

MIGRÉNA

1.

Zkusili jste to někdy taky? Stoupnout si před zrcadlo a říct si:

„Mám tě rád/a, opravdu tě mám rád/a!

Jsem na tebe hrdý/á!

Zasloužíš si to nejlepší!

Každý den ti přináší jen to dobré. Miluji tě!“

Obejmout se. Jaké to je? Trapné, normální, hezké, pláčete u toho? Podvědomí je bohužel jedno, kdo vás chválí nebo hladí nebo objímá. Je naprosto jedno, zda jste to vy nebo vaše děti, rodiče nebo partner. Důležitá je emoce, kterou u toho cítíte. Láska, úleva, radost. Na druhou stranu, kdo by vám měl více projevovat lásku, než vy sami? Vždyť sami se sebou jste dvacet čtyři hodin denně. Vy sami se sebou chodíte, kamkoliv jdete, sami se sebou se smějete nebo pláčete. Nikdo na světě vás nezná lépe. A nikdo na světě vás ani nemůže ocenit více, než vy sami sebe. Objímejte toho úžasného člověka! Sebe sama. Člověka, který s vámi snáší všechny strasti a radosti. Zaslouží si to! Vše, co se děje ve vašem životě, si do něj vkládáte sami.

2.

Naše tělo je tady, aby nám sloužilo. Pokud neslouží, chce nám říci, že někde děláme chybu. Někde myslíme negativně, chybně, nepravdivě, neoprávněně.

Když vám v autě svítí kontrolka, že máte doplnit olej, přelepíte kontrolku náplastí, nebo dodáte autu olej? Jak to děláte ve svém životě? Dáte tělu lék od bolesti nebo jiný lék a kontrolku zalepíte? Myslíte si, že vám ta kontrolka, bolest, začala svítit jen tak pro srandu králíkům? Anebo by se tam někde mohl schovávat příběh, který není tak úplně pravda, jak si myslíte?

Mozek má jedno místo, společnou integrační plochu, takzvané SIPko, která sídlí za levým uchem a tato plocha nerozlišuje čas. Pro mozek se tak vše děje stále. Stačí stejná emoce a mozek si už myslí: Ohrožení! Stres! A chce nás ochránit. Velí: Uteč!

Tak nás to mele stále dokola...

3

„Tak se zhluboka nadechněte, zavřete oči, představte si, že v ruce držíte nafukovací balonek, všechny tyto bolesti do něj foukněte a nechejte ho vystoupat až nahoru do nebe.“

Cože? A to mi jako pomůže? No nazdar. Abych se neztrapnila, zavírám oči a jakože to všechno vyfukuji do oblak.

Paní mě chvíli pozoruje a pak říká:

„To cvičení neděláte pro mě, to děláte pro sebe. A pokud jste to neudělala, nedotáhla do konce, já už Vám dál nemám jak pomoci. Je to Vaše volba, že si necháváte tuto bolest v sobě.“

Tak dobře, jdu do toho. Teď už opravdu. Nadechnu se a všechnu bolest nafukuji do balónku a ten nechám letět v představě vzhůru do oblak.

Panebože, to je úleva, najednou mi tečou po tvářích slzy. Kde se vzaly? Co mě to vlastně tak vzalo?

E-PŘÍBĚHY

Jmenuji se **NADVÁHA**. Často mě považuješ za společensky uznatelnou výmluvu.

To víte, skoro nejím, ale mám pomalý metabolismus, a tak se všechno usazuje. Nebo víte, beru léky a ty se musí užívat společně s jídlem. Beru antikoncepci a po té se přibírám. Beru B komplex a přibírám. Jsem ve stresu, a tak přibírám. Jsem po stresu a ještě si zvykám. Jsem v přechodu, jsem po přechodu. Teď nemám čas řešit jídlo. Počká to po Vánocích, teď už to stejně nemá cenu. Nudím se. Když už jsou ty dobroty nakoupené, přece je nevyhodím, vždyť něco stály! Když už je prodávají, tak asi proto, že jsou k jídlu... já jsem jen ubohá oběť.

Já, **NADVÁHA**, ale znamenám něco jiného! Říkám ti: trápíš se! Máš pocit, že jsi na život sám, že toho máš moc, že jsou kolem tebe lidé, kteří tě nevidí, nerozumí ti, nenaslouchají ti. Z jídla můžeš mít pocit pohlazení, uspokojení, které ti nikdo jiný nedokáže dát. A v tom je právě ten omyl, já ti říkám: nevidíš sám sebe! Proto tě prostorově zvětšuji, aby sis sám sebe všiml, aby sis uvědomil, co je špatně.

Jmenuji se **AKNĚ**. Jsem bouře a zároveň smutek. Jsem tvůj citový problém! Jsem vnitřní přetlak, který se potřebuje dostat ven. Jsem narušení hranic mezi tebou a světem. Jsem pocit, že si neumíš poradit sama se sebou, jsem obrovský vnitřní konflikt.

Je ve mně víc, než co dokážeš před světem ukrýt. Chci tvé uvědomění, pochopení a přehodnocení situace. Proto se tlačím na povrch. Chci, aby sis mě všimla, abys mě viděla, a začala jsi proto jinak myslet, jinak se cítit a jinak se chovat.

Umím vzniknout rychle a jednoduše. Stačí, když si pomyslíš: nejsem dost zajímavá, nejsem dost dobrá, jiní jsou lepší, nejsem dost hezká, úspěšná, dokonalá, bohatá... Mám horší rodiče

než ty, mám větší smůlu, mám to těžší... mám vady. Vady na těle i na duši. A určitě je všichni vidí...

Jmenuji se **ALERGIE**. Mým hlavním úkolem je dráždit tě a učit tě, jak mít problém zvládat některé situace anebo se jim přizpůsobit. Učím tě přehnaným reakcím na útoky, které útoky vůbec nejsou. Vždy je ale ve hře ještě někdo druhý, cizí. Narodila jsem se z myšlenek nelásky, nemilovanosti a nemilovatelnosti. Nejsem ani tolik spojená s alergeny, jak se o mně často říká, ale jsem spojena se situací, která proběhla v přítomnosti alergenu. Jsou situace, které mě dráždí, jsou vzpomínky, které nenávidím a na které jsem citlivá. Máš pocit, že se musíš bránit, místo toho, abys měl chuť všemu čelit.

Jmenuji se **ATOPICKÝ EKZÉM**. Mým jediným úkolem je, ukázat ti, že tvé hranice s okolním světem jsou narušené. Žiješ v neradostném prostředí. V tvém životě nebo v tvém okolí (v případě dětí) dochází ke střetům názorů, které jsou ale neoprávněné a nepravdivé. Já, kůže, ti chci a tvým rodičům ukázat, jak moc se mýlíte. Jak moc se hněváte, otevíráte staré rány a nedovolíte jim se uzdravit. Toto nešťastné a nepochopené prostředí se zobrazuje na kůži. Tělo je projekční plocha myšlení, tvůj radar a ukazatel. Co se ukazuje na kůži, vždy znamená nepravdivé a mylné narušení hranic tvého světa, tvého pocitu bezpečí a pohody.

Náprava je úplně jednoduchá. Já, **ATOPICKÝ EKZÉM**, ti nechci ubližovat, já ti chci ukázat, že čím více se škrábeš, tím více se tvé okolí zamotává do problematických vztahů a ty, jako jejich nebo své zrcadlo, se jim snažíš ukázat pravdu.

VZTAHY

Pokud nám cokoliv vadí na druhém člověku nebo se nám na něm něco nelíbí, není to problémem toho druhého. Vždy se jedná o náš mylný úhel pohledu. O naši šmouhu na tváři, o naše pruhované tričko. Je naší zodpovědností převzít kontrolu nad svými reakcemi. V každé takovéto situaci se objeví bolest. Bolest nám ale nezpůsobují druzí. To my sami si způsobujeme bolest svým vlastním chápáním situace. Zrcadlo nám špínu neumyje. Druzí nemohou změnit naše vnitřní zranění.

Vždy se nám toho děje jen tolik, nakolik se k lidem chováme tak, jak potřebujeme, aby se oni ve stejné situaci chovali k nám. Ono to není tak jednoduché, jak to zní, já vím. Protože tak, jak se chováme k druhým, tak se v podobných situacích chováme sami k sobě. Bojíme se odmítnutí, ponížení, zrady, nespravedlnosti či opuštění.

Pojďme se na chvíli dívat do zrcadla.

Když se hněváte na partnera, máte z toho dobrý pocit, čisté svědomí?

Už vás slyším (vím to, protože jsem to slyšela od stovek klientů v poradně na vlastní uši), že sice nemáte dobrý pocit a čisté svědomí, ALE... a milion výmluv a osočování a bolesti a trápení a kde čeho. Mám pravdu?

Zkuste to příště zastavit a vcítit se do druhého. Dejte tomu tak dvě tři minuty, kdy zklidníte dech a představíte si, že jste ten druhý. Máte jeho oči, uši, jméno, postavu... Jste tím druhým a jeho očima se podíváte sami na sebe. Co vidíte, co cítíte?

Vím určitě, že se na toho druhého neusmíváte... potom by nebyl problém.

Co vidí ten druhý? Co potřebuje? Co vám říká a vy nerozumíte nebo neslyšíte úplně přesně?

3.

Vždy máte možnosti a volby, jen se je bojíte použít. Čím více budete dávat ze srdce, tím více se vám bude vracet. Pokud tam ale jen vložíte smítko touhy, ať je mi ale vráceno, nebude vám vráceno vůbec nic. Rozumíte mi? Jde o to, dávat čistou energii, pokoru, lásku, poděkování, abyste se vy uvnitř cítili hezky. O nic a nikoho jiného nejde. Proto vůbec není důležité, jak ten druhý zareagoval. Pokud ale navnímáte, že on to neoceníl nebo nedej bože ještě se vám nějak vysmál nebo udělal něco špatně, opět to odkazuje na vaše nevyřešené vnitřní trauma z nějaké jiné situace.

Vesmír je moudrý. Nemusí vám ty životní lekce posílat od stejné osoby, posílá je od různých zrcadel. O to je hra života pestřejší!