

Na nedostatek sebeLÁSKY se UMÍRÁ

Je máj, lásky čas, všechno kvete do krásy, podobně i naše osobnost v procesu životních změn a zkušeností nabývá s postupným uvědomováním vnitřní krásu a spějeme tak k větší moudrosti a ušlechtilosti. Lásky je vůbec ta nejvyšší a nejsilnější energie. Má několik podob a v tomto článku budeme věnovat pozornost jedné z nich – láskyplnému přístupu k SOBĚ, tedy nesobecké a zdravé sebelásce ke svému JÁ. Protože téma SEBELÁSKY je jedním z nejakutnějších a nejdůležitějších témat pro každého z nás. Odvíjí se od ní kvalita našeho života, fyzické a duševní zdraví. Naše vnitřní nastavení totiž určuje naši lásku k životu i k ostatním.

Je mi to jedno

Možná vás trochu zarazil šokující titulní název tohoto článku? Zvolila jsem ho, protože ve svém okolí stále více vnímám důležitost toho, jak málo si všímáme sami sebe, jak na sebe nemáme čas, jak nám vůbec nezáleží na tom jak se cítíme, co bychom chtěli, jednoduše je nám to jedno. Když reagujeme na jakoukoli otázku slovy „JE MI TO JEDNO“, tak tím dáváme světu najevo, **že je nám vlastně jedno sebe samých!** Uspokojíme se s tím, ať druzí za nás rozhodnou, upřednostníme jejich potřeby a upozadíme sobecky svoje, dobrovolně se necháváme manipulovat nebo přesvědčit, i když to tak nevnímáme. Máme strach nesusouhlasit a raději se přizpůsobíme, změkčíme přikývneme jen abychom vyhověli, bojíme se sdílet svůj životní postoj, jen abychom nešli náhodou do konfliktu. A to všechno činíme hlavně a jenom proto, aby nás druzí měli rádi (což v realitě znamená, že my se zas až tak rádi nemáme). Je nám jedno, že nejsme sami sebou a ještě se poklepeme po rameni, jací

jsme to jen obdivu hodni. Není to však nic chvályhodného, na co bychom mohli být hrdí. Vůbec totiž nevnímáme, že jsme v pasti, stáváme se vlastním zrádce a nepřítelem. A pak se divíme, že se necítíme šťastní a připadáme si okolím nemilovaní. Nemáme ve zvyku si totiž dávat pozornost a **chtít pro sebe v životě jen to nejlepší, možná vlastně ani nevěříme, že jsme toho hodni.** Pokud nevnímáme zodpovědně svůj vnitřní svět a nezaujmeme pro sebe v životě to správné místo, nečekujeme, že naše JÁ a náš život budou vzkvétat.

Postav se v životě na to správné místo!

Když se klientů ptám: „Kdo je ve vašem životě na 1. místě? Koho nejvíc milujete? nebo Kdo je pro vás tím nejdůležitějším člověkem?“, tak většinou přicházejí odpovědi: děti a na druhém místě je to partner, pak rodina, nebo ostatní blízcí. Jenom výjimky opravdu vědí, že mají být pro sebe těmi nejdůležitějšími, ale přesto se jim to nedaří, i když mají přečtených spoustu knih o sebelásce a osobnostním rozvoji. Láskyplný vztah k sobě je téma celoživotního

růstu a sebepoznávání. Jenom opravdové přijetí naší authenticity nám dává možnost neobětovat se, či nebát se ztratit něčím lásku, obdiv či náklonnost.

BLÍŽ SÁM K SOBĚ – k vnitřní jednotě a bezpodmínečné lásce

Nad tématy sebePĚČE, sebeHODNOTY, sebeÚCTY, sebeVĚDOMÍ a sebeDŮVĚRY stojí vždy SEBELÁSKA. Náš vztah k sobě určuje vztahy s okolím. Nečekáme péči, uznání, úctu, obdiv nebo důvěru od druhých, když je neumíme dát sami sobě. Jak mluvíme se sebou? Jak smýšlí-

různé přicházející podněty: Na co mám chuť k snídani? Co si vezmu na sebe, abych se sama sobě líbila? Budu dnes cvičit jenom proto, že to mám ve zvyku, i když dnes cítím, že potřebuji více odpočinku? Jak se k sobě zachovám, když zmeškám autobus? Dám najevo, když mi vadí, že vedle sedící poslouchá ve sluchátkách maximálně hlasitě hudbu? Jak budu na sebe reagovat, když jsem zapomněl deštník? Jakou odvahu dodám svému JÁ, když mě čeká náročná schůzka? Upozadím se, když mi zavolá známá, a já jsem si slíbila, že odpoledne strávím

Jaké vnitřní poselství v sobě skrývá sebeláska? Co je to za energii? Vztah mezi nesebeláskou a nemocí. Jak zvládnout láskyplný přístup k sobě samému?

text: Mgr. Blanka Demčáková

foto: Shutterstock.com



Jenom my rozhodujeme o tom, kolik pozornosti dáme sobě a komu dáváme svůj čas a svoji lásku.

me o sobě? S jakou láskou se díváme do svých očí v zrcadle? Jakou důležitost dáváme tomu, co chceme? Jak na sebe reagujeme, když se nám v něčem nedaří?

Naše práce na sebelásce se začíná znovu a znovu každý den, a to od momentu když ráno otevřeme oči v reakci na

jinak? Chováme se opravdu v každém momentu k sobě láskyplně, nebo k sobě přistupujeme jako neznámí, cizinci či nepřátelé?

Na uvážení, co myslíte, může se mít rád někdo, kdo:

- žije v neperspektivním vztahu a setrvává v něm, i když je

nešťastný, nebo čeká, až se partner s ním rozejde?

- dělá práci, která ho nebaví, protože si myslí, že kdyby dělal to, co ho naplňuje, tak by to jeho hypotéku nezaplatilo?
- vnitřně se neustále tyranizuje a fackuje, protože udělal chybu?
- vyčítá si, že má strach se rozhodnout a neustále o sebe pochybuje?
- ... vsadme si tam odrážky každému sám za sebe. Co jsou to za energie? Nesebeláska.

Ríká se, že **láska je všeob-
jimající, dávající, bezpodmí-
nečná**. Opravdu se dokážeme obejmout a dát si tu podporu, podržet se, když se cítíme slabí a nejistí, mít se opravdu rádi za všech okolností? I když si uvědomíme, že jsme selhali anebo až příliš negativně o sobě hloubali? Je důležité si uvědomit, že **jenom my rozhodujeme o tom, kolik pozornosti dáme sobě a komu dáváme svůj čas a svoji lásku**. Proto budme sami sebou a rozhodujeme zodpovědně.

Jenom když dáme lásku sobě, nebudeme závislí na tom, abychom ji dostávali od okolí. Lásku si nemusíme zasloužit, leda tak našim přístupem sami k sobě. Okolí už potom nezůstane nic jiného, než na náš vnitřní stav reagovat laskavě. Naučme se nejdříve dát lásku sobě, abychom ji mohli přijímat. Jenom ten, kdo je láskou naplněn ji může i vyzařovat do okolí.

Proč tak mnoho lidí na nedostatek sebelásky umírá?

Porozhlédněme se jen kolem sebe, stále více se objevují případy, u kterých pozorujeme nedostatek sebelásky. Nejdříve přichází u člověka pocit vyčerpání, když neuposlechneme přijde nemoc, následně to graduje až k nádorovému, ne-li nevléčitelnému onemocnění, naše buňky totiž strádají láskou. A když i po tomto zvednutí prstu nadále setrváváme v starých, nefunkčních, zaužívaných zvyklostech a myšlení, nastává úmrtí. Z lásky k nám, není dovolené si už více škodit. Buď se změníme, nebo tu už nemusíme být! Doba se zrychluje a už

nám není dovolené jít proti sobě a nadále si škodit! Mnoho nezdravých vzorců od extrémního: obětování se, ustupování, změkčilosti, přisnostení nebo náročnosti na sebe, si totiž neseeme výchovou už od dětství. A postupně v průběhu života se svoje slabosti snažíme odbourávat. Okrádají nás totiž o štěstí, svobodu, pocit spokojenosti, hrdost a úctu k sobě.

Jsou případy, kdy si lidi myslí, že když trpí nemocí tak proto, že musí být asi špatní, když je Bůh tak trestá. Nenapadne je však, že jsou zlími hlavně na sebe. Někdy bohužel až nemoc je pro nás tou největší motivací ke změně pohledu na sebe, a je zároveň smutné, že nic jiného nás tak nedokáže vystrašit. Až nemoc nás přinutí spomalit, obrátit pozornost na sebe a „jít“ do sebe. Uvědomit si, že dosavadní myšlenkový přístup není pro nás ten nejvhodnější, nezdravý až zničující. Pokud dáme péči své duši, přinese nám to výrazné uvolnění i na úrovni fyzické.

Lásku symbolizuje tvar SRDCE. A proto i „srdcaři“ jsou nemocní na nedostatek lásky.

- PROTO nechtějme nemoci:
- mozkové příhody – ale více vycitujeme a dejme na impulsy srdce
 - štítné žlázy – zbuďme své emoční ochranné štíty v sobě,
 - žaludku – více se snažme trávit životné situace s nadhledem a přijímat je s vděkem a principem spravedlnosti,
 - bolest kloubů – budme přístupní novým změnám a připusťme, že to jde dělat i jinak...

Když onemocníme, až teprve nás to donutí dát si pozornost, péči, spomalit i odpočinout, vnímat svoje potřeby i využívat více času pro sebe, mít se rád, být na sebe hodnější, zajímat se o sebe.

Bez sebelásky nemůžeme být tou pravou láskou ani pro druhé

Sebelásku je potřeba naučit se žít. Proto nežijme život stínu, mdlob, šedi a nemocí! Vyjděme z ulity stereotypů a mnoho let používaných vzorců. Překvapujeme sami sebe, čeho všeho

jsme schopni. Není těžšího úkolu než měnit, modelovat a zlepšovat sebe sama. Zároveň není nic zajímavějšího a ušlechtlejšího a nic co by dávalo větší smysl. Se sebeláskou přichází víra v sebe i naděje na šťastnější život. Život je o neustálém překonávání se, posouvání hranic, zvedání laťky. Zároveň s tím roste i stupeň naší sebelásky. Zkusme postupně Z LÁSKY K SOBĚ měnit svoje reakce, nebát se více říkat NE, nemít strach vyslovit své potřeby, a to všechno bez jakékoli pocitu viny. Budeme se cítit mnohem zdravší a radostnější.

Probuďme a ozdravme sílu svého mocného a nezdolného JÁ, které zůstane vždy a za každých okolností samo sebou, nic a nikdo pak nebude moci zničit jeho identitu. Svým vnitřním vyzářováním denně dáváme najve světu, jak se k nám má chovat, kolik lásky nám může dát – a naučme se ji také přijímat.

Pokud byste rádi v rámci sebelásky udělali pro sebe více, obdarujte se. Srdečně vás zvou, spolu s kolegyněmi z centra Avasa, na ozdravný a relaxační víkend v přírodě, který se bude nést ve svatojánských energiích. Více na www.avasa.cz.

Přeji všem láskyplný měsíc plný laskavých úsměvů i pohledů, dopřejte je sobě i ostatním. Více se na sebe usmívejme a chvalme se, žijme spontánně a s nadhledem, řídme se svým srdcem, milujte se a přijímejte přesně takoví jací jsme, na své cestě za sebezdokonalováním...



Mgr. Blanka Demčáková
Terapeut osobnostního rozvoje: poradenství, typologie osobnosti, přednášky a semináře, tel. 604 300 189. www.perlapoznani.cz

OZDRAVNÍ A RELAXAČNÍ VÍKEND v přírodě Cesta k přirozenému životnímu stylu

Dne: 23. 6.–25. 6. 2017

Čas: Pátek–Neděle

Cena: 3.300 Kč Zvýhodnění pro přihlášené do 15. 5. 2017: cena 2.800 Kč

Kde: Pernink (Krušné Hory)



Rádi bychom Vás srdečně pozvali na obohacující pobyt, kterého náplní budou témata o zdravém životním stylu a osobnostním rozvoji. S námi si dopřejete regeneraci těla a duše. Věnovat se budeme i vnější kráse a nebudou chybět ani chvíle strávené v přírodě a aktivity zaměřené na kreativitu. Přijďte s námi načerpat sílu svatojánské energie a dopřát si pro sebe to nejlepší.

Informace: www.avasa.cz