

Tajemství lásky k sobě

Jak být šťastná v životě, v partnerství a v poslání



Denisa Říha Palečková

nastole

Pořád se s někým srovnávám

Ahoj Deniso! Mám své tělo docela ráda. Můj problém je „moje tělo v očích ostatních“. Ustavičně se s někým porovnávám a přitom si nepřipadám dost dobrá, dost štíhlá. Absolvovala jsem nádhernou celostní smyslnou masáž, kterou jsem si užila. Ale za několik dní mi přišly sebetrýznivé myšlenky, jak jsem u toho asi vypadala. Jak z toho ven?

Především bych ti chtěla pogratulovat, že sis masáž užila! A že ti ten příjemný pocit vydržel dokonce několik dní! I to už je první malé velké vítězství. Jak píšeš, trýznivé myšlenky, jak jsi u toho vypadala, přišly – ale až po několika dnech! Neobjevovaly se při masáži, a dokonce ani několik dní poté. To už je přece důkaz, že je něco jinak, než jak jsi dříve byla zvyklá.

Tedy nemusí být vždy vše hned a ty jsi to zakusila na vlastní kůži. Dál je to jen o tom, tohle nové vnímání sebe podporovat a posilovat. Vytváříš si nový návyk. A to se děje opakováním. Tak jako sis dříve pravděpodobně donekonečna opakovala sebekritické myšlenky, a tím se pro tebe staly běžné, teď tento návyk měníš za jiný. A díky němu budou i tvé myšlenky vůči sobě postupně víc a víc láskyplné a podporující.

Srovnávání, které zmiňuješ, zná snad každý, v mnoha různých formách. Může se týkat vzhledu, talentu a dovedností, výkonu... Už v dětství se každý z nás musel setkat s hodnocením, že jsme v něčem lepší nebo horší než někdo jiný. Jenže v určitou chvíli je to na nás, abychom si vzali svou sílu zpět. A začali o sobě smýšlet způsobem, který je plný úcty, laskavý a podporující. Tuhle změnu v sobě můžeš udělat.

A jak jsi zažila díky masáži, cesta může vést přes potěšení! Není nic krásnějšího, než když má radost a blaženost v těle takovou sílu, že s přehledem vytěsňuje všechny negativní myšlenky. Cestu už znáš a teď ji jen v sobě ukotvit. Mohou ti k tomu pomáhat masáže, sebestěšení, krásné milování a další zážitky, které spouštějí radost v tvém těle. V tomto případě je opakování nejen matkou moudrosti, ale i radosti a sebelásky.

Když prožíváme radost, lásku, potěšení, tak jsme tzv. ve vyšší vibraci. Naopak těžké myšlenky, chmury, deprese jsou nízkovibrační. Tím, že proaktivně budeš své vibrace navyšovat – radostí, zdravým pohybem, tancem, láskyplným dotekem,

láskyplnými skutky, láskyplnými myšlenkami atd. – budeš víc a víc imunní vůči těžkým myšlenkám a sebeuposuzování.

Uč se mít svoji základnu trvale ve vyšších vibracích. Ve vyšší úrovni procitování a prožívání, myšlení a jednání. Jde o návrat k podstatě. Není to lineární vývoj, spíš postupné odkládání toho, co v tobě to krásné zakrylo a pozměnilo.

Proto pokračuj v tom, co se ti už osvědčilo. Tvůj systém si na takové prožívání postupně zvykne a přijme to za svou novou realitu.



JAK PODPOŘIT ZÁMĚR

Už s ním nejspíš pracuješ, všichni to děláme. Například když chceme jít na určitou školu, najít práci, jet někam na dovolenou, koupit dům... Představujeme si to, zvažujeme možnosti, probíráme nabídky, děláme konkrétní kroky. Přitom vědomě i podvědomě pracujeme s vlastní myslí (přemýšlíme a vymýšlíme, co to bude) a prožitkem (procitujeme, jaké to bude). Svá přání a záměry je dobré efektivně podporovat každý den. Třeba tím, že si je připomínáš, opakuješ. K tomu ti může pomoci pozitivní afirmace, věta nebo slovo, které si napíšeš, předmět, který si vystaviš na dobře viditelném místě. To ti pomůže se spojovat s tím, kam jdeš, co chceš, kam směřuješ, co chceš prožívat. Aby to, že se cítíš dobře, nebylo nějakým výletem do úžasného prožívání, který nastane jednou za uherský rok. Ale aby se to stalo tvou každodenní základnou.

Mám chronické střevní potíže

Deniso, prosím, jak mám docílit toho, aby psychosomatika neovlivňovala fyzické procesy v těle, které mě vedou k průjmům? Dokážu vstřebat jen velmi málo potravy, střídají se období lepší a horší a moje střeva se snadno dokážou dostat do dysbalance. Mám celiakii a na střeva „trpím“ od dětství. Různá vyšetření už proběhla a základní rozbor u doktora jsou v pořádku.

Průjem bývá často spojený se stresem a strachem. Z hlediska psychosomatiky jde opravdu o stresovou reakci. Stres je spojený se stažením, napětím, třesem, zamrznutím... Jeho protipólem je pak uvolnění, ukotvení, uzemnění a pocit bezpečí. Podívej se proto na to, co ve tvém životě může potenciálně způsobovat právě stres, strach a úzkost. A co tě naopak ukotvuje, kdy dosedáš do sebe a cítíš se bezpečně.

Je úžasné, že na své potíže jdeš z hlediska psychosomatiky. Zkus nahlédnout do knihy Anthonyho Williama *Medical Medium* (u nás v dostání v originále nebo ve slovenštině pod názvem *Medicínske médium*). Anthony v ní představuje svou metodu, jak se vyléčit pomocí stravy. Jeho přístup má skvělé výsledky u lidí, kteří trpí jak fyzickými, tak psychickými příznaky, se kterými si současná medicína neví moc rady. Například rozsáhlými ekzémy, lymskou boreliózou, chronickým únavovým syndromem, Hashimotovou chorobou a mnoha dalšími, mezi nimi právě i kolitidou.

Věřím, že kolem stravování je to u tebe velmi křehké. Umím si představit, jak to pak i zpětně dokáže ovlivnit psychiku. Tedy nejenže máš průjem kvůli stresu, ale to, že se kvůli tomu nemůžeš pořádně najíst, pak vytváří další stres.

Na jedné straně si tedy potřebuješ najít vhodnou a podporující stravu. To může být těžké v té názorové džungli, jestli jídlo syrové, nebo vařené, nebo jaké vlastně. **Zkoumej a najdi si přesně ten způsob stravování, který bude dobrý konkrétně pro tvoje tělo, který tě bude stabilizovat. Na psychické úrovni se určitě povenuj tématům bezpečí a ukotvení.**

„Postupně začínám chápat, jak důležité je, cítit se dobře ve svém těle a co to znamená, že tělo je kotva.“

Katarína, absolventka kurzu *LÁSKA JE TVŮJ ZDROJ*



JAK SE PTÁT SVÉHO TĚLA

1. Nejprve se uvolni díky pohybu; můžeš pár minut poskakovat na oblíbenou písničku a vytrást ze sebe veškeré napětí a stres. Při dynamickém pohybu se přirozeně zadýcháš. Jak pohyb, tak dech ti pomáhají odložit napětí a emocionální balast. Současně se tvé tělo a pocity probudí a racionální část tvého já upozadí. Přesně to potřebujeme pro následující cestu.

2. Zaujmi pozici, ve které se cítíš uvolněně, pohodlně a současně bděle. Můžeš zůstat stát, sednout si se vzpřímenou páteří nebo si lehnout. Vnímej, jak vzduch proudí nosními dírkami při nádechu dovnitř, při výdechu ven. Za zavřenýma očima si vnitřním zrakem projdi své tělo, od temene hlavy po konečky prstů u nohou. Kde se tvé tělo dotýká podložky? Cítíš někde zimu/teplo? Měkkost/tvrdot? Vlhkost/suchost? Uvolnění/stažení?

3. Potom si polož ruku na břicho a začni se svých střev ptát, co by potřebovala. Ved' něco jako vnitřní rozhovor s touto částí těla, která bojkotuje to, co aktuálně žiješ. Zkus se na ni nezlobit, ale s láskyplnou zvědavostí a pochopením klást otázky. Možná ti přijdou nějaké obrazy, slova nebo myšlenky. Vše si zapamatuj, i když ti to teď třeba nedává smysl. Později to svůj význam může ukázat. Anebo se rovnou můžeš zeptat: Co to znamená a co s tím tedy udělat? A může ti přijít odpověď?

4. Zapiš si, co jsi během této zkušenosti prožila. Jaké souvislosti, obrazy, slova, symboly, doporučení se ti ukázaly. Jak ses cítila. Zapiš si i to, čemu jsi třeba nerozuměla. Už díky zápisu ti může dojít nějaká souvislost nebo se rozklíčuje později.

Co se sebepoškozováním?

Milá Deniso, mám takové dvě nesouvisějící otázky, ale jako by k sobě nějak patřily. Jak přenastavit z domova naučené, že nic na světě není jen tak? A co se sebepoškozujícím chováním, jako je škrábání nebo záměrné nedodržování režimu?

Myslím, že pro tebe by bylo fajn si představovat, jaké to je, zažívat nezištnou lásku. Rozhlížeš se kolem a nech se inspirovat ve svém okolí nebo ve filmech láskyplným vztahem mezi rodiči a dětmi, a pak rozvíjej svou fantazii.

Láska tvých rodičů byla možná podmíněná a nejistá, navíc asi zatížená výčitkami. Možná je to pro tebe ještě neuchopitelné, nevíš, jak to udělat. Je to určitý proces. Postupuj krůček po krůčku. Až jich bude určitý počet, sečtou se a ty uvidíš, že jsi jinde, než když jsi s tím začala.

Stejně jako ty cítím, že tvá druhá otázka navazuje na tu první. Dokud dokážeme dodržovat určité struktury, které jsme si stanovili, máme pocit, že svět je v pořádku. Ale jakmile nám do toho něco vstoupí a plány se pokazí, boří se nám vnitřní jistota. To může mít podobu právě mnoha forem sebedestrukčního chování.

Potřebuješ najít způsob, jak žít s tím, že sice nedodržuješ režim, věci nejdou podle plánu, a přitom je to naprosto v pořádku. I ty jsi v pořádku, když něco nesplníš.

Vnímám tu souvislost s dětstvím: když jako dítě zažíváš stres, vytvoříš si nějaký režim jako formu sebeobrany, abys měla pocit jakési pseudojistoty. Dává ti to iluzi opory. Jenže ta se při sebemenší příležitosti bortí...

Klíčem je sebepřijetí. Potřebuješ se učit být k sobě laskavá, i když jsi nedodržela nějaký svůj plán. I když je podle tebe všechno špatně, dál se k sobě chovej láskyplně.

Šla jsi spát pozdě, je to v pořádku. Vstala jsi pozdě, je to v pořádku. **Skoro se mi chce ti naopak doporučit, abys vědomě překračovala limity, které sis sama dala. A chválila se za to, měla to vlastně za úkol. A po jeho splnění se mohla cítit úspěšně. Prostě úplně to převrat!**

S tvými problémy ti velmi pomůže ukotvení se v tělesné schránce. I v souvislosti se škrábáním ti veřele doporučuji léčivou práci s tělem. Ať už naše celostní smyslné masáže nebo neintimní *Umění doteku*. Obojí má opravdu velký hojivý potenciál ve vztahu k sebelásce a sebepřijetí. Přináší zkušenost, v níž tvé tělo zažije lásku a úctu v doteku. Tím tě učí, aby sis tento přístup pro sebe hledala víc a víc. Také tě to přivede do hlubšího

prožití svého těla, do něhož jakoby dosedáš a nacházíš v něm bezpečí. Ono je totiž tvým domovem. Režim a struktura jím nejsou, ty jsou ve skutečnosti jen berličkou.

S ukotvením v těle přichází flexibilita. I když ti pak třeba nevyjde režim, svět se nehroutí. Můžeš pružně zareagovat na nové podmínky, které se objevily.

Na závěr ještě jedno doporučení: Když využiješ zmiňovaných masáží, dej si do nich také záměr „chci milovat sama sebe a své tělo“.



JAK VYUŽÍT LÁSKYPLNÝ DOTEK

Dotýkej se sama sebe...

Zavání to autoerotikou, ale to už je vyšší level. Dotýkat sama sebe se můžeš i jinak, jaksi průběžněji. Už natřít se olejem nebo voňavým pleťovým mlékem zahrnuje rituál láskyplného doteku. Tím nemyslím takové to koupelnové šup šup, obor malíř-natěrač-lakýrník. Zkus někdy namísto povinného rychloma-zání zpomalit a věnovat pozornost každé části svého těla. Jak vnímá krém? Dělá jí dobře větší, či menší tlak? Jak reaguje? Taková výzkumná pleťová výprava může přinést zajímavé pocity. A také informace o vlastním těle, o němž sis myslela, že ho alespoň zvenku do pihy znáš.

... a přijímej doteky

Dotek ženy ženě je velmi vyživující a posilující. Když se děje v bezpečném rámci plném důvěry a otevřenosti, má nesmírně léčivou a ukotvující sílu. Proto tento způsob doteku zařazuji i na své ženské semináře. Za podobně mocný považuji i dotek od muže – pokud je vědomý a láskyplný. Doporučuji zaujmout k němu následující postoj: Přijímám jej s otevřeností, zhluboka dýchám, pouštím tu lásku a respekt do sebe. Pokud sama sebe nemáš ráda, tvé tělo bude mít tendenci se napnout, vrtět, ztlumit dech. Nelekej se toho, po chvíli obranné mechanismy poleví a ty se té lásce a hřejivosti v doteku budeš otevírat a nechávat své tělo, aby se nasýtlo.

