



# Žít příběh svojí duše

## Malý průvodce velkou změnou

**Martina Jungrová**

Zpravidla se v úvodu píše, že vás v 10 krocích provedu změnou, která zatřese základy všeho bytí.

Ovšem mě přesně tato slova přijdou jako manipulace.

Je mi jasné, že tento e-book doputoval do vaší schránky, aby vám pomohl, inspiroval a nabídl nové úhly pohledu. Takže pokud chcete změnu, jste tu správně a pokud si myslíte, že stačí jen přečíst následující řádky ... čáry, máry fuk ... kouzlo je tu, tak vás zklamou. Bez vás a vaší ochoty kouknou pod pokličku toho všeho, to totiž nepůjde ☺

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem.

Pokud jste z něj nadšené, pošlete odkaz na mé webové stránky. Bez souhlasu autorky nekopírujte části ani celek.

Ctěte, prosím, autorský zákon.

Při čtení a zejména při cvičeních buďte k sobě velmi vlídné a laskavé.

Tento materiál nesupluje psychoterapeutickou práci.

Míra prožitku, procítění, úspěchů i neúspěchů je plně na VÁS. Každá duše si vybrala své zkušenosti a lekce.

Je na vašem rozhodnutí, do jaké hloubky půjdete, ale čím větší ponor, tím hlubší prožitek. A já tu jsem jako váš průvodce.

Provedu vás několika cvičeními a meditacemi. Je jen na vás, zda půjdete krok za krokem, poběžíte, nebo si celý proces hodláte vychutnávat.

Některé věci musí uzrát a někdy se nám nechce vykročit za zónu komfortu. Posuďte sami, jak to se sebou teď máte.

**Strach je mnohdy vnímán jen negativně, avšak když si ho pojmenujeme, podíváte se na něj, tak se může stát našim cenným partnerem a učitelem. Také si často uvědomíme, že se jen jedná o odkoukaný a naučený model jednání či nástroj manipulace.**

**Dejme si toto téma jako malou rozcvičku k dalším cvičením.**

Děkuji za pochopení a respektování.

## Obsah

1. Tajemství duše .....	4
2. Proč se mi to děje – limbický systém .....	5
2.1 Porod .....	7
3 Kořeny .....	11
4. Čisté tělo .....	15
5. Výživa .....	18
6. Všechno zvládnou .....	23
7. Pozornost .....	25
8. Výživa ještě jednou .....	27
9. Sebeláska .....	31
10. Menstruační cyklus aneb naše vnitřní hodiny .....	35
11. Shrnutí .....	39
12. Meditace Klubičko.....	40
13. Meditace Přítomnost.....	40

## 1. Tajemství duše

**Každá duše přichází na svět se záměrem něco se naučit.**

Volí si rodinu, jméno i tělo. To všechno pro to, aby mohla uskutečnit svůj záměr. V průběhu času, ale dochází k ochočování, naše duše zapomíná, proč sem přišla a najednou jen plní sny a přání těch druhých. Pojdme spolu krok po kroku hledat příběh své duše. Rozkrýt všechny vrstvy a nánosy.

Budu moc ráda, když si závěrem odnesete znalost nejhlubšího tajemství své duše. A pokud si uvědomíte, že to, co se nám dnes a denně děje není žádný trest, ale posouvá nás to vpřed, když se naučíte prohlédnout iluzi: „Tohle se mi teď děje!“ a stanete se **pozorovatelem a tvůrcem svého života**.

*Miluju ženská společenství a jejich podporu. Ovšem jsem moc ráda i sama, se svými myšlenkami a sama se sebou. V tyto klíčové okamžiky vítám svou duši a své já jako nejlepšího přítele, který mi pomáhá nacházet ten správný nadhled nad každodenními věcmi, a přitom být tady a teď a neutíkat do říše snů, tvořených domněnkami, babráním se v minulosti, ale i třeba katastrofickými scénáři budoucnosti.*

Nástroje, které nás vracejí k nám samotným, si přitom nosíme v sobě. Máme své tělo, svůj posvátný chrám, dýcháme a byla nám dána možnost pohybovat se a vyjadřovat se.



Tak pojďme tedy spolu vykročit na cestu k naší podstatě. Je to vlastně takové nové zrození. Zrození do příběhu duše.

**Každá duše vypráví, tančí a zpívá jiný příběh. Naslouchejte jí, povede vás vaším životem.**

Doporučuji, abyste si dělaly své zápisky. Klidně si pořídte speciální zápisník nebo si pracovní listy zakládejte do desek. Je fajn se k nim čas od času vrátit a uvědomit si, kolik se toho v mém životě změnilo a někdy nám při čtení dojdou i další souvislosti.

Pak třeba nastane i situace, kdy tohle začnete vnímat jako uzavřenou záležitost a milý zápisník rituálně spálíte. Poděkujete mu, že byl vaším průvodcem a vydáte se na jinou cestu ☺

## **2. Proč se mi to děje?**

To je otázka, která nás napadá jako první, když se v něčem cítíme fakt nepohodlně nebo se neumíme v dané situaci zorientovat.

Takže, kdo za to může, že dělám stejné chyby. Že když tisíckrát chci, najednou si mé tělo i má mysl dělá, co uzná za vhodné? Copak tady velí někdo jiný?

Máte pravdu, velí! A kdo že je ten samozvaný velitel?

**Váš limbický (neboli emoční) systém a plazí mozek.**

Náš mozek je totiž složený z mnoha částí, každá z nich je vývojově trochu jinde.

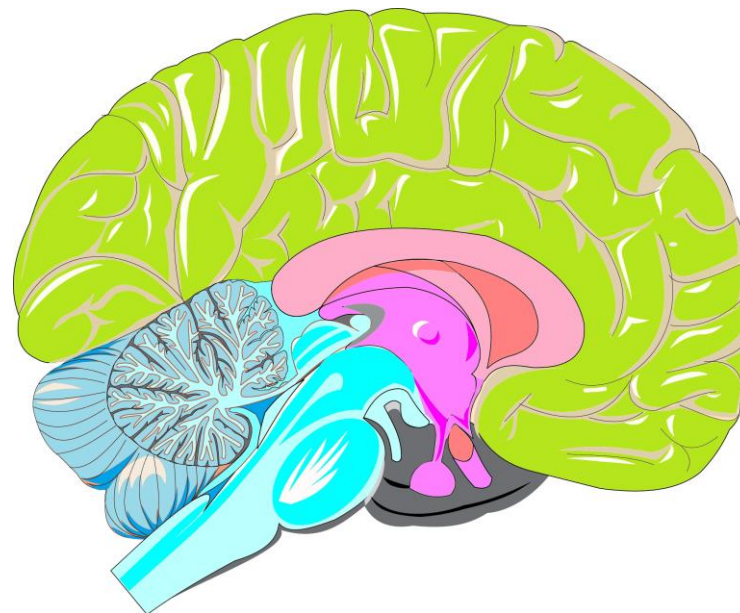
To, co vykonává naše rozkazy, nutí nás vymýšlet strategie - jak ty pracovní, tak ty milostné - je naše šedá kůra mozková, neboli Kortex. To je místo odkud konám. Místo zodpovědné za naše rozhodování, soustředění a ovlivňující naši osobnost a sociální chování.

Je to takový náš počítač. Většinou funguje celkem dobře, podle toho, jaká data, teda jakou realitu zadáte, vyhodnotí, přechroupe a vyplivne řešení.

Jenže tenhle systém pracuje jen s tím, co mu bylo zadáno, a to jsou někdy programy o kterých ani nevíme, že tam jsou... prostě si myslíme, že už je tam Windows 10 a ono houby, houby, jen XP. Také se nám může stát, že ho zahltíme informacemi a milý počítač nic. Prostě se zasekl, stejně jako když zuřivě klepete na Enter na klávesnici.

Tento systém totiž hledá informace v jiných patrech, i v těch nevědomých. V našem limbickém (emočním) systému nebo v plazím mozku. Tyhle části jsou totiž vývojově starší a taky pracují naprosto neustále. **Začaly se vyvíjet už tehdy, když jste byli u maminky v bříšku.** A nahrávaly situace, vůně, tělesné pocity vaší maminky a ukládaly je do své databanky. Do vašeho nevědomí, odtud si je vytáhnou.

Ve chvíli, kdy vaše tělo má pocit ohrožení (a přitom fakt nemusí jít o život) převezmou velení. A pak najednou zíráte. Proč na to dítě tak ječím, proč mě naštvála kámoška a já se na ni vztekám, vždyť jsou to blbiny.



Jenže v našem základním softwaru máme nahráno, že tahle situace způsobila třeba zlomení nohy a tedy OHROŽENÍ, no, a tak náš plazí mozek zavelí... Tohle se nesmí stát! A vy to neovlivníte. I kdybyste si předsevzali, že teď už to bylo naposled.

Často bývá spouštěčem vůně, hluk, zima, prudké světlo ... mnohdy jsou tyto informace pochází z našeho epigenetického místa, tzv. naše rodové „trauma“.

***Asi si vzpomenete na film Adéla ještě nevečeřela ☺ „Migréna... prokletí našeho rodu“***

### 2.1 Porod

Nevíme, co vše se odehrávalo v průběhu těhotenství, jaký byl náš vstup na svět, jestli jste chtěné miminko, jak probíhal celý **porod**. Tyto malé neznámé se poté stávají velkými hybateli našich reakcí a v podstatě i prožívaného štěstí.

V našich porodnicích ještě bývá zvykem hned po porodu odstříhnout pupečník a oddělit placentu. Odnést miminko změřit, zvážit a nevím co ještě. Oni ani netuší, jaký obrovský dopad to má na náš další vývoj. Že s placentou je spojena naše identita, naše já... to ale zůstalo ještě bez nás, v břiše maminky ... a tak se často necháváme velmi dlouho ovlivňovat rodiči, zejména maminkou a nemůžeme za to ani my, ani ona.



Bojíme se ve svých vztazích, že nás partner opustí, že se stane něco našim dětem. Spousta strachů nás doprovází. A některé jsou také spojeny s porodem.

Když vás odnesou od maminky, s jejímž tělem jste byli propojeni celých devět měsíců, vaše tělo reaguje traumaticky.

Najednou tam totiž není tlukot jejího srdce, stálá teplota, známá vůně. Dítě je totiž schopné „řídít svůj porod v podstatě samo... **v napojení na maminku.**

Absurdita? Vždyť jsou spojeni spolu 9 měsíců. Maminka přesně ví, kdy její miminko spí, kdy se hýbe. Porod je pro nás jeden z nejsilnějších momentů a ať chceme nebo ne, ovlivní nás na celý život.

### **Co se vlastně děje při porodu? Jaký hormonální koktejl se k tomu podává?**

Aby mohl porod proběhnout, je potřeba hormon **Oxytocin** produkovaný našim tělem, který se tvoří v našich nejstarších vývojových částech mozku.

Jak už víme, tady je naše velení. Takže ve chvíli kdy má tělo budoucí maminky pocit ohrožení (moc světla, moc příkazů - lékařsky vedený porod) jen těžko se uvolní a tělo přestane produkovat oxytocin.

### **Vyplaví adrenalin – bude se bojovat!**

Takže, aby se porod znovu rozběhl, „píchne“ se uměle vytvořený oxytocin. Chudák tělo... takový bordel. Opravdu to nemyslí špatně, chtějí pomoci unavené ženě s rozběhnutím porodu.

*Kdyby to bylo v přírodě, tak zvíře, které se někde rozhodlo porodit je schopné „vtáhnout“ své mládě dovnitř a porodit na bezpečnějším místě.*



Ve většině případů pak převáží oxytocin nad adrenalinem a porod pokračuje. Kontrakce zesílí a miminko prochází porodními cestami, i když je úplně ztracené.

Ve chvíli, kdy už jste konečně na světě, tak vás přestřihnutím od tepající pupečnickové šňůry oddělí od placenty, zabalí, možná ukážou mamince a pak jdou zjistit vaši váhu, míru a počet prstíčků... asi by se za hodinu něco mohlo změnit...

Co je tady špatně?

### **Ono je toho trochu víc.**

Vaše JÁ, identita, je po dobu 9 měsíců uložena v placentě a přirozeným porodem je započata ta nejdůležitější životní cesta a to ta, která vede k tomu, aby vaše JÁ bylo uloženo přímo do VÁS. Ve chvíli, kdy je pouto takříkajíc „násilně“ přerušeno, zůstává vaše JÁ v těle matky. Proto se dost často ani dospělé děti neumí od ní odpoutat. A přitom by stačilo tak málo... Počkat na porod placenty, nechat ji dotepat a až poté odstříhnout.

No, a k tomu všemu si ještě představte, jak jste s někým 9 měsíců spojeni, cítíte jeho tep, omývá vás plodová voda, která je součástí vašeho světa a TED, HNED, o všechno to bezpečí přijdete.

Brr..., i nyní mám zpětně husí kůži, jen když to píšu.

Ještě, že v této chvíli je vaše vědomí, abych tak řekla, blíž napojení na zdroj, než na náš materiální svět. Naštěstí.

A tak díky otevřené velké fontanelce a napojení na zdroj to většina miminek zvládne, ale do budoucnosti si nese strach. Strach z oddělenosti, z osamocení a z neznámého.

Je to vlastně prázákladní strach o život.

A sami vidíte, že by stačilo opravdu málo. Jen dát všemu čas, prostor, cit a pozornost.

Všechny děti se rodí jako vědomé bytosti. Jenže my to tak úplně neumíme respektovat. A tak dětská duše v rámci „ochočování“ pomalu zapomíná na své poslání, aby až dospěje, hledala znovu svůj příběh.

V raném dětství přibývají zápisy do našeho limbického systému. Naše Ego se totiž vyvíjí a dozrává podstatně později. Zhruba v 8. až 10. letech.

Pokud jste tedy vychovaná jako „hodná holčička“, máte tendenci díky svému zápisu v limbickém systému nechat si toho spoustu líbit, protože lásku a péči si přeci musíte zasloužit (být hodná, poslouchat, neodmlouvat).

A co potom takové zamilování... **Láska na první pohled...** Co to vlastně je? *To se potkaly dva stejně naladěné limbické otisky a dojde k synchronicitě.*

Proto se často děje to, že dítě, které bylo týrané, nebo jen třeba méně opečovávané, si najde tyrana...

Program oběť x tyran, může začít.

**Takže jak z toho všeho ven a jak si život užívat se všemi krásnými, ale někdy i stinnými stránkami?**

Některé věci si postupně pojmenujeme, prohlédneme a zpracujeme tak, aby nám pomáhaly. Jako zkušenost, lekce, kterou už máme zvládnutou a kterou nemusíme stále dokola opakovat.

Zkrátka si tak trochu přinavrátíme část svého JÁ, znovu a lépe se narodíme. Jen do nové nebo třeba i snové vlastní reality.

Naladíme se i na náš cyklus, abychom nebyly nervózní z toho, že nestíháme, že nás v některou chvíli všechno štve a jindy bychom všechno a všechny, takřka upečovaly k smrti ☺.

*Tohle všechno, jsou nástroje, které vám ulehčí rozklíčování toho, kde se nyní na vaší životní cestě nacházíte a kam se dále vydat.*

Občas se nám totiž stane, že máme pocit, že jdeme podle slepé mapy. Neumíme rozlišit, co je náš pocit, co je emoce, co je naše a co jsme jen odkoukali.

Ve chvíli kdy nerozumíme svým pocitům (svému vnitřnímu dítěti), tak vlastně nedůvěřujeme vlastnímu tělu. Svému plazímu mozku, který má jediný zájem - PŘEŽÍT! A pak s námi mlátí nezvládnuté emoce ☺.

**Co vlastně jsou EMOCE? Jen pocity neprojevené v aktuálním čase.**

Proto je dobré žít přítomností. Tady a teď. Neodkládat své pocity, dovolit si, projevit je, najít si schůdnou formu pro sebe i pro okolí. Víte, že dech je tím nejdůležitějším klíčem k našemu bytí?

Tak hluboký nádech ať se propojíme s naším tělem, jízda ke svobodě začíná.

### **3. Začneme naším rodem, našimi kořeny.**

**Cvičení:** Vezměte si papír a tužku a jako první si nakreslete vaši rodovou linii. Můžete vzít ženy vašeho rodu a pak zvlášť muže. Udělejte si to tak, aby se vám s tím dobře pracovalo. Posad'te se na své oblíbené místo a ke každé ženě vašeho rodu si napište co možná nejvíc. Co vám ukázaly, co vás naučily, jak fungovala původní rodina? Máte zde pocit štěstí, sounáležitosti k tomuto rodu, anebo byste je nejraději všechny odstrihly? Co se vám vybaví před vašim vnitřním zrakem? Co cítíte ve svém těle? Další možností je stáhnout si strukturovaný pracovní list, ke stažení [zde](#), a doplnit ho.

*Můžete se i naladit na esenci dalších žen vašeho rodu.*



Každá z žen nás něčím obohatila. Nebýt jich, nejsme zde. I když třeba teď nemáte nejúžasnější vztah s vaší maminkou, je to ona, kdo vás nosil devět měsíců a staral se o miminko, tak jak uměl nejlépe. Vám se to třeba může zdát nedostatečné, nevhodné, ale i ona prošla nějakým porodem, vývojem, výchovou, ochočováním.

### ***Tak jaké jsou ženy vašeho rodu?***

Například můj rod je velmi pracovitý. Ženy zabezpečující chod domácnosti a stále, neustále pracující. Viděla jsem je před sebou... unavené, upracované ženy, které chtějí, aby všem bylo dobře, ale tak trochu zapomněly samy na sebe. Šla jsem dál a dál do minulosti...ne na papíře, už jen ve svém těle a zhluboka

prodýchávala ten pocit, že já jim neumím pomoci, svou bezmoc a soucit s nimi, tekly mi slzy po tvářích a hlavou běžel film o ženách mého rodu... až někde hluboko, jsem viděla ženy mocné, vědomé si své síly, ženy čarodějky, znající své hodnoty. A k těm chci patřit.

***Ne proto, že bych chtěla vytěsnit to, co bylo, ale chci pomáhat ženám svého rodu, žít šťastný a naplněný život.*** Přijdou další duše a já bych byla moc ráda, pokud by zůstaly napojené na svůj střed na své znalosti, na sílu sebe sama i na sílu rodu. Aby jim jejich sílu, byť v dobré víře, nikdo nevezal. Být silnou ženou totiž neznamená mít svaly, být výkonná, ale být ve svém středu.

**Teď si přečtete, co máte o vašich ženách napsáno, s jakými hodnotami se ztotožňujete, co chcete mít teď jinak. Co jsou ty věci, které vám už neslouží?**

Dýchejte s nimi, užijte si přítomnost žen, které tvořily váš rod mnoho generací zpátky, buďte k nim laskavá.

**Ony chtěly být ty nejlepší matky, manželky, jen to prostě neuměly jinak. Mnoho věcí bylo poplatné době.**

Spousta silných žen byla na pranýři, ať opravdu, nebo jen v tom přeneseném smyslu. Mnohdy šlo i o přežití-jejich vlastní nebo o zachování rodu.

**Poděkujte jim, že vám umožnily sdílet tento příběh. Obejměte je alespoň v duchu.**

Pokud je příběh vašeho rodu velmi silný a naplněný zraněními, vezměte bílou svíčku a zapalte ji.

Poděkujte jim a s láskou jim řekněte, že chápete jejich úděl, ale vy už chcete žít jinak. Uctěte je, uvolníte tím mnohá rodová pouta a získáte zpět spoustu energie a možností. Dáte sobě i jim možnost, jak být s novou situací v souladu. Cítíte-li to, můžete položit dlaň na své srdce a poklonit se ženám svého rodu.

Dala jste jim pozornost, projevila svou lásku, uctila jejich práci, péči i oběti.

***Díky tomuto malému rituálu můžete povolit spoustu napětí v celém příbuzenstvu. A to přeci stojí za vyzkoušení ☺***



## **A nyní jsou na řadě naši muži, otcové a dědové, strýčci...**

***To, jak se k nám chovali, mnohdy i nyní ovlivňuje náš vztah k sobě samé, k mužům i to, jaké muže si pro život vybíráme.***

Jen si uvědomme, že byli vychováni v době, kdy měl být muž tím tvrdým chlapem a v některých rodech byl příchod potomka ženského pohlaví spíš přítěží než tím, co chtěla hlava rodiny. Je čas vyčistit a prodýchat tyto rodové „křivdy“. Poděkujte jim za to, co vás naučili a co vám předali. Naše duše si vybrala při svém příchodu na svět tento rod, a tak sledujme její záměr.

## **Co jste se tedy naučila od svých předků?**

Když víme, co vše nás ovlivnilo, umíme druhé lépe pochopit a často nám to osvětlí i část našeho příběhu.

***Pokud třeba váš dědeček zemřel ve válce a babička zajišťovala chod celé rodiny, hospodářství, tak ve vás může někde na nevědomé úrovni, být třeba i pocit nedůvěry vůči mužům (co když odejde a já budu na všechno sama).***

***Chceme-li vystoupit z vzorců, které nám neslouží, potřebujeme je najít, přijmout a pochopit, abychom se mohli posunout dále.***

***Ženy se teď v mnoha věcech probouzejí. Vnímají souvislosti. U sebe, u celé společnosti.***

Není to ovšem emancipace vedená tak trochu „z vrchu“ – žena jeřábnice, žena soustružnice... Jsou ženy více jangového zaměření, kterým to vyhovuje, struktura, pořádek, výkon. Úplně v pořádku, každá jsme jiná, každá žijeme svůj příběh.



Nyní se zaměřte na to, jak se cítíte v těle. Seznámila jste se s tím, co jste převzala od „svých“ žen a mužů, poté jste nechala rozpustit některé nefunkční modely chování. Někdy nám nedochází, jak moc jsme ochočené a podřízené. Jak lékaře, učitele, ředitele, atp. vnímáme jako autoritu, která má vždycky pravdu. Je na čase si uvědomit, že všichni jsme si rovni. Pokud třeba tohle bylo to, co vás svazovalo, zavřete oči a každým nádechem a výdechem projděte svoje tělo. Jaké tam proběhly změny? Co všechno se uvolnilo a odplynulo. Jestli je ještě místo, kde vnímáte napětí s laskavou péčí veďte dech do tohoto místa a dýchejte, dokud se neuvolní.

Jen je dobré si současně uvědomit, co všechno se za našimi programy skrývá a odkud to pochází.

**Kořeny a limbický systém spolu velmi úzce souvisí**, to už jste asi postřehly.

Některé naše vzorce chování jsou jak rodové, tak z ranného dětství.

Myslím, že je nyní na čase rozpouštět a čistit, abychom se nezabývaly pouze teorií.

**Meditační cvičení:** spojíme se s vašimi kořeny a načerpáme spoustu energie a síly. Možná zahlédneme naše předky, náš rod. ( 5- 10 minut) ke stažení [zde](#):

## 4. Čisté tělo

Posledním kraťoučským cvičením jsme si vyčistily hlavu, načerpaly sílu, uzavřely určitou kapitolu a teď si ještě něco povíme o čištění těla.

Nyní projdete luxusními a unikátními lázněmi. Zde si uvědomíte, že vaše tělo je posvátný chrám. A jako k božstvu bychom se k němu měly chovat.

Čas od času je potřeba mu dopřát rituál, třeba ve formě masáže, léčebné vůně nebo se pohýčkat sama. Udělejte si peeling, který vás zbaví nejen odumřelé kůže, ale rozzáří vás a dodá novou čistou energii. Tu si můžeme totiž dopřát nejen ve formě kávy (on je to tedy spíš doping než doplnění energie, ale to až později). Už samotná příprava je důležitá, a proto vám níže poskytnu návod a recept, jak na tento elixír.





Co k tomu potřebujete?

SŮL (jakoukoliv jemně mletou sůl),

OLEJ (např. kokosový, který se v ruce krásně rozpouští a jestli ve vaší špajzce je jen cosi jiného na smažení, vezměte za vděk i jím),

trochu MLETÉ KÁVY,

špetka VĚDOMÉHO ZÁMĚRU.

A nyní smícháním výše uvedených ingrediencí vytvoříte svůj unikátní peeling. S péčí a důsledností vše promíchejte a myslte na svůj pozitivní záměr, co vám má peeling přinést (ochranu, energii, když se vám ji nebude dostávat, lásku ke svému tělu, atd.).

Příště můžete vyměnit kávu za levandulový olej nebo Macha čaj.

Dostatečně vyhřejte koupelnu a pak krouživými pohyby nanášejte vaši laskavou směs na celé tělo. Prokrví se a zrudne celá pokožka, probudíte lymfatický systém a sůl také báječně detoxikuje. Masírujte své tělo tak, aby vám to bylo příjemné... prsa a dekolt jemně omyjte a na zbytku těla klidně trochu přitlačte. Procíťte si, jak se skrze kůži do vašeho tělesného systému, do každé buňky až k vaší duši dostává váš vědomý záměr.

**Zjistíte, co vám dělá dobře...** krátké, rychlé stimulační tahy, nebo potřebujete svůj organismus podpořit dlouhými, jemnějšími pohyby? **Tenhle rituál ještě můžete umocnit afirmací:** Smývám vše, co mi neslouží, propouštím staré programy a dovoluji sama sobě cítit a vnímat lásku. Užívat si ji, protože vím, že je to tak v pořádku.

Až všechno nepotřebné ze sebe smyjete, oblečte si něco krásného, pohodlného na sebe a užijte si pocit, kdy jste ze svého života a ze svých programů něco propustila.

***Pokaždé když máte pocit, že právě nastal čas na změnu, máte možnost podpořit sama sebe výše popsaným způsobem.***

**Ted' znáte svůj rodový příběh**, už víte, kam patříte, jaká tabu a tajemství se skrývají ve vašem rodu. Dejte si čas tohle zpracovat a uvědomit si svou sílu, že vy tyto nefunkční programy můžete prolomit. Klidně se několikrát vraťte do příběhu rodiny či žen, které vás obklopují, a podívejte se, co dalšího vám chtějí sdělit. Chcete žít svůj příběh, a přesto musíte mít někde své kořeny, znát svou smečku. Bez nich, by totiž nebylo ani vás.

**Náš rod jsou naše kořeny a je důležité někam patřit, znát rodinou historii, vědět kde se v této hierarchii nachází naše místo a co nás vyživuje.**

Pocit vykořenění je častým tématem, které je nyní vidět v naší „multikulturní“ společnosti. Ve chvíli, kdy nevíte, kam patříte, třeba i z důvodů emigrace, jen těžko hledáte své místo ve společnosti, v rodině, ve vztahu, sama v sobě.

**Jen je dobré si uvědomit, že nikdy bychom se neměly stavět před naše předky!**

Oni se zkrátka narodili dřív. Proto se v mnoha rodinách (a velmi správně) dodržuje hierarchie, třeba i při nalévání polévky u rodinných obědů. Jako první by měl dostat své jídlo nejstarší člen rodiny. Vyjadřujeme mu tím úctu a sami sebe stavíme na místo, které nám v generační linii přísluší. A jednou to budeme my, kdo bude nejstarší v žijící generační linii.

Někdy máme pocit, že některé naše potřeby nedostaly v naší původní rodině své místo nebo nebyly pochopeny a teď si třeba připadáme neopéčované, nemilované, nevyživované.

Jenže, teď už jsme velké holky a nikdo to za nás neudělá. Tak se pro změnu koukneme pod pokličku naší výživy. Neomdlívejte, nehodlám nikoho kárat za spotřebu čokolády, zmrzliny, vína a oliv ☺

## 5. Výživa

Jídlo je totiž jen jedním ze zdrojů výživy. Sice podstatným, ale nikoliv jediným.

Měly bychom se samozřejmě snažit vyživovat své tělo s láskou kvalitním jídlem, ovocem, zeleninou, dopřát mu všechno čerstvé. Někdy je i v našem životě období, kdy párky k večeři, je jediné, na co se zmůžeme.

Fakt po nich ještě nikdo neumřel. Aspoň o tom tedy nevím.

To jsou chvíle, kdy můžu poradit jediné – ohřejte si je s láskou a péčí.

Vědomí přidané do jakéhokoliv jídla, umí zázraky.

Klidně si zkuste s jídlem při vaření povídat, být pozorností jen u něj a hýčkat ho.

Svíčková, kterou vaříte pro rodinu, bude chutnat jinak, ve chvíli, kdy ji dáte svou plnou pozornost a jinak, když u toho stihnete vyhubovat dětem, že nemají úkoly, co zase bylo ve škole a že manžel nedošel s odpadky.

Kde je v tu chvíli láska a péče?

Zavřená ve vašem srdci na deset západů.

Uznávám, že je to těžké a určitě si nevyčítejte okamžiky, kdy sklouznete do naučených stereotypů. To tak prostě je. Je to vývoj. Je to cesta.

Z počátku zvládneme udržet pozornost jen minutku, možná dvě. A časem vám přijde normální vykládat bramborům, že dnes k nim ještě příbude řízek a jak jim to spolu bude slušet.



**Jsou to takové malinkaté rituály, ale vrátí vám spoustu energie.**

Když nám energie chybí, můžeme si totiž za to sami. Dovolujeme druhým, aby nás o ni připravili. Abychom mohly plout svým životem jako kormidelník, potřebujeme výživu z jídla, spánku a také z činností, které nás baví.

Tento mix nám totiž vracejí energii.

**Tak, teď si ale zkuste sama sobě, bez lhaní, položit otázku, co všechno ve svém životě mít chcete. Co vám energii a výživu dává a co ji naopak bere? Jaké oblasti svého života dáváte přílišnou váhu na úkor jiné?**

**A nyní na rovinu. Děti vyrostou dřív, než se otočíte. Mít hezký partnerský vztah i po mnoha letech je snem asi každé z nás. Práce je naplňující jen do určitého okamžiku. A kde se tady nacházíte VY?**

Pokud vyhodnotíte, že v práci v tuhle chvíli zůstáváte z pohodlnosti a nechuti něco měnit, nebo ze strachu, že jinou nenajdete, vezměte papír a napište si její plusy a mínusy. Možná máte malé děti a to, že váš šéf je debil, kompenzuje zkrácený úvazek, tolerování paragrafů či cokoliv jiného...dosad'te si sama. Nebo to otočme a podívejte se na to, v čem jste dobrá, co umíte, co jsou vaše přednosti.

Třeba skvěle pečete, upletete módní svetr. Možná děláte krásné šperky. A přesně tohle jsou individuální zdroje, kde můžeme dočerpát svoji zásobu energie a výživy. Jsou to naše někdy i zanedbané zdroje. Nadešel čas dát péči a výživu také sobě.

Co vás bavilo? Jaké jste měla koníčky, než jste je položila na oltář zvaný „Péče o rodinu“, „Kariéra především“, „Můj partner je Bůh“.

**Jste zodpovědná sama za sebe. Kdo pečuje o vás? Kde hledáte zdroje výživy?**

Pro každé tělo je kromě všech těchto věcí, důležitý dech a pohyb. To jsou věci, které nás nic nestojí a máme je pořád k dispozici. Tohle je totiž také výživa. Jen to zkuste, aspoň 3 x se zhluboka nadýchnout, do celého těla, do každé buňky. Vyzvěte své buňky k pohybu a tanci. Nebo přímo rozpohybujte celé tělo. Většina žen miluje tanec.

### **Tanec nás propojí s vlastním tělem, donutí nás dýchat, vyčistí naši hlavu.**

Zvolte si aspoň 3 písničky, které máte ráda, které inspirují a podporují, šoupněte konferenční stůlek stranou a vyzvěte svou duši k tanci. Cítíte-li se jistá a **máte-li dceru, vezměte ji do ženského kruhu**. Malé děti všeobecně milují pohyb a změnu. Pojďme se od nich učit. Vyzvěte je, aby třeba písničku vyjadřovaly pohybem a klidně od nich něco okoukejte.

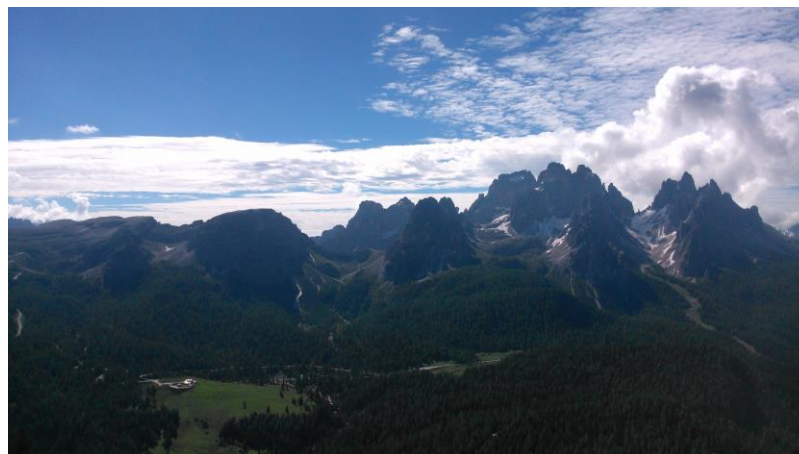
Tady nabízím trochu inspirace: <https://www.youtube.com/watch?v=1Z4cPBpJiWc>  
<https://www.youtube.com/watch?v=CaJ8agN2VsA>

### ***Pokud nejste taneční typ, vyrazte na procházku.***

Psa a děti nechte tentokrát doma. Ale přizvěte své JÁ.

Dokonce ani sluchátka do uší si s sebou neberte. Běžte, kam vás nohy ponесou.

Ideálně někam do lesa, k řece, do polí. Třeba si i dovolte zabloudit. Vědomě se soustředte na své kroky, na svůj dech i na cestu pod nohama. Neodbíhejte myšlenkami k práci, k úkolům, co vás ještě čekají, soustředte se na cestu pod nohama. Pozorujte, jak klidně ubíhá v souladu s vaším tepem a dechem.



Jaká je? Jak se mění? Po čem právě kráčíte? Cestička z trávy mezi loukami, prudké stoupání do kopce, kdy nemůžete popadnout dech? Užijte si to a prožijte to.

Až dotančíte či dorazíte domů, vezměte papír a tužku a napište si, co jste se sama o sobě při tanci nebo na cestě dozvěděla. Byl tam strach, že se ztrapníte, ztratíte? Nuda být sama se sebou nebo skvostný zážitek? Plné vnímání svého těla a dechu, not, krajiny, která se mění nebo určitá nesoustředěnost a nenaladěnost?

**Jaká analogie vás v tuhle chvíli napadá ve spojení, s vámi a vaším životem?** Pracovní list najdete [zde](#).

Dech je náš největší zdroj energie.

Když vás někdo vystraší, třeba bafne ve tmě, co uděláte? Podvědomě zadržíte dech. Jsou to prastaré mechanismy obrany, pocházející právě z plazího mozku.

**Bojuj nebo uteč!**

Takže v tomto okamžiku vaše tělo ztuhne, aby mohlo vyhodnotit situaci a zvolilo adekvátní postup. Jste jakoby mrtvá (taky obrana proti šelmám ☺ ).  
Ve chvíli, kdy napětí a strach pomine, začneme rychle mluvit, a tedy i rychleji dýchat. Podvědomí nás totiž donutí doplnit ztracenou energii.

**Tím, že okysličíme tělo, dáme mu spoustu výživy. ...** A zároveň udržujeme své tělo mladé, krásné a pružné, což je další přidaná hodnota.

## **6. Mám pro vás další mýtus, kterého bychom se měly spolu zbavit. VŠECHNO ZVLÁDNU!**

Angažoval vás někdo do role Superženy?

A ještě jedna otázka: „Komu tím prospějete?“

Dětem?

Co si vezmou za příklad do života? Že být rodičem je dřina? Že všechno, vždycky, musí být dokonalé? Proč se namáhat a cokoliv dělat, když to za ně stejně udělá někdo jiný?

Partnerovi?

Abyste mu ukázala, že ho nepotřebujete a klidně zastanete i jeho roli? Aby vás vnímal jako svou služku? Člověka bez vlastních potřeb, snů a cílů?

Očekáváme často sami od sebe, že všechno zvládneme a teď nastal čas přestat to dělat. Ve finále se uleví totiž všem.

**Pokud nekladete obrovské nároky na sebe, nekladete je ani na okolí a vrátíte tím sílu vlastnímu muži, přestanete dusit děti a doma bude podstatně víc pohody. A to už za to přece stojí.**

Najít rovnováhu, úplně ve všem, je velmi těžký úkol.

To, co se děje, je náš úhel pohledu. Naše realita.

Že váš chlap není úplně ten, kdo má čas pomáhat, protože se snaží zabezpečit rodinu a stále pracuje? A co kamarádky, ty máte? Vytvořte si kolem sebe takový záchranný kruh. **Kruh z žen, které jsou ochotné se vzájemně podpořit, podržet se.**

Tady se můžete svěřit, ale taky si můžete občas navzájem pohlídat děti. Jedna druhé něco upéct. Pomocť si s logistikou ☺ (děti do školy, na kroužky, vyzvednutí prádla z čistírny...) Rovnováha v partnerství je důležitá, ale i podpora-komunita žen, je to, co nám vrací vnitřní sílu.

Kdysi, ženy žily ve velkých rodinách, a tak zcela samozřejmě podporovaly jedna druhou. Pak ale, vlivem okolností na ně začala být přenášena podstatně větší zodpovědnost. Pokud muži odešli do války či za obživou, byly to ony, kdo se musel postarat. A nám se trochu rozpadly velké rodiny a teď často chceme zvládnout, aspoň na 100 %, všechno sami.

Kde budete hledat útěchu, když okolo sebe nemáte společenství, které vás podpoří? Když jste na všechno sama. Když máme pocit, že jsme na všechno samy, nikdo nás nemá rád, nestíháme, nezvládáme, hledáme unik, útěchu. Potom to může být klidně i nějaká sekta, únikem mohou být drogy, alkohol ...

Pocit, že všechno musí být dokonalé, si vytváříme sami. Nemáte-li jinou možnost, občas se na něco vykašlete. Muž i děti víc ocení čas, který jim věnujeme než sterilní pořádek.

Tohle byl třeba pro mě jeden z hodně velkých úkolů.





## 7. Pozornost

Kolik pozornosti dáváte druhým a kolik jí dáváte sobě? A v jaké formě? Je to jen povinnost sama k sobě? Nutnost přežití? Nebo si umíte dopřát laskavou pozornost a péči. Zahrnula jsem vás řadou otázek, na které si nyní zkuste otevřeně a upřímně odpovědět.

Dozvíte se tím o sobě i to, jestli vůbec umíte být sama se sebou nebo směřujete svou aktivitu jen vně sebe. Jsou situace, které se nám nechce řešit, a tak se tváříme, že máme tolik starostí o druhé, že na nás není čas.

Mám tu další úkol. Vezměte si svůj notýsek nebo papír a napište, jaký dárek byste koupila své kamarádce, mamince, někomu blízkému.

**Je to hra**, máte spoustu peněz, možnost darovat cokoliv, co vás napadne.

Může to být třeba nový dům, dovolená v Africe, zlatý šperk. A tady je váš pracovní [list](#).

A teď budu přísná!

**Chci, abyste to udělaly dřív, než budete pokračovat ve čtení. Jinak by to ztratilo to pravé kouzlo.**

Hotovo?

Prima. Tak a teď se na svůj dárek podívejte a darujte ho sobě.

Nebo něco podobného, co by vám udělalo obrovskou radost. Máte spoooustu peněz, a ještě více možností. Udělejte to nyní!

Tak a teď si zavřete oči a uvědomte si své pocity.

Jaké to je obdarovat druhé a jaké to je, obdarovat sebe?

Umíte dát dárek ve stejné hodnotě i sami sobě?

Nebo si říkáte, ále, to je zbytečné, to nepotřebuji. Ne, nepotřebujete Rolls Royce ani dovolenou na Bahamách, ale bavíme se o radosti.

Bavíme se o tom, zda sami sobě jsme schopné dát dárek ve stejné nebo větší hodnotě jako těm druhým. Jestli si umíme dát radost, dopřát si a nemít tam výčitky svědomí, že moc utrácím, pocit zbytečnosti, nepřiměřenosti.

**Všichni jsme stejně hodnotní! Úplně všichni!**



Takže teď se ihned zvedněte, dojděte do koupelny, usmějte se na tu paní, co na vás kouká v zrcadle a NAHLAS jí řekněte: „**Jsi skvělá, jsi úžasná bytost a zasloužíš si všechno, co si přeješ.**“ No, a když už tam budete, přeběhněte své rty rtěnkou, výživným balzámem nebo třeba trochou krému. Opečujte se.

Někdy si říkám, jak málo o sebe pečujeme a jak moc si škodíme. Možná to máme dané výchovou, odkoukané, já přesně nevím. Ještě pořád bereme jako normu, že dávat samu sebe na první místo je sobecké, ba přímo egoistické. Ale z prázdné nádoby nic nenaberete. A abychom mohli mít otevřenou svou náruč a dávat, musíme mít své tělo, svou duši a své JÁ, naplněné, přetékající.

## 8. Výživa ještě jednou

Začněme tím, co nám úplně neprospívá. Třeba u oblíbené metly lidstva, u alkoholu.

Že je to látka nezdravá, návyková, ale jako droga všeobecně přijímaná, asi víme všichni. Tak proč do toho jdeme, vždyť ráno nás bude bolet hlava, v puse jako v polepšovně, no a dost možná se bude ujišťovat sloganem „Co si nepamatuji, to se nestalo.“

**Alkohol** má totiž i rádobu pozitivní účinek – odbourává zábrany.

V cizí společnosti je nám po sklenice alkoholu tak nějak líp a snáz se nám komunikuje.

***Dřív se alkohol užíval při rituálech, protože poskytuje změněný stav vnímání, ve větší dávce euforii.***

Dáte si sklenku, dvě, všechno OK, energie ve vašem těle stoupá. Tančíte, zpíváte, jste uvolnění. Pokud ale, své tělo jako pohár, naplníte víc, než je zdrávo, energie klesne a vám je pro změnu dost nevolno.

### **Alkohol má tendenci prohlubovat tu energii, v které se právě nacházíte.**

Takže v dobré společnosti, dobře naladění, tento stav se umocní.

Jestli si ale myslíte, že podzimní depku zaženete pár panáky slivovice, tak se šeredně mýlíte. Bude vám hůř a váš svět bude úplně černo černý. Řešení stále v nedohlednu. Jen jste svůj problém na chvíli odsunuly, neboť je vám tááák zle, že vaše problémy počkají v čekárně. Je to stejné jako nacpat smetí pod koberec a myslet si, když ho nevidím, tak tu není.

Do doktora Skály mám fakt daleko, nechci ani tvrdit, že sklenička vína vás zabije (to už bych byla taky dávno mrtvá), jen ukazuji, kde my všichni máme prostor zamyslet se nad tím, co lze změnit, co nás obohacuje a co nám naopak nedělá dobře.

### **Cukr jako droga?**

Ten za drogu považován není a z mého pohledu je jeho dlouhodobé užívání, pro organismus, snad ještě větší strašák.

V kupovaných potravinách se totiž většinou nedozvíte, kolik cukru je tam schovaného.

V nízkotučném jogurtu, ve fitness cereáliích, v džusu, v smoothicku.

### **Tam taky?**

Vlastně ano. Cukr je tu v přírodní formě, ale kolik jablek, banánů a jahod jste schopni spořádat za den? A kolik si ho nandáte do mixéru? Já klidně dva banány, jablko, i jahody, všechno naráz.

***Jen banán obsahuje na 100g ovoce 20g cukru.***

Celkem pecka.

Dřív bylo pro lidi těžké získat tolik cukru naráz a naše tělo na to není uzpůsobené.

Tělo si na cukru velmi snadno vytváří závislost a chce ho čím dál víc. Pěkně vyplavit dopamin do těla, způsobit blaho a uspokojení.

*Je to i rychlý zdroj energie, a tak se naše tělo často ocitá jako na horské dráze - klídek, pohodička, je mi báječně. Vs. mám hlad, jsem vzteklá a nervózní, potřebuji cukr... spoustu cukru.*

**Takže droga, a hodně návyková.**

Navíc našemu podvědomí ukazuje model: „Koukni, uspokojení můžeš mít hned!“

No, a když to „**hned**“ nemá, může nastoupit úzkost nebo nervozita.

Co vám to připomíná?

Epidemii lidí v depresi?

Zadluženost velké části společnosti kvůli tomu, že chtějí mít **všechno HNED?**

Vlastně je to obraz naší nezdravé společnosti. Abychom se cítili dobře, porovnáváme své životy s druhými. Sociální sítě k tomu ve velké míře přispívají. Pak posuzujeme a hodnotíme. Když máme pocit, že jsme úspěšnější, vyplavuje se v našem těle dopamin. Ten nás motivuje k dosažení dalších cílů. Ve chvíli, kdy to tak není, dodáme si ho „uměle“ ve formě nějaké drogy – alkohol, cukr, drogy, sociální sítě ... Je velmi snadné si na něm vytvořit závislost.

**Kávu** pro změnu máme jako stimulant.

Než bychom se šly projít nebo vyspat, vlijeme do sebe další šálek kávy.

Co s tím?

Copak jsme všichni závislí? Ne, tenhle pocit nechci v nikom, kdo to čte, vyvolávat.

Je fajn si uvědomit co jíme, pijeme a proč. Být vědomým labužníkem, a ne otrokem těchto produktů.

Jestli si naše drogy dopraváme jako odměnu, relaxaci, nebo jestli si něco potřebujeme kompenzovat.

Zkuste vyhodit z jídelníčku prefabrikované polotovary a dát si něco čerstvě připraveného. Důvod je prostý – když se jídlo připravíte samy, víte, kolik obsahuje soli, cukru, vyvarujete se glutamátů a jiných, často skoro jedovatých dochucovadel.

**Glutamát** je sice přirozenou součástí našeho těla, obsahuje ho dokonce i mateřské mléko. Jen 22mg na 100g. Je součástí neurotransmiterů (tedy látek, které jsou v těle zodpovědné za přenos mezi jednotlivými nervovými zakončeními) jako kyselina glutamanová.

Je to vlastně jen zvýrazňovač chuti a o tzv. pátou chuť, někdy také nazývanou „Umami“. Existuje mnoho studií, některé tvrdí, že glutamát je neškodný, a další, že je to jed. Vzhledem k tomu, že je schopen projít hematoencefalickou bariérou (tedy dostane se přímo do mozku) a navazuje se na nervové buňky, které v podstatě obsadí, mi úplně bezpečný nepřipadá a ze stravy bych ho vynechala. Protože ho vnímám jako jeden z faktorů ovlivňující vznik třeba Parkinsonovy choroby.

Ještě bych zmínila **aspartam**. Mokrát se mi stalo, že klient mi povídá, ale když já si dám Coca-Colu, tak tu bez cukru.

Můj komentář, že pának tvrdého jim doporučím spíš, je překvapuje.

Aspartam totiž metabolizuje na metanol (na methanolovou kauzu si vzpomene určitě všichni), tohle v těle dělá i spousta jiných potravin, například jablka.



Ale jablka zároveň při svém metabolismu produkují i ethanol – tedy protijed. Což limonády s aspartamem neumí.

Netvrdím, že vaše játra začnou tvrdnout při konzumaci těchto nápojů, ale zamyslete se, jestli vám stojí za to, zatěžovat organismus další látkou. Navíc aspartam má 200x vyšší sladivost, opět tedy učíme tělo na sladkou chuť.

(Víte, že v některých malinovkách je dehet?)

Pokud čas od času hřešíte, třeba jen proto, že se vám nechce nic moc připravovat, nebo prostě na to máte chuť, tak se za to hlavně nestavte na pranýř. Děláme to všichni. Jen to dělejme vědomě.

## 9. Sebevědomí a sebeláska

Na téma sebevědomí a sebeláska už toho bylo napsáno celkem hodně. Myslím, že na takovou menší knihovnu by to vydalo.

Proč se tohle téma nás žen tak bytostně dotýká?

Jsme ženy vyrůstající v mužské, analytické a technokratické společnosti.

**Od mala nás učili soutěžit:** „Kdo dohodí dál?“ „Kdo to rychleji spapá?“ „Kdo bude mít dřív uklizeno?“

No a malá holčička, inspirovaná autoritou, soutěží.

Pak přijde puberta a nám v hlavě zůstal tenhle model.

Co se stane? Začneme se poměřovat (soutěžit) s ostatníma holkama.

Která už má prsa, kluka, která už se líbala... No, a když nezapadnete do té správné škatulky, klidně si můžete začít připadat trochu míň dokonalá.

A příběh pokračuje...

To nemluvím o situaci, že dítě je nepřizpůsobivé, zlobí. A hned jste takřka za asociála a vyvrhele společnosti. Neschopná, úplně marná, ta divná.

Zůstat v tu chvíli sama u sebe, ve svém středu je fakt těžké.

Pokud to s vámi zarezonovalo, pojďme si říct, co dál.

No jasně, jsou to idioti, co vás neznají.

Tohle si klidně řekněte, ale je to berlička jen na chvíli. Pak se opět klidně necháme znejistit, zpochybnit.

Takže zase trochu praktického. Papír a tužka nám stačí. Nebo váš zápisníček k tomuto všemu ☺.  
Co všechno jste už zvládly. Pište naprosto cokoliv, co vás napadne – Úspěšně zvládnutá docházka ZŠ, maturita. Uklizená kuchyň, uháčkovaný ubrus, nádherně ozdobený vánoční strom, skvěle vybrané dárky.  
Pište vše, za co se chcete ocenit (nebo za co byste byla ráda oceněna druhými), nic není maličkost, nic není samozřejmost. Všechno potřebovalo vaši energii, čas, lásku a péči. A ještě pracovní list pro vás.

To je seznam, co! Paráda. Teď máte výsledek toho, co jste zvládly, svých minulých úspěchů, které za vámi stoují. Pokud vás to motivuje, dejte si i nějaké cíle.

**Udělám si bylinkovou zahrádku!**

Tak, a teď si k tomu napište co všechno je potřeba. Do kdy to uděláte. I třeba jaký pocit z toho budete mít.



Najít místo, kde se bylinkám bude dařit. Udělat záhon nebo spirálu. Koupit hlínu. Koupit bylinky. Zasadit je.

### **Blbuvzdorné?**

Jen trochu. Ale takhle vidíte, co všechno je zatím ukryté.

Naporcujete si to na kousky, nebudete se cítit zahlcené ani frustrované z „nestíhání“ a toto je vaše cesta k oceňování se každý den ☺ Není to sladší než cukr a opojnější než alkohol?

A když odškrtáváte položku po položce ze seznamu, hned je líp.

Naučila jsem se, pokud mám pocit, že jsem za celý den nic neudělala, vzít papír a napsat si, jen sama pro sebe, co všechno jsem za ten den stihla.

Občas překvapím sama sebe, jak je dlouhý. To jsou ty naše samozřejmé maličkosti, co nejsou moc vidět – pračka, myčka, plotna, nákup, dokončení e-Booku...

Pokud máte období, že si potřebujete seznam tvořit pravidelně, tak položka – kafe se sousedkou – tam nesmí chybět, nebo hodina čtení, procházka v lese.

### **Cokoliv, co dobíjí vaše baterky. Nyní již víte, co to je.**

Jó a taky pochvala a ocenění se! To nikdy nesmí chybět.

„Že ten záhon není stoprocentně rovný?“ „A ony kytky rostou jen v zákrytu?“

Určitě ne. Fakt jste dobrá! Přivláčet na zahrádku dva pytle hlíny, celé to zryt.

No, a jestli vaší činností byly dvě hodiny stavění kostek, tak smekám před vaší trpělivostí.

**Pochvalte se. Nikdo jiný to za vás lépe neudělá!**

Většinou máme tendenci, se řádně sprdnout, za to pokažené, za to, co vnímáme jako chybu.

Ale když se děti učí chodit a kecnou si na zadek, vyhubujete jim?

NE!

*„To je super, už to byly dva kroky, já tobě to jde.“*

Tenhle princip je fajn praktikovat i sama u sebe. Ano, občas se něco nepovede. *„Fajn, takže příště jinak.“* *„Tahle cesta nikam nevede.“*

Vždyť něco nového jsem se naučila. Třeba to, že příště na některé věci musím jít jinak. Různé cesty totiž vedou k stejným cílům.

Bez chyb to prostě nejde.

A ten vnitřní pocit, když najednou najdete řešení. To pravé pro vás! To jsou vyloženě lázně pro vaši duši.

**Naučit se vnímat každodenní krásu, tu v okolí i tu svoji, je také jedna z věcí, které nás vyživí.**

Jsme totiž ženy a příroda nám dala do vínku zdobit, vnímat krásu. Tu vnější i tu vnitřní. Oceňme ji a oceňme sebe.

Co funguje jako „platidlo“ je totiž **vděčnost**.

Předpokládám, že notýsek je vašim průvodcem a tak si zkuste pravidelně psát, za co všechno jste vděčná.

**Za ranní pusu od manžela, za obrázek od dcery, za milý úsměv a pomoc od úřednice (tady bych tu vděčnost snad i znásobila ☺).**

Tyhle zápisky vás naučí dvě věci. Užívat si drobné maličkosti a nebrat je jako samozřejmost a vyjádřit vděk a pokoru.

Možná vám to zní jako pitomost, zbytečnost, ale můžete mi věřit, tohle vážně funguje.

Jsme totiž opět u modelu – čemu dávám pozornost, energii, tak to sílí a roste.

A v tuhle chvíli začínáte dávat pozornost všemu pozitivnímu, co je ve vašem životě. Překlápíte onu pomyslnou ručičku vah k tomu krásnému, co je ve vašem životě. Když si říkáte: „Už nechci být nemocná.“ Je to jiná energie, jiná vibrace než při vyslovení „Chci být zdravá.“ Někdy je to, jako hledat světlo na konci tunelu...

Ve své podstatě je to práce se ZÁMĚREM. Zaměříte pozornost a vnímáte, co vám dělá radost, co vás motivuje a naplňuje láskou a vděčností. Je pak o hodně jednodušší dělat další kroky na cestě. Vidíte černé na bílém, že to funguje.

## **10. Menstruační cyklus, aneb, naše vnitřní hodiny a kompas**

Velká část žen vnímá menstruaci jako nutné zlo a je to často i jediná co z menstruačního cyklu vidí.

**Ale my máme svůj cyklus, stejně jako naše příroda.**



Jaro – to je naše **ANALYTICKÁ fáze**.

Čas kdy se hodně podobáme mužům.

Těsně po skončení menstruace máme nejvíc energie. Baví nás začínat nové věci. Jsme akční, chce se nám sportovat a vyhrávat.

Téhle části se také říká období panny – rozkvětu, dynamiky. Jak se chová příroda na jaře? Všechno pučí, roste a děje se to všechno najednou. Takže jste schopná začít dělat deset věcí, ale zase máte potíž je dotáhnout do samého závěru.

Jednou rukou mícháte polévku, druhou opravujete domácí úkol a přijde vám to všechno úplně normální.

*Výhody? Vyhodnocujeme, analyzujeme, jsme výkonné, máme hodně energie a umíme se pustit do spousty věcí naráz. Nevýhodou je, že naše koncentrace je trochu rozptýlená.*

Pak přijde léto – **doba OVULACE.**

Péče, péče, péče. To je téma, které s námi cloumá. **Chcete někdo kávičku, dortíček?**

Upeču, uvařím, vyperu, zařídím...aby se náhodou někdo nesesedřel, jsem ochotná opečovat rodinu, kolegy v práci, veškeré projekty, všechno zvířectvo a pořád je tam pocit, že lásky mám na rozdávání.

Jsem Matka, pečovatelka ... ☺

Tedy, pokud náhodou ...“Jsem žena, které se nedaří otěhotnět“, tady to bývá trošku jinak, často je to dost temné období – vyjde to, nevyjde to ... podívat se do kočáru, někoho jiného, znamená záplavu slz. Hormony... nejen v období těsně před menstruací, ale v tomhle případě i v této fázi, vás můžou zaskočit.

Jaké je léto? Hřejivé, krásné, plné barev a vůní. Takhle se cítíme. Krásné, voňavé a žádoucí. Všichni muži nám leží u nohou a Angelina Jolie je v tuhle chvíli pro nás houby konkurence. Komunikujeme s kýmkoliv. To nás teď hodně baví.

*Takže – jsme pečující ochraňující, baví nás tvořit a komunikovat. Využijte toho, užijte si společenský život.*

No a najednou je tu fáze **PREMENSTRUACNÍ, doba čarodějky.**

Občas nepohodlná pro nás i naše okolí. Jenže přišel podzim – období sklizně.

Takže, co jsme si zasely za tenhle měsíc?

Všechno, co vás štve, hodte na papír. Ale prosím VÁS – NIC NEŘEŠTE.!

**Pište si, teď si jen pište!**

Výpověď, otlučená šéfovi o hlavu, teď není na pořadu dne, ani ve chvíli kdy víte, že byste si to dost užila. Každá kaše časem vychladne a s odstupem vám tyhle problémy už nebudou připadat tak obří. V analytické fázi racionálně vyhodnotíte, co za řešení stojí a co už ne.

Výhodou téhle fáze je naše tvořivost a i to, že jak jsme takové „podebrané“ potřebujeme mít všechno IHNED!  
Výhoda?

*Dokončíme všechno, co jsme začaly v našem jarním období, uklidíme prach v elektrických zásuvkách a vypereme klidně i kočku, hlavně ať z ní nepadají chlupy ☺.*

*Na co si dát ještě pozor? Neutahejte sami sebe množstvím úkolů, které chcete dotáhnout do zdárného konce. Energie před menstruací jde přeci jen trochu dolů, takže s láskou a jemností k sobě.*

### **Přichází MENSTRUACE**

Období klidu a spočinutí, uvnitř těla. Vědma nebo stařena... je jedno jak si to pojmenujete.

Je zima a venku všechna zvířátka spí. Vy máte chuť zalézt a spát taky.

Dopřejte si to. Pokud můžete aspoň první den vlézt do postele, nechat neumyté nádobí a k večeři namazat celé rodině chleba. Udělejte to!

Vrátí se vám to tisíckrát. Ve formě znovu nabité energie. Svět okolo je stejně tak trochu za zrcadlem, jiná říše. Jiný lidí. Trochu nechápete.

Hrozně vás rozčiluje, jak spěchají.

*Jste totiž zpomalená, energie máte asi tolik jako váš chytrý telefon těsně před usnutím, tak se nenuťte k velkým výkonům.*

*Bude to hrozná dřina a výsledek stejně jen průměrný. Teď jste napojená na vnitřní svět a máte obrovské spojení sama se sebou, se svou duší. Je čas toho využít.*

### **Dává Vám to smysl?**

Stáhněte si [pracovní listy](#) a začněte si je vyplňovat. Nebo se jen podívejte, do svého menstruačního kalendáře a aspoň měsíc si zapisujte své nálady, chutě, inspiraci. Můžete si i vytvořit vlastní menstruační kalendář. Je to dobrý pomocník při plánování aktivit a poznáte, jak funguje vaše tělo, co přichází za pocity, myšlenky. Některé věci se tam budou pravidelně opakovat a vy budete vědět, že je to úplně v pořádku. Že jste těhotná, v menopauze nebo po nějakém operačním zákroku? I tak má vaše tělo cyklus, jen je možná trochu skrytý a na vás je ho vypátrat.

Metod, jak se posouvat, jak žít příběh svojí duše, je mnoho. Důležité je nedělat si z ničeho svatou krávu, postavit něco na piedestal a k tomu se modlit. Vždyť i každá židle (i každá kráva) má čtyři nohy. ☺

**Důležité je žít svůj život. Každý den, každou minutu a každou vteřinu.**

## **Pojďme si to shrnout**

Už víme, kde jsou naše kořeny, jaké talenty, někdy i modely chování, nám předaly generace našich předků. S láskou jsme jim poděkovaly a teď už si žijeme náš příběh.

Znáte své talenty i klady a zápory jednotlivých menstruačních fází.

Díky meditaci a úkolům víte, kde jste na své mapě života. Teď už máte kompas a umíte v téhle mapě číst. Vracejte se k úkolům a klidně si je znovu zopakujte.

Vytvořte si každodenní zvyk – zastavit se, nadechnout se a uvědomit si jak se teď, přesně v tuto chvíli cítím, za co všechno jsem vděčná. Ze svých myšlenek se vrátíte ke svému tělu ☺.

Napište si, čím jste prošly, kam vás to posunulo a jak se vnímáte teď. Jaké myšlenky a pocity vás navštěvují? Přistupujte k sobě s láskou a trpělivostí. Není nutné všechno transformovat a změnit za jeden měsíc.

Je ale SUPER jít svojí cestou ... anglickým parkem, japonskou zahradou, loukou plnou květin nebo přímo tuto cestu protančit. Teď se třeba ještě prosekáváte houštím a chcete to mít rychle za sebou, ale co když je i tady spousta růží co omamně voní? Zpomalte, přivoňte si. Možná se píchnete o trn, ale určitě si to zvládnete pofoukat a pokračovat. Já vám totiž věřím. Došly jste až sem, vyzkoušely spoustu věcí a ZVLÁDLY JSTE JE.

**Teď bych vám ráda pogratulovala k vašemu prvnímu kroku na cestě k vašemu pravému JÁ a pravdivějšímu životu.**

A když budete chtít, napište mi nebo zavolejte. Třeba jen proto, abyste se podělily.

Martina

Dalšími průvodci na vaší cestě jsou ještě dvě vedené meditace.

Meditaci Klubíčko, kompas pro vaší cestou najdete [ZDE](#).

Meditaci Přítomnost – tělo jako učitel, si stáhněte [ZDE](#).



