

Na cestě

Nemáte ten pocit, že někdy v životě je nejtěžší začít, a myslím tím s čímkoliv. Někdy čekáme na ten správný okamžik, jindy nám do toho něco vstoupí a my oddalujeme uskutečnění našeho plánu nebo se nám jenom nechce. Hlavně často slychávám větu: „Já nemám čas“. Možná nám někdy chybí vnitřní síla vzepřít se a jít. Někdy je to opravdu moc těžké, pokud jsme prožili nějaké trauma, které může ovlivňovat naše chování, aniž bychom si to mnohdy uvědomovali. Někdy stačí jedna věta nebo událost, které jsme jen pozorovateli, nebo stačí, když něco vidíme, slyšíme, čteme, špatné vztahy v rodině, mezi přáteli, ve škole... A to vše ovlivňuje naše životy, to jací jsme, jak se chováme, žijeme, jak si věříme či nevěříme. To vše má vliv i na naše zdraví.

Měli bychom si začít uvědomovat sami sebe, naučit se dívat do sebe, být přirození, bez přetvářky a her. Být konkrétní při pojmenování toho, co máme či nemáme rádi a tyto naše radosti, na které jsme mnohdy zapomněli, navracet zpět do života. Nikdo to za nás neudělá a ani to nenajdeme někde venku. Vše leží v nás. Tam jsou odpovědi na naše otázky. Kláďme si otázku: „Co mohu ve svém životě změnit? Je něco v mém životě, s čím jsem nespokojený/-á?“ Nesetrvávejme ve starých vzorcích, které nám nevyhovují, ale naopak nám ubližují a nejsme v nich šťastni.

Je napsána spousta knih o osobním rozvoji, ale pokud nezačnete na sobě pracovat, tak nelze očekávat, že přijde nějaká pozitivní dlouhodobá změna. Ta souvisí s naší činností nebo nečinností. Je to vskutku v silách každého z nás. Uvědomujte si svou vlastní hodnotu. V současné době dochází k velkým transformacím u mnoha lidí a to je dobře, protože to je cesta změn v širším významu a rozsahu. Pokud nevíte, kde začít, protože jste v začarovaném kruhu a více složek vašeho života není v rovnováze (rodina, vztahy, práce, zdraví, zájmy...), můžete vyhledat pomoc. Pomoc vnímám tak, že se naučíte, jak držet své otěže ve svých rukou a jak vykročit na svou cestu. Nemluvím tu o závislosti, ale o tom, že se naučíte vnímat, co je pro vás dobré, naučíte se zbavovat svých strachů, bloků, starých vzorců. To je zapotřebí uvolnit, abyste mohli začít vnímat sami sebe, abyste se mohli napojit na vaši intuici, která vás povede. Chce to jen vyzkoušet a vlastní poznání je tou nejlepší odpovědí, jak to je. Na začátku nemusíte věřit, protože nemáte tu zkušenost. Je to pro vás nepředstavitelné, ale jak to pocítíte, budete vědět. Z celého srdce vám přeji, ať ta vaše cesta domů, být nemusí být vždy lehká, je doprovázena těmi nejlepšími prožitky poznání. Nic se neděje náhodou, nýbrž vše má svůj smysl a hluboký význam. Ani to, že čtete tyto řádky, není náhodou. Buďte sami sebou.