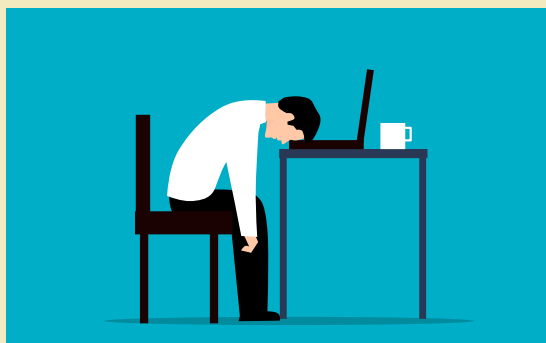


ZPŮSOBUJETE SI ÚNAVU NĚKTERÝM Z TĚCHTO PĚTI ZPŮSOBŮ?

CO VÁS TO STOJÍ A JAK Z TOHO VEN



Nikdy v minulosti nevedlo lidstvo tak pohodlný život, jako dnes obyvatelé tzv. západního světa. A přitom stále větší počet lidí přiznává pocity vyčerpání, nespokojenosti se svým životem nebo dokonce řeší deprese a další psychické potíže. Co opravdu způsobuje naši únavu a s tím související pocity nespokojenosti a obav z toho co bude? Seznam by mohl být velmi dlouhý, ale já tu nabízím několik základních důvodů, které jsou často i nepozorovaně v pozadí toho, co se děje navenek.

- **Potlačujete to, co sami na sobě nepovažujete za dobré nebo správné - bojujete sami se sebou**
- **Některý z vašich nejbližších vztahů je energeticky velmi náročný (ten druhý to nejspíš vůbec neví)**
- **Nevíte jak poznat a vybrat z nekonečna možností a informací jen to, co je pro vás opravdu důležité - jste přehlčení**
- **To co považujete za odpočinek ve skutečnosti není odpočinek**
- **Nedáváte sami sobě dostatek lásky, abyste naplnili potřeby svého těla a svého vnitřního světa**

Pokud s vámi alespoň nějaký bod rezonuje, na dalších stránkách najdete víc informací. Pokud byste se teď ptali sami sebe "Dobře, ale co s tím?", můžete se také podívat na poslední stránku, kde nabízím pár možností co si s těmito informacemi počít.



1. Potlačujete své myšlenky, pocity, emoce

Často o tom lidé ani nevědí. Už od narození se učíme, samozřejmě nechtěně a podvědomě, potlačovat vše, co vnímáme, že je nepříjemné našemu okolí. Tedy pláč, vztek nebo cokoli jinému, co jste jako malí potřebovali vyjádřit. Děti mají obecně hodně energie a potřebují se naučit vše postupně znát a zdravě zpracovávat. Místo toho ale slyší věty typu "Přestaň rvát", "Nebreč", "Okamžitě se uklidni", v některých rodinách je to pak spíš nevšímavost, ticho, ignorování těchto projevů, patří k tomu i to, že dítě se nechá tzv. vyřvat, často samo někde v pokoji.

V každém případě jste se nejspíše postupně, ještě před vyvinutím schopnosti kriticky myslet, naučili, že některé vaše projevy jsou nepříjemné, nežádoucí nebo dokonce zakázané. Může to platit dokonce i pro projevení radosti, pokud je ten projev hodně hlučný nebo jinak divoký. Není to tak, že to dělali rodiče naschvál, sami se to tak naučili jako malí. Nejde o to někoho obviňovat a hledat viníka, jde o to si uvědomit, že i vám se to v nějaké podobě stalo a že máte možnost vše, co jste se v minulosti naučili, změnit. Můžete si místo toho vybrat něco jiného, lepšího.

Protože vaše pocity, myšlenky a emoce jsou pro vás zásadně důležité a potřebujete je všechny. Potlačování a boj s nimi vás stál už obrovské množství energie.



2. Energeticky náročný vztah

Možná i víte, že kolem sebe máte někoho, s kým vás stojí hodně energie být, možná nevíte, nicméně je to velmi běžné. Stejně tak ovšem vy můžete stát spoustu energie nějakého svého blízkého (i když to tedy není zrovna příjemné pomyšlení že?). **Běžné jsou**

dva druhy reakce: obvinění toho druhého, že dělá něco špatně nebo obvinění sebe sama, že něco takového cítím k blízkému člověku. Samozřejmě to může fungovat a často funguje najednou, respektive se to střídá.

Základem tohoto problému ale nikdy není ten druhý člověk. Stejně tak my nejsme základem problému toho druhého člověka (alespoň že tak...). Skutečnost je taková že:

- přejímáte jeho/její energii na sebe, podvědomě přijímáte jejich břemena
- vaše podvědomí se tomu zároveň brání, nechce nést něco, co ani není vaše, začíná vnitřní napětí, boj
- vaši blízcí jsou zrcadlem všeho, co si nesete uvnitř sebe za celý svůj život, je velmi vysilující a náročné být těmto odrazům skrytých sil vystavení každý den
- a vaše podvědomí se tomu samozřejmě brání - rozčilujete se, obviňujete ty druhé, protože přeci to oni řekli něco ošklivého, nechápou vás, obviňují vás.....

Vzniká tak nekonečná a velmi tíživá smyčka, ze které je opravdu těžké vystoupit. Nikdo vás totiž nenaučil pracovat vědomě se svými hranicemi, rozpoznat včas co je vlastně ve vztahu vůbec vaše nebo to dokonce otevřeně řešit.



3. Jste přehlčení

Sociální sítě, zprávy, seznamky, You Tube, Netlix, počítačové i mobilní hry a mnoho dalšího, to vše v nás pěstuje závislost na **okamžité odměně** - laiky, body, srdíčka, komentáře..... Ještě jeden ten kratičký, ale super pocit.....Z dlouhodobého hlediska to funguje jako každá jiná závislost - klesá radost a stoupá vyčerpání. Automatickou podvědomou reakcí je bohužel hrát víc, ne méně.

K tomu řešíte práci, rodinu a asi i spoustu dalších lidí, peníze, domácnost, jídlo, auto, nutné nákupy, dovolenou, různé svátky a oslavy, nečekané potíže, které nám život tak rád servíruje..... **Je toho moc.**

Věci, které by vás dlouhodobě nabíjeli a dělali vám dobře přitom obvykle nejsou ty, které odměňují okamžitě - vědomé budování láskyplných vztahů, naplnění vašeho životního poslání, kvalitní a zdravé jídlo a spánek, pravidelné cvičení..... Je opravdu

těžké se plně věnovat tomu, co dlouhodobě nabíjí a velmi snadné tomu, co z dlouhodobého hlediska vysává.

Proč? Protože **nemáte dostatečně silný důvod, proč se soustředit a dát vaši energii jen tomu, co je opravdu důležité.** Nemáte jasnou vizi, neznáte své životní poslání, možná vůbec nevěříte, že máte něco speciálního a unikátního, co máte a můžete dát lidem, světu....

Jste tak jen velmi slabě napojení na svůj skutečný zdroj energie - vědomí hlubšího smyslu svého života a odhodlání ho naplnit. A také na lásku, pramenící z odhodlání jít svou cestou, v souladu se svým srdcem.



4. Nedostatek opravdového odpočinku

Existuje opravdový a neopravdový odpočinek? :-) A jaký je v tom rozdíl? Zcela zásadní. **Skutečný odpočinek totiž vyrovnává hladiny hormonů,** které způsobují vnitřní relaxaci, vyčištění nervového systému. Ne-odpočinek právě naopak.

Hraní počítačových her, projíždění Facebooku nebo koukání na Netflix - to bohužel není odpočinek. Náš nervový systém je přitom často i hodně prudce stimulovaný (proto nás to baví), ale je to pravý opak odpočinku, je to další námaha pro nervový systém.

Odpočinek je třeba čtení kvalitní knihy (ne např. hororu, mozek těžko rozlišuje realitu od fikce), kvalitní spánek, cvičení např. Jógy nebo Chi Kungu, meditace, umělecká tvorba, určité sporty (hodně podle národy), pobyt v přírodě.....

Zvláštní kapitolou je spánek. **Věděli jste, že pro zdravý a hluboce odpočinkový spánek je třeba jít spát odpočatí?** Zní to možná paradoxně, ale náš nervový systém potřebuje být v rovnováze. Když jsme celý den včetně doby, kdy "odpočíváme" ve stresu, tak ve spánku místo zásadně důležitých funkcí dostupných jen ve spánku, náš nervový systém musí místo toho dohánět nedostatek denního odpočinku.

Probouzíme se už unavení a celý cyklus nevyspání, stresu a únavy se prohlubuje. Už vůbec nemluvíme o mnoha dalších způsobech, kterými si rušíme spánek chvíli před tím než jdeme spát - jídlo nebo alkohol, obrazovky našich zařízení, násilí ve zprávách, televizi nebo v počítači a mnoho dalšího.



5. Nedáváte si dostatek lásky

Tohle je možná úplně nejdůležitější důvod ze všech, protože z něj pramení všechno ostatní. Od narození se učíte chovat se podle očekávání a hodnocení ostatních doma, ve školce, ve škole, v práci... Už jako úplně malí jste zjišťovali, že některé vaše pocity a emoce jsou nežádoucí - rodiče vás nechtěli nechat se rozčilovat, křičet, trucovat, plakat, často dokonce ani radovat se, protože děti se umí radovat hodně hlučně.

Pomalou ale jistě jste se naučili, že nejste hodní lásky nebo když, tak jen v případě, že se chováte "dobře", jste hodní, poslušní, tiší, děláte co se vám řekne. Možná se vám to zažralo tak hluboko pod kůži, že už si to ani neuvědomujete. **A tak jste se postupně naučili nedávat si lásku, místo toho se snažíte možná zalíbit, chcete aby vás lidé měli rádi, protože jste chytrí, vzdělaní, ochotní pomoci, bohatí, úspěšní, hodní, krásní....**

Samo o sobě není vůbec nic špatného na ničem z toho. Jenže když to děláte, abyste si zasloužili lásku (nebo třeba obdiv), znamená to, že ji potřebujete zvenku, protože ji neprožíváte uvnitř, vy sami vůči sobě. Možná si ji neumíte ani dát, ale jestli to opravdu vědomě netrénujete, tak ji hlavně neumíte přijmout. Protože se bojíte, že si ji nezasloužíte.

Dokud se nezbavíte potřeby dostávat lásku od ostatních a nahradit ji láskou od sebe sobě, nemůžete v životě zažívat hluboké a trvalé vědomí života plného energie a odhodlání.

Co tedy s tím?

Co cítíte u jednotlivých bodů? Schválně se neptám, co si o tom myslíte, protože naše mysl se nás snaží udržet v bezpečí naší komfortní zóny. Co cítíte? Pokud u něčeho cítíte obzvláště silné souznění nebo odpor, jedná se o oblast, na kterou byste se měli nejvíce zaměřit.

Více o tom, jak a proč jste právě tam kde v životě jste se můžete dozvědět v krátkém článku o tom, co umí metoda Cesta Brandon Bays [ZDE](#) nebo se můžete podívat na výborný rozhovor s Brandon Bays [ZDE](#).

Jestli uvnitř cítíte, že je čas se posunout, najít zdroj své skutečné energie, radosti a lásky, objednejte se na hluboký a léčivý rozhovor, který vám pomůže vidět, kde, co a proč vás opravdu drží v pocitech únavy, obav nebo nedůvěry v sama sebe.

Průzkumné sezení zdarma [ZDE](#)

Případné další možnosti toho, co aktuálně nabízím zdarma najdete [ZDE](#)

Na společném setkání půjdeme hlouběji do některého z těch témat, abyste ho mohli začít léčit a posouvat svůj život tam, kde byste ho opravdu chtěli mít. Možná je pro vás čas přestat se držet zpátky, váhat a pochybovat. Těmto sezením říkám průzkumná nebo seznamovací, tempo a hloubka práce je vždy uzpůsobená potřebám konkrétního člověka. Vaše možnosti jsou ve skutečnosti omezené jen tím, co si umíte představit a připustit si, co je pro vás reálně možné. Všechny limity se dají posunout či změnit, každý sem přišel žít a zářit, ne přežít a vyčkávat.

Na mých stránkách najdete něco ze zkušeností práce se mnou. Zde něco z ohlasů na mé online akce:

"Měla jsem pocit, že umíš bezky tvořit během krátkého času vzájemně se podporující komunitu..... Umíš hodně dobře motivovat, nadchnout. Každý Tvůj workshop vlívá nadšení do žil. Napříč tématy podporuješ sebe-vědomí a sebe-důvěru. Energizuje to a zároveň vrací scházející klid."

Blanka F."

"Ahoj. Včerejší workshop byl super.... Začátek, sjednocení skupiny se ti bezky povedlo a ještě jsi nám dal čas zpracovat své individuální záležitosti..... Moc se mi líbí, že jsi na začátku řekl i něco o sobě, že tě to přiblíží k posluchačům a ukáže, že nejsi mistr světa, ale obyčejný smrtelník a lenoch jako my všichni. A časově jsi to měl dobře rozvržené i s pauzou. Kdyby takhle prezentovali lidi u nás v nobl firmě, byl by to velký krok kupředu. Ono se to nezdá, někdo takto prezentuje přirozeně, někdo se musí učit, ale je to velký kus práce a ještě téma do účastníků necpat, ale nabídnout a k tomu lidsky. Fakt se ti to povedlo"

Martin M."