucího obrazu, který už v sobě nebude nosit trauma nebo prožitek z minulosti. Jak bude vypadat váš život za dva roky bez tohoto emočního programu? Co chcete konkrétně prožívat za emoce a v jakých situacích?

Pátým krokem je definice emocí, které u tohoto budoucího obrazu budete prožívat. Měly by být co nejsilnější a samozřejmě pozitivní.

Šestým krokem je sestavení nového programu, který na vás bude silně působit; doslova u něj budete vrtnět blahem.

Sedmý krok je spíše kontrolní. Do vašeho emočního podvědomí se nezapíše žádný program, kterému nejste schopna uvěřit. Nové nastavení tedy musí být definované tak, abyste byla ochotná uvěřit, že je něco takového v blízké budoucnosti možné.

Moje klientka Jana mě navštívila s palčivými pocity beznaděje a ztrátou životního smyslu. Když jsme analyzovaly její dětství, ukázalo se, že ji matka nechtěla a celý život jí to také dávala najevo. Odhalily jsme společně její kořenový program „jsem tu zbytečně“, který doprovázely emoce hlubokého smutku a bezmoci. Vedla jsem Janu k tomu, aby si vytvořila nový program, který si ušije na míru. Když se ve své mysli posunula o dva roky dopředu, viděla tam sama sebe se svými dětmi a mužem, jak sedí na zahradě, smějí se a dávají si čerstvě upečený koláč. Tento obraz doprovázela uzdravující směsice emocí lásky, radosti, vděčnosti a životního naplnění. Jana si definovala svůj nový emoční program jako „se svou novou rodinou prožívám hluboké naplnění, radost a lásku“ a pociťovala u něj přímo euforické pocity. A hlavně si jej dokázala v blízké budoucnosti představit jako reálný.

Pro úplné „nahrání“ nového emočního programu do vašeho emočního podvědomí je důležité, abyste se svým novým obrazem i pozitivními emocemi často pracovala. To znamená, že se k prožívání slastných pocitů i obrazu budete často vracet, ideálně před spaním nebo těsně po probuzení.

Právě v této době je totiž náš mozek nejvíce neuroplastický, což znamená, že je schopen vytvářet nová neurosynaptická spojení a skutečně se měnit.

Pamatujte si tedy, že všechny vaše negativní emoční programy lze najít, rozpouštět je a nahrazovat novými, které budou formovat vaše chování pozitivním způsobem. Jen je zapotřebí pochopit, jak mozek pracuje a co nám do něj bylo nahráno.

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes and nose. The image is heavily overlaid with a semi-transparent pink color, creating a soft, ethereal effect. The text is centered over the image in a clean, white, sans-serif font.

Druhá
úroveň
lidského
bytí –
energetika
těla

Od úrovně naší mentality se můžeme přesunout do druhé, a to velice zásadní roviny lidského bytí, kterou je energetický potenciál našeho těla. Dlouhou dobu jsem s klienty pracovala v rovině jejich mentality a odhalovala s nimi podvědomé emoční programy, které jsme společně napravovali, abychom tak mozek očistili od všeho starého a negativního.

Jak jsem ale ve své praxi postupovala dále, viděla jsem stále jasněji, že práce s mentalitou sama o sobě není dostačující. Jejich myšlenky se sice změnily, ale často je trápily psychosomatické obtíže a tělo dávalo jasné signály, že něco stále není v pořádku. Bylo to, jako byste jedli dobrý dort, ale prostě tomu něco chybělo, a celkový požitek byl ve finále průměrný.

Vždy jsem měla k tělu i k pohybu pozitivní vztah, ale do určité doby jsem vůbec netušila, jak funguje energetika našeho těla a jak moc je důležité, abychom měli ohebnou páteř. Už vůbec jsem neměla páru o tom, jak silně se mohou traumatické prožitky podepsat na našem fyzickém systému.

Jsem ale celoživotní milovnicí jógy, která mě přivedla k většímu vnímání potřeb těla, a tudíž k jeho fungování jako energetické továrny. Je to systém, který má jasná pravidla svého provozu.

Každý z nás dostal do vínku unikátní energetický potenciál, který dle svého uvážení vybíjí i nabíjí po celý život.

Pojďme si tedy představit naše tělo jako továrnu na energii, která má svá vlastní oddělení. Ta spolu neustále kooperují a jsou na sobě závislá. **Prvním oddělením jsou naše ledviny, ve kterých sídlí základní esence každé ženy, a právě z nich ženy odčerpávají svoji životní sílu.** Když nám ledviny pracují dobře, máme kvalitní a lesklé vlasy, hebkou kůži, pevné nehty a přímo z nás prýští oslnivá energie. V oblasti psychosomatiky jsou ledviny spojené s emocí strachu a také se vztahovou tematikou. Pokud je tedy žena ve svém partnerství dlouhodobě nešťastná nebo prožívá dlouhodobé strachy, její ledviny i celková životní síla jsou v ohrožení.

O své ledviny by se každá z nás měla starat s nejvyšší láskou, dopřávat jim kvalitní bylinkové čaje i vhodné potraviny. V období zimy, kdy jsou ledviny nejvíce oslabené,

bychom tomuto orgánu měli dodávat dostatek tepla stejně jako teplou stravu i odpočinek v podobě spánku a duchovního rozjímání.

Druhým oddělením je naše páteř, která je nejdůležitějším energetickým kanálem lidského těla. Je to určitý kanál, kterým se nahoru a dolů pohybuje energie zdraví. Ta vstupuje kostrčí a vystupuje temenem. Jak později pochopíte, právě tato dvě místa jsou pro naše štěstí i prožívání pohody velice důležitá. Navíc ve výšce každého obratle vedou specifické kanály do orgánů a tkání. Pokud je obratel poškozen, jemu odpovídající orgán může onemocnět.

A tak by každá z nás měla být ohebná jako proutek a se stejnou péčí i láskou, jako je tomu u ledvin, hýčkat svoji páteř. Mimořádná žena dobře ví, že když její páteř ztuhne nebo je špatně zakřivená, dříve či později do jejího života vstoupí únava, bolesti i nemoc. Páteř nám také velice jasně ukazuje, jaký vztah máme k sobě samotné i k našemu životu. Když chodíme narovnané a máme ladné pohyby, je to jasná známka toho, že jsme tvůrkyní svého osudu a nebojíme se čelit výzvam s hlavou vzpřímenou. Díky ohebnosti se dokážeme přizpůsobit podmínkám i situacím, které se zdají být zpočátku náročné. A naopak když chodíme shrbené, nemáme sílu se druhým podívat do očí a každý den si tím potvrzujeme svoji slabost a neschopnost jít štěstí naproti.

Lidská páteř je tedy zrcadlo, které odráží naše vnitřní přesvědčení o životě i vlastní hodnotě.

Existuje mnoho typů fyzických cvičení, která vám mohou s ohebností i živostí páteře pomoci. Konkrétně jóga je pro páteř velice ozdravná a vřele vám ji doporučuji. Jak ukazuje má praxe, v tomto ohledu je nejdůležitější pravidelné každodenní cvičení. Zahrňte do svého běžného dne pár cviků, které vůbec nemusí být složité. Jeden vám zde uvádím pro inspiraci.

Praktické cvičení pro harmonizaci páteře

Posaďte se na klidné místo do tureckého sedu a najděte si polohu, která je vašemu tělu příjemná. Narovnejte záda, abyste měla páteř v přirozeném zakřivení. Neměla byste cítit žádný tlak

ani pnutí. Paže natáhněte a položte na kolena a dlaněmi je objímejte. Zavřete oči a naladte se na svůj dech. Až budete uvnitř svého světa, soustřeďte pozornost na oblast kostrče. Můžete si zde představit bílé zářící světlo, které tuto část páteře prosvětluje. Postupujte vnitřním zrakem po celé délce páteře a všechny její části prosvětluje.

Zároveň si vizualizujte, jak se jednotlivé obratle jemně posouvají směrem vzhůru a vytváří se mezi nimi malý prostor. Jako by z vašeho temene vedla nitka, která je napojená na oblohu a jemně vás vytahuje nahoru. S každým nádechem se obratle zvedají a vaše páteř získává pružnost i potřebný prostor. Na závěr cvičení zvedněte paže směrem k nebi a vnímejte celkové protažení páteře. Můžete si představit, že nad vámi visí něco dobrého a vy to chcete utrhnout pro sebe. Tím páteř procvičíte ještě intenzivněji.

Až se objeví lehká únava, vraťte se do původní polohy a zůstaňte ještě chvíli naladěná na svoji páteř i na sebe samu. Poté cvičení ukončete a vykročte do stávajícího dne s úsměvem na tváři.

Třetím oddělením naší energetické továrny jsou čakry. Na jejich téma bylo napsáno již mnoho knih a jsem velice ráda, že se o nich široká veřejnost dozvídá stále ve větším měřítku. Samozřejmě existuje mnoho racionálních odpůrců, kteří tvrdí, že „to, co není vidět, vlastně neexistuje“. Avšak máme k dispozici výzkumy, které jasně ukazují, že v našem těle existují místa, kde se koncentruje vyšší množství energie. Věřím tomu, že v budoucnosti bude pro lidi práce s čakrami stejně důležitá jako se naučit psát a číst. Když rozumíme tomu, co se v našem těle přesně odehrává a jak s naší energetikou pracovat, můžeme si tak i zachovat celoživotní zdraví a vitalitu. Vyhne-me se nemohoucnosti ve stáří a zůstaneme čilí nejen fyzicky, ale i duchovně.

Čakry jsou jednoduše řečeno takové malé akumulátory, přičemž každý z nich má na starost konkrétní životní téma. Zároveň každá čakra sídlí v blízkosti daného orgánu, který svojí funkcí ovlivňuje. Lidé tak podle toho mohou snadno poznat, s jakou čakrou mají pracovat a s jakým orgánem mají obtíže. Když čakra funguje optimálně, vždy se točí v nějakém směru podle toho, o jakou čakru se jedná (některé čakry se točí vlevo, jiné vpravo). V lidském těle jich najdete celkem 7 základních, ale bylo jich už popsáno mnohem více. Já vám dnes předkládám pouze tyto, a pokud je chcete více prostudovat, vřele vám doporučuji odbornou literaturu.

První čakra sídlí mezi naším konečným a pohlavními orgány. Je spojená s kostrčí a otevírá se směrem dolů. Když je aktivní, svítí ohnivě červeně a je propojená se vším

pevným. Tedy s páteří, kostmi, zuby, ale také s tlustým střevem, prostatou a stavbou buněk. Z hlediska duchovních témat je první čakra centrem naší tělesné vůle a propojuje nás s fyzickým světem. Když funguje optimálně, máme chuť do života, jsme pevní ve svých názorech a chceme být v životě tvůrčí. Když nám naopak první centrum nefunguje, často trpíme materiálními a existenčními strachy a kompenzujeme si svoji psychickou nestabilitu ve smyslových požitcích. To znamená, že se objeví sklony k závislostem, nedokážeme si odříci nezdravé jídlo, nezřízený sex nebo alkohol. Lidé s oslabenou první čakrou obvykle neumějí dávat, mají tendenci se na vše pojistit a touží si „všechno podržet“. To je somaticky vede do problémů s váhou a také se zácpou.

Druhá čakra se nachází nad pohlavními orgány a je spojená s křížovou kostí. Symbolizuje ji oranžová barva a je tematicky propojená se sexualitou. Z hlediska orgánů ovlivňuje ledviny, močový měchýř, ženské orgány, krev i mízu. Je to centrum našich nefiltrovaných, původních emocí i sexuálních sil. Když funguje optimálně, dokážeme se radovat ze své sexuality a prožívat partnerskou blízkost. Přirozeně dosahujeme orgasmu a nemáme problém uvolnit své pocity, ať jsou jakékoliv. Naopak když je naše druhá čakra nefunkční, popíráme svoji sexualitu i touhu po tělesné blízkosti. To často vede k tomu, že jako ženy nedosahujeme orgasmu a také se cítíme v oblasti intimity v určitém ohrožení. Nefunkční druhá čakra může být i důvodem ženské neplodnosti, což se projevuje stále častěji.

Třetí čakra je přibližně dva prsty nad pupkem, má žlutou až zlatožlutou barvu. Ovlivňuje kondici trávicího systému, žaludku, jater, sleziny, žlučníku a slinivky břišní. Dá se říci, že třetí čakra je naše slunce a branou, kterou vstupujeme do všech vztahů kolem nás. Je to centrum stability a místo, ze kterého z našeho těla vychází emoční energie. Když třetí čakra funguje optimálně, jsme si sami sebou jistí a cítíme vnitřní stabilitu. Nebojíme se vstupovat do nových vztahů a jsme v harmonii se sebou i s ostatními. Velice často si ve své praxi všímám, že když ženě nefunguje třetí čakra, má dlouhodobé potíže s hubnutím v oblasti břicha. Když se dané ženy zeptám, jak vnímá svoji životní stabilitu a své vztahy, většinou zde objevíme kořen jejího problému.

Čtvrtá čakra se nachází v rovině srdce, uprostřed našich prsou. Patří mezi jednu z nejdůležitějších, protože se jedná o čakru srdeční, která je zodpovědná za prožívání