

Najdôležitejšia je sebaláska

Od malých detí sa môžeme veľa učiť. Sú bezstarostné, hravé, usmiate, a keď niečo chcú, zoberú si to, alebo si to plačom vynútia. Nie, nehovorím, že si máme veci, ktoré potrebujeme, zobrať násilím, ale nastaviť si vlastné hranice. Prečo je sebaláska v živote najdôležitejšia?

Keď sa niekto nemá rád, neváži a nectí si sám seba, trpí. Utrpenie neškodí len samotnému človeku, ale aj jeho okoliu. Trpíme naozaj len kvôli absencii sebalásky? Desať rokov robím individuálne terapie, kde spoločne s anjeli liečime zranenia duše. Dnes ma už nedokáže prekvapiť žiadny príbeh, lebo som pripravená aj na neuveriteľné „náhody“ a nečakané skutočnosti, ktoré vedú k situáciám, z ktorých napokon puká srdce. A keby som ich chcela všetky do jedného analyzovať, vždy by som prišla k jedinému výsledku: nemáme sa dostatočne radi.

Piliere nášho bytia

Sú tri oblasti, kde môžeme veľmi hlboko a dlhodobo trpieť: kvôli zdraviu, peniazom a vzťahom. Tieto tri piliere našej existencie súvisia. Ak sa nám podlomí zdravie, môžeme prísť o prácu a keď máme nedostatok príjmov, väčšinou si to odnesú aj vzťahy. Ak sa nezhodneme s partnerom či s rodičmi, mení sa naša psychika, čiže sa horšie sústreďujeme aj na prácu, čo má za následok zníženie efektivity a sekundárne aj príjmov. A potom, keď si zronení povieme, že sa nám rúca celý svet, skončíme u lekára s akútnou bolesťou alebo s rakovinou. Je veľmi dôležité udržiavať si harmóniu a pohodu vo všetkých týchto troch oblastiach života, ale keď si ich rozmeníme na drobné, v konečnom dôsledku vždy prideme k jednému záveru: peniaze aj zdravie sú podriadené vzťahom. Napríklad, ak máme super dobrý kolektív, oželieme aj nižší príjem, len aby sme mali psychickú pohodu, alebo ak nám zistia žalúdočné vredy či myóm na maternici, s veľkou pravdepodobnosťou máme naštrbené vzťahy v práci či s partnerom. Čo to teda znamená a ako to súvisí s našou témou? Je to jednoduché: všetky dôvody nášho utrpenia môžeme hľadať vo vzťahoch, aj keď sa nám to na prvý pohľad nezdá. Toto bola základná informácia,

od ktorej sa môžeme odraziť a pozrieť sa nato, ako dosiahnuť šťastný a harmonický život súvisiaci so sebaláskou.

Nastavme si hranice

Po mojom duchovnom prebudení som často počula rady od spirituálne zdatnejších ľudí: keď sa budeš mať rada, schudneš, keď sa budeš mať viac rada, nájdeš si partnera a podobne. Zakaždým, keď ma niečo trápilo, ich rada začala slovami: keď sa budeš mať viac rada, potom sa to vyrieši. Priznávam sa, bola som už na tieto rady alergická a stále som nechápala, čo mám robiť inak. Veď som si kupovala kvalitnejšie oblečenie, biopotraviny a dopriala som si wellness, či drahšiu kabelku. Ale na kvalite môjho života sa veľmi nič nezmenilo a ja som nechápala, ako sa mám mať viac rada? Dlhší čas som s tým bojovala, až napokon som v istom momente spozorovala, že môj život sa zmenil. Spätným pohľadom na svoje rozhodnutia som pochopila, že som sa začala mať naozaj rada. Vlastne ani neviem, či poznanie prišlo náhle, alebo som si postupne uvedomila, že mať sa rada znamená nastaviť si hranice, ktoré si musím ustrážiť a nenechať sa využívať, či inak ovplyvňovať. Ak sa máte dostatočne radi, rovnako by malo fungovať, že sa nenecháte emóčne vydierať od rodičov či psychicky týrať od partnera. Sebaláska znamená, že ak od vás niekto vyžaduje veci, ktoré sú pre vás neprijemné, alebo vás frustrujú, jednoducho povieť nie. Mať sa rada znamená aj to, že robíte len veci, ktoré vás bavia, alebo ak ich musíte robiť, spravíte to zo slobodnej vôle a nie preto, lebo musíte. Napríklad, ak nerada varíte, spravíte to z lásky k rodine.

„**Lásku**
vie nezištne
rozdávať len ten,
kto jej má v sebe
dostatok.“

Keď si sami seba nevážíme

„Čo je podľa teba sebaláska?“ spýtala som sa adolescenta, ktorý veľmi múdro odpovedal:

Ako sa mať viac rád:

- ♥ robte len to, čo vás teší
- ♥ obklopujte sa hlavne takými vecami, ktoré vo vás vyvolávajú radosť a šťastný pocit
- ♥ investujte svoju energiu len do takých vzťahov, ktoré vás posilňujú a podporujú
- ♥ naučte sa povedať nie, ak vás iní nútia prekročiť svoje hranice
- ♥ milujte svoje telo a starajte sa oň s láskou – je to chrám vašej duše
- ♥ ctite a vážte si samu seba
- ♥ myslite a hovorte o sebe len pozitívne
- ♥ odpustite si všetko, začo sa trestáte či viníte
- ♥ oceňujte sa pravidelne
- ♥ odmeňte sa, keď ste niečo dosiahli
- ♥ buďte svojou najlepšou kamarátkou, najmilším partnerom
- ♥ začnite milovať svoj život, berte ho ako dar
- ♥ uverte tomu, že ste výnimočná

„Podľa mňa, ak niekto hovorí o sebe škaredo a neváži si sám seba.“ Veľmi často sa stáva, že aj v dospelosti utrúsime o sebe hanlivé slová ako „ja blbá“, „nie som normálna“ a podobne. Keď si nevážíme samých seba, robíme aj horšie veci: prijímame nezdravé potraviny, prestaneme sa starať o svoje telo a zdravie, necháme sa využívať kolegami či rodinnými príslušníkmi a potom si to vyčítame, namiesto toho, aby sme sa postavili za seba a symbolicky buchli do stola, že toto je už veľa, toto si už ku mne nemôžete dovoliť. Možno si teraz povieť, že

svojej matke to nemôžete povedať, lebo je chorá na srdce a neprežila by váš odpor, alebo svojmu nadriadenému predsa nemôžete oponovať, lebo by ste stratili prácu. Sebaláska je robiť veci, ktoré vás činia šťastnými. Tiež som bola v zamestnaneckom pomere, a keď sa mi už veľmi nepáčilo, že musím vykonávať nezmyselné nariadenia nadradených, rozhodla som sa podniknúť a byť šéfkou sama sebe. Ak sú uskutočnené zmeny sú poháňané láskou a nie chamtivosťou či iným negatívnym dôvodom, anjeli sa postaví za vás a budú vám všemožne pomáhať. Pamätám si moje prvé mesiace potom, čo som sa rozhodla odísť zo zamestnania. Cítila som sa, ako by sa nado mnou otvorilo samé nebo a príležitosti padali na mňa. Tri roky za sebou som otvárala nové a nové podnikania, v ktorých sa mi stále darilo. Nastavila som si hranice a tak sa o mňa vesmír postaral. V iných prípadoch, keď musíte nastaviť svoje hranice, možno sa len treba

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, Život s anjeli a Kozmická láska. www.jakubeczova.sk



naučiť správne a nekonfliktne komunikovať a veci sa vyriešia bez bolesti.

Uväznení v emočnom otroctve

Prečo je teda dôležité mať sa rada? Na terapiách sa často pýtam žien: ak sa nemáte rada, ako chcete, aby vás mali radi iní? Veľa žien totiž rieši deštruktívne a komplikované vzťahy, v ktorých zotrávajú. Trápia sa, lebo nedokážu vystúpiť z emočného otroctva, alebo posúvajú svoje hranice trpezlivosti do takej miery, že im to už škodí. Množstvo z týchto žien si časom vyčíta, že spravili chybu a nevedia si odpustiť. Sebaobviňovanie a neschopnosť odpustiť si je tiež známka nelásky k sebe samej. Jeden muž mi raz povedal: „Sebaláska znamená mať sa rád ako máme radi deti. Ja som sa naučil pri svojich deťoch nevyčítať si nič, čo som pokazil. Pochopil som, že sa nemôžem trestať zato, čo som v minulosti spravil z nezrelosti a nevedomosti. A tak dnes, ak zistím, že som včera či v dávnej minulosti niečo pokazil, proste si odpustím, lebo viem, že v tom čase som to spravil najlepšie, ako som vtedy mohol urobiť.“ Aj toto je sebaláska: poučiť sa z vlastnej chyby a a potom si odpustiť.

Základ harmonických vzťahov

Čím viac ľudí bude naplnených láskou, tým bude svet lepším miestom. Lásku vie nezištne rozdávať len ten, kto jej má v sebe dostatok. Láska je potrava pre dušu. Ak sa nemám rada, hľadám ju inde a padám do majetnickej lásky voči deťom či partnerovi. A to je deštruktívne pre obe strany. Ak milujem seba, viem tento vzorec odovzdať aj svojim deťom a moja láska k partnerovi bude bezpodmienečná. Takto viem svojho partnera naplno prijať a akceptovať jeho inakosť, čo umožní harmonický vzťah. A ako som už v úvode odvodila: všetky naše utrpenia závisia od vzťahov. No a ten najdôležitejší vzťah je predsa partnerstvo samej so sebou. Buďte svojou najlepšou kamarátkou, majte sa rada a svet okolo vás sa stane krajším. To vám viem garantovať z vlastnej skúsenosti.

