

Ukázka z publikace

Šťastná ve svém těle

Praktický manuál pro ty, které touží zhubnout.

Kapitola 8.

Vnitřní hlasy a postavy

To, že vše probíhá v hlavě, jsme si už řekli. Pokud nás chce některý vnitřní hlas přesvědčit o své pravdivosti, je úpěnlivý a trvá si na svém..., tak platí jedno pravidlo: čím přesvědčivější – tím falešnější. Pravda je tichá a klidná. Hlas, který tě jakkoliv omezuje, diktuje ti, co bys měla či neměla, není hlas tvého pravého já. Jistě, dokáže ti i udělat dobře, když splníš jeho podmínky..., ale jakmile je překročíš... Tak je to zlé? Tak se okamžitě cítíš špatně?

Tvoje duše, tvé pravé já ti nikdy nenadává, neomezuje tě. Jen tě podporuje. Zpočátku není lehké tyto hlasy rozeznat... (ty škodolibé, omezující, kritické, nazývám pracovně Hugo).

Hugo je vtipálek a nezmar, převléká se. Mění se..., zkouší tě, pokouší tě, chce tě nachytat a lapit.

Ale má i světlé stránky...

Učí tě, vede tě do hlubin, nekompromisně ti vytahuje nezpracovaná témata. Setkání s ním, jeho objevování, tě navždy změní. A právě proto jsi byla dovedena až sem. Abys prozřela. Abys vypnula svého autopilota, aby ses probudila do vědomí. Tím se tvůj život stane živější, plnější, extatictější než dřív. Ale hlavně tě vede do tvé pravdivosti, která ti nese úlevu a svobodu.

Síla, se kterou se kritizuješ..., je tvoje síla. Nefunguje, když ji chceš odmítat, vytěsnit, když se na ni, na sebe proto zlobíš. Jako každá tvoje vlastnost, má i síla obě polarity. I tu prospěšnou i tu destruktivní. To, co pro sebe můžeš udělat je, poznat ji, přijmout a naučit se ji používat PRO sebe. Je to jako osedlat draka. Stát se jezdkyňou na drakovi. Tvůj drak je tvá síla.

DOPORUČENÍ:

Představ si, jak se tvoje kritika zhmotňuje a dostává podobu draka... Do detailů si prohlédni jeho podobu. Prociť si jeho sílu. Prodýchej ji. Postupně s ním navaž kontakt, komunikuj s ním, a až ti to dovolí, tak na něj nasedni. Chvíli jen vnímej to spojení, jaké to je, na něm sedět. A pak se rozleťte... Vnímej tu sílu pod sebou, která tě nese do výšin.

Nakonec se ho zeptej, co od tebe potřebuje. A udělej ve vizualizaci přesně to, co po tobě žádá.

S touto představou můžeš pracovat kdykoliv, kdy se ti bude chtít, pokaždé bude trochu jiná. V audio je drak nahrazen ďáblíkem, démonem. Vyber si, co ti lépe vyhovuje.

Pozor na obranu mysli..., např.: „to je blbost, to jsou kraviny.“ Přejdi tato slova a hraj si - co můžeš ztratit?

