

Keď nám rany z detstva bránia milovať

Akokoľvek sa pozeráme na svoj život, každý náš problém je prepojený so vzťahmi. Ľudia v našom okolí sú naše zrkadlá i učители. Cez naše priateľstvá a partnerstvá, deti aj rodičov sa učíme mystériu života. Keď máme krásne vzťahy, máme harmonický život. Väčšinou...

Denne ku mne prichádzajú ľudia s rôznymi problémami. Ženy, muži, mladší aj vo vyššom veku a či ich trápi otázka peňazí, rôzne fobie, nízka sebadôvera alebo konkrétna fyzická choroba, vždy skončíme pri narušených vzťahoch, ktoré sú zdrojom disharmónie tela a duše. Asi najprekvapujúcejšie je, keď príde mladá, krásna žena, ktorá vyzerá ako modelka z časopisov a zronene sa sponďá zo svojho vzťahového problému. Nie jedna takáto krásna žena hľadala u mňa riešenie na svoje nenaplnené partnerské vzťahy. Človek by priam nechápal, ako je možné, že také krásne dievčatá buď ešte nezažili lásku, alebo im každý vzťah stroskotá a nevedia, čo je to milovať a byť milovaná. A teraz nehovorím o fenoméne krásnych žien bez mužov z dôvodu, že sa muži boja takéto dievčatá, či úspešné dámy oslovit'. To je iná téma, v nej ide o kategóriu sebedomých a sebačasných žien. O tomto probléme a prípadnej ceste, ako to vyriešiť, sa veľa píše

”

Akokoľvek komplexy, či negatívne presvedčenia sa dajú vymazať a nahradiť pozitívnymi myšlienkami a podporujúcimi zvykmi.

“

v módnych a lifestylových magazínoch. Ja dnes píšem o inej kategórii krásnych žien. O tých, ktoré majú veľmi nízke sebadôveru a vôbec si neuvedomujú svoju vnútornú (často ani vonkajšiu) krásu. Väčšinou bojujú s komplexmi a všetky hľadajú chybu v sebe. Obviňujú sa zato, že sa im nedarí nájsť si partnera, či žiť v harmonickom vzťahu. Obviňujú sa aj za veľa iných vecí. Nechápu, ako je možné, že priemerne vyzerajúca kamarátka, či bývalá spolužiačka s nadváhou má šťastnú rodinu a oni ani len dlhodobý vzťah.

Nájsť podstatu problému

Dôvod je vždy v detstve. Počas terapie sa do-

stávame k momentom, že otec alebo matka dlhodobo psychicky týrajú svoje dieťa. Napríklad, keď otec sústavne podpichuje svoju dcéru, u ktorej už rozoznať ženské krivky a prísľub priťažlivosti. Často sú to silné a urážlivé slová ako „nič z teba nebude“, „si neschopná“, „len si o sebe nenamýšľaj, že si pekná“ a pritom ich núti ostriať sa nakrátko, nosiť nemoderné až chlapčenské oblečenie či zakazuje priateľov. Stáva sa, že aj matky takýchto zakomplexovaných žien spôsobia hlboké rany na duši dospievajúceho dievčata. Najčastejšie sú prípady, keď im zakazujú rôzne krúžky, či voľnočasové aktivity, návštevy priateľiek a kamarátíť sa s chlapcami už vôbec nemôžu. Kriticky a primitívne im nadávajú a sústavne pripomínajú, aké sú škaredé a že si poriadneho muža ani nenájdu. Často sa stáva aj to, keď niektorý z rodičov nadáva dcéru do pobehlic. Takéto terapie ma vždy veľmi zarmútia, rozumom neviem pochopiť správanie takýchto mám, no ako terapeutka zo skúsenosti poznám dôvody.

Paradoxne, väčšina takýchto rodičov koná z lásky. Milujú svoje deti

a chcú ich ochrániť pred bolesťami života, ktorými si prešli oni sami.

Poháňa ich vlastná skúsenosť a keďže nepoznajú iný spôsob výchovy, konajú tak, ako najlepšie vedia – pričom si vôbec neuvedomujú, aké hlboké rany spôsobia vo svojom dieťati. Je veľmi ťažké logikou prijať to, že rodičia týrajú svoje deti z lásky. Títo dospeli tiež boli deťmi, a ich spôsob správania väčšinou pramení zo vzťahu ich rodičov k nim.

Vymazať negatívne presvedčenia

Deďme vzorce správania, podvedome prijímame programy ľudí, ktorí stoja pri nás v čase dospievania. Ako deti sa učíme životu

Postup, ako natrvalo zrušiť negatívne myšlienky

1. Vždy, keď sa vám v hlave sformuluje negatívna myšlienka, zoberte si papier a napíšte jej protipól, pozitívnu formuláciu.

Napríklad: V duchu si poviete: „nemám partnera, lebo som škaredá“. Na papier napíšte: „Som nádherná a mám harmonický a šťastný partnerský život.“

Alebo v inej situácii vám napadne myšlienka s pocitom strachu: „Bojím sa začať podnikáť, čo ak to nezvládnem.“ Na papier si napíšte: „Som sebaistá a silná, štart môjho nového podnikania zvládnem s ľahkosťou. Som úspešná a dokážem všetko, čo si zaumienim.“

2. Takto vytvorenú afirmáciu prežiarite. To znamená, že si ju budete čítať s otvoreným srdcom, s dôverou a vierou, že JE TO TAK! Jednoducho tomu uveríte a opakovaným čítaním tomu dáte silu.

3. Opakujte prvý a druhý bod dovtedy, kým vám vznikajú v hlave negatívne myšlienky. Aj keby sa vynárali stále tie isté negatívne presvedčenia. Pri každej takejto myšlienke fyzicky napíšte jej pozitívnu formu. Ideálne je nepísať si tieto pozitívne vyjadrenia len na kúsok papiera, ale do zvláštneho zošita. Takto budete mať všetko na jednom mieste a každé ráno môžete začať čítaním celého zoznamu pozitívnych tvrdení o svojich nádherných hodnotách.

z vnímania svojho okolia. Úplne najdôležitejšie je pochopiť, že ide o prebraté vzorce správania a nami vytvorené deštruktívne programy na základe dlhodobého pôsobenia negatívnych vplyvov rodičov. Hneď ako si to uvedomíme, upokojí nás to, lebo vieme, že to dokážeme zmeniť. Keď niečo prijímame, môžeme to aj zložiť. Ak raz niečo vytvoríme, môžeme to aj zrušiť. A to je dobrá správa. Akokoľvek komplexy, či negatívne presvedčenia sa dajú vymazať a nahradiť pozitívnymi myšlienkami a podporujúcimi zvykmi.



Odpuštiť a prijať

Druhý dôležitý krok ešte predtým, ako sa pustíme do zmien názorov o sebe, je odpuštenie. Úprimne a z celého srdca musíme odpuštiť svojim rodičom a ľuďom, ktorí spáchali na nás toto emočné týranie či dlhodobé ponižovanie. Ak pochopíme, že konali v nevedomosti, ak prijmeme, že ich duchovné zrenie je ešte v pomerne nízkych vibráciách a tak nevedia rozoznať následky svojich činov, potom sa to dá zvládnuť. Je pravda, že niektoré krivdy sú tak hlboko zapísané v duši, že na ich vymazanie je potrebná terapia, no je potrebné pokúsiť sa o odpuštenie aj na vedomej úrovni. (Počas terapie pracujeme na úrovni duše.) Nakoniec si treba nájsť techniku prepísania deštruktívnych programov na posilňujúce.

Energia sebalásky ako magnet

Všetko je totiž o tom, ako sa nastavíte a čomu uveríte. Vnútorná energia sebalásky začne vyžarovať a pôsobiť ako magnet. Pritiahnete si do svojho života presne to, načo sa koncentrujete. Ja vždy hovorím: „Ak sa ja nemám rada, ako môžem očakávať od druhých, aby ma milovali? Ak si ja sama seba nevážim a nectím, ako môžem očakávať od iných, aby tak činili?“ A presne takto vyzerá zrkadlo v našich vzťahoch... Čo je v nás, to vnímame aj mimo seba. Ak som v harmónii ja, aj moje okolie je v pohode, lebo si pritiahnem a tvorím svoj život presne podľa týchto energií. Ak mám v sebe niečo nespracované, príde mi do života presne taká situácia/osoba, ktorá mi to bude dovtedy ukazovať, kým sa tým nezačnem vážne zaoberať. Po vyčistení tohto zranenia zo svojej duše už nie je dôvod, aby sa podobné situácie diali. Už ma to nemá čomu naučiť. Žiť je naozaj fajn, dokonca je veľmi jednoduché dosiahnuť harmonický a šťastný život.

Proste len odhodte všetky pocity okrem lásky. Tá jediná vám stačí. A potom sa všetko na dobré obráti a život budete mať pretkaný zázrakmi. Z celého srdca vám to prajem!

Monika Jakubecová



Štyridsať rokov som anjelov ignorovala. Až jedno leto prišlo neodbytné nutkanie čítať. Odložila som prácu, venovala som sa len čítaniu a meditácii. Od tej chvíle ma začali navštevovať anjeli. Otvorili sa mi nové dimenzie vnímania. Dnes žijem svoj ďalší život v spojení s anjeli. Svoj príbeh som zverejnila v knihách Prebudili ma anjeli a Život s anjeli. www.jakubeczova.sk