

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 nechtejte 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?