

Jak jsem změnila svůj život k lepšímu.

Vím, že vše má svůj čas a že je někdy lepší nechat něco uzrát. Vše se stane, tak jak to má být..., ale musíme tomu jít naproti.

Představte si, že stojíte na můstku a před vámi je plošina, od které se můžete odrazit a vyskočit kam se vám zachce. Můžete si představit cokoli, je to jen a jen na vás. Jen musíme udělat ten první krok a na ten mnohdy potřebujeme nejvíce odvahy. Protože musíme udělat něco jinak a vystoupit z komfortní zóny. Naše tělo a mysl už je nastavená na stereotyp a tak se mohou objevit strachy a tendence se podceňovat. Na jaře 2017 jsem se poprvé setkala s Martinou. Začala jsem k ní chodit na konzultace, protože jsem chtěla něco ve svém životě změnit. Nějaké změny jsem zpozorovala, ale dál mě to nepustilo. Měla jsem mnoho bloků z dětství a tudy cesta dál nevedla... Co mi pomohlo a nasměrovalo mě, je Metamorfní terapie.

Vysvětlím to celé od začátku...

Na konci roku 2017 jsem se cítila jako holka bez cílů, bez chuti do života, nic mě nebavilo, nic se mi nechtělo a nevěřila jsem si a hlavně jsem měla zdravotní problémy. Řeknete si mladá 24 letá holka a má tolik trápení? Věděla jsem, že problémy plynou z dětství, ale netušila jsem, že až tak moc. Chtěla jsem konečně zažít změnu a odrazit se od toho můstku. Uvědomovala jsem si, co všechno jsem během mého vývoje a v dětství zažila a při tom pomyšlení se mi chtělo brečet. Všechny tehdejší problémy se nabalovaly jako kulička z cukrové vaty. Byla stále větší a větší a já jsem pociťovala beznaděj. Cítila jsem se doslova jako stařena. Ale věděla jsem, že mám ještě dlouhý život před sebou. Tehdy mi Martina doporučila Metamorfní terapii. Věděla jsem, že tím nic neztratím a možná něco získám. Jsem za to rozhodnutí vděčná.

Jak to probíhalo?

Prožitky během motýlí masáže byly intenzivní. Měla jsem z toho dobrý pocit, protože jsem věděla, že se mění moje podvědomé vzorce. Během sezení jsem vždy pociťovala brnění a mravenčení v těle, v končetinách jsem zpočátku cítila takové divné pocity, ale postupně se začaly uvolňovat. Později už jsem si zvykla a nakonec mi připadaly příjemné. V hlavě jsem měla hodně myšlenek a někdy mi bylo do smíchu nebo do pláče, ale prožívala jsem to přesně tak, jak to moje tělo chtělo.

Vždy mě to hezky zklidnilo a potom jsem už nechala, ať se vše očistí.

První týden po terapii mi bylo chvílemi někdy divně nebo do pláče a připadala jsem si citlivější. Znamenalo to, že se moje tělo čistí. Někdy jsem do života přitáhla věci a události, kterými jsem si dříve už prošla, ale to jen proto, abych teď zareagovala jinak. Již po prvním sezení, jsem si začala více věřit. Projevilo se to tak, že mě čekal pracovní pohovor a já jsem si najednou uvědomovala, co mě baví, a že chci konečně práci, ve které se něco naučím a získám. Nevyšlo to, ale já jsem to nevzdala. Využila jsem jinou příležitost a začala jsem hledat nové cesty a zkoušet to, co se mi dříve nechtělo nebo mě to alespoň nenapadlo.

Po dvou týdnech od terapie mě čekal další pohovor, tentokrát trval půl hodiny a já jsem se snažila v tu chvíli vidět jen to pozitivní. Nedala jsem prostor mým strachům, aby mě ovládly a tím se mi otevřely nové možnosti. Práci jsem získala. Sice to chtělo hodně úsilí, odvahy a sebe-rozvoje, ale objevila jsem svoji motivaci.

Za ten rok jsem ušla neskutečný kus cesty. Po každé terapii jsem se vždy zpětně ohlédla a uvědomila jsem si, co jsem už s sebou nevláčela. Cítila jsem se najednou lehčí a sama sebou. Postupně jsem začala objevovat své skryté vlastnosti a schopnosti a nyní mohu říct, že mě baví hodně věcí a pořád se posouvám a jsem za to neskutečně ráda.

Dříve bych nevěřila, čeho jsem schopná v životě dosáhnout a kam až se můžu posunout.

Jestliže toužíte po změně, jděte prosím do toho a myslete na sebe. Nesnažte se vidět překážky, proč by to nešlo a neomezujte se kvůli někomu. Chtějte žít lepší život.

Takto jsem si ani nepředstavovala, že tu dnes budu sedět u počítače a psát tyto řádky a cítit se výjimečně...

Když to shrnu, jsem zdravá, v lepší kondici, zdravěji se stravuji, baví mě vařit a objevovat nové recepty, pečovat o sebe, chodit do společnosti, mám úžasné vztahy s okolím a přichází ke mně skvělé příležitosti. V práci se mi daří a vidím, že jsem konečně našla i svoje zázemí.

Někdy je to jako plavba na lodi. Občas je zataženo, ale jakmile vyleze sluníčko, celá se rozzářím.

Ještě podotknu. Dříve jsem nebyla trpělivá, ale vidím, že najednou jsem trpělivější a silnější. Potvrdí to i má rodina a přátelé.

Děkuji Martině za tuhle zkušenost a za tento velký krok v mém životě.