

NÁVRAT K SEBE

Prečo nás tak bolí, keď nám niekto dá pocit blízkosti a potom sa od nás zase vzd'aluje?

Niektoré vzťahy sa neskončia jednou hádkou ani jednou vetou. Neskončia sa ani tým, že sa druhý človek prestane ozývať.

Možno ste stretli človeka, pri ktorom ste mali pocit, že je všetko iné.
Rozumeli ste si. Rozprávali ste sa dlho do noci. Tešili ste sa na jeho správy.
Pomaly ste si začali predstavovať spoločnú budúcnosť.

A potom **sa niečo zmenilo.**

Začal potrebovať viac priestoru.

Ozýval sa menej.

Niekedy zmizol na pár dní a vy ste sedeli doma a premýšľali, čo sa vlastne stalo.

Či ste nepovedali niečo nesprávne.

Či ste nechceli príliš veľa.

Či ste neboli príliš citliví.

Ak ste toto zažili, chcem, aby ste vedeli jednu vec.

Nie ste slabí.

A nie ste ani „príliš“.

Keď sa človek, ku ktorému sme si vytvorili blízkosť, začne vzdďaľovať, nebolí nás len jeho neprítomnosť. **Bolí nás neistota.** Bolí nás čakanie. Bolí nás pocit, že ešte včera bolo všetko v poriadku a dnes už nevieme, na čom sme.

Najt'ažšie na tom všetkom je, že nedostaneme odpoveď.

Nevieme, či je koniec.

Nevieme, či sa ešte ozve.

Nevieme, či nás stále miluje, alebo či už dávno odišiel.

A práve v tejto neistote sa začína diať niečo zvláštne.

Postupne prestaneme myslieť na seba.

Začneme rozmýšľať len nad tým, čo cíti ten druhý človek.

Čo prežíva.

Prečo sa zmenil.

Čo môžeme urobiť, aby sa všetko vrátilo do starých koľají.

A práve tu sa začíname vzdďaľovať sami sebe.

Tento sprievodca nevznikol preto, aby ste pochopili jeho.

Vznikol preto, **aby ste znovu pochopili seba.**

Pretože možno práve toto je jedna z najväčších lekcií vášho života.

Možno vás tento vzťah neprišiel potrestať.

Možno vás **prišiel niečo naučiť.**

Možno vám ukazuje miesta vo vás, ktoré už veľmi dlho túžia po uzdravení.

Na chvíľu sa zastavte a zamyslite sa:

- Čo vás na tomto človeku priťahovalo najviac?
- Čo vám dnes chýba najviac?

- Kedy ste si prvýkrát všimli, že sa začínate vzdávať sami sebe?

Čo sa deje s naším telom

Mnohí ľudia si myslia, že po rozchode alebo po období ticha by mali cítiť len smútok. Lenže veľmi často nejde iba o smútok.

Možno ste si všimli, že **horšie spíte**.

Možno sa zobudíte uprostred noci a prvá vec, ktorú urobíte, je, že sa pozriete na telefón.

Možno sa neviete sústrediť na prácu, zabúdate, čo ste chceli povedať, alebo máte pocit, že **vás nič neteší**.

Niektorí ľudia stratia chuť do jedla. Iní začnú jesť viac. Nieкто cíti tlak na hrudi. Nieкто má zviazaný žalúdok. Nieкто nedokáže pokojne sedieť doma a stále musí niečo robiť.

A potom si povieme:

„Ved’ je to len vzťah. Prečo ma to tak ničí?“

Pravda je, že naše telo nerozumie slovám „len vzťah“.

Naše telo rozumie blízkosti.

Rozumie pocitu bezpečia.

A rozumie aj strate.

Keď sa človek, ku ktorému sme si vytvorili silné puto, začne vzdávať, náš nervový systém to môže vnímať ako **ohrozenie**. Preto máme potrebu hľadať odpovede, analyzovať každú správu a premýšľať nad tým, čo sa stalo.

Nie je to znak slabosti.

Vaše telo sa nespráva zvláštne.

Snaží sa vás ochrániť.

Práve preto je také ťažké jednoducho „na to prestať myslieť“. Nemôžeme sa rozhodnúť, že od zajtra nás to už nebude bolieť. Nemôžeme vypnúť svoje emócie jedným rozhodnutím.

Môžeme však začať **pomaly upokojovať svoje telo**.

Malé cvičenie na upokojenie

Skúste si sadnúť tak, aby ste mali obe chodidlá položené na zemi.

Položte si jednu ruku na srdce a druhú na brucho.

Pomaly sa nadýchnite nosom.

Na chvíľu zadržte dych.

A ešte pomalšie vydýchnite.

A znova.

A ešte raz.

Skúste si všimnúť:

Kde vo svojom tele cítite bolesť najviac?

Je to v hrudi?

V žalúdku?

V hrdle?

Skúste si predstaviť, že práve na toto miesto posielate svoj dych.

Nemusíte tú bolesť odstrániť.

Stačí ju na chvíľu prestať tlačiť preč.

Možno práve teraz neprechádzate iba rozchodom.

Možno sa vo vás otvára niečo staršie.

Možno sa dotýkate častí seba, ktoré sa už dlho boja opustenia, odmietnutia alebo samoty.

A možno práve preto vás táto skúsenosť tak hlboko zasiahla.

Na chvíľu sa zastavte a zamyslite sa:

- Ako reagovalo vaše telo, keď sa začal vzdávať?
 - Kde cítite bolesť najviac?
 - Čo robíte vždy ako prvé, keď sa neozve?
-

Čo robiť, keď sa neozýva a my máme potrebu písať, volať a všetko vysvetľovať

Ak práve prežívate obdobie, keď sa človek, na ktorom vám záleží, prestal ozývať, pravdepodobne poznáte ten pocit.

Každé ráno sa zobudíte a prvá myšlienka patrí jemu.

Pozeráte na telefón.

Kontrolujete správy.

Premýšľate, či mu napísať.

Možno si v hlave prehrávate celé rozhovory a rozmýšľate, čo by ste mohli povedať inak.

Možno máte pocit, že ak by ste našli tie správne slová, všetko by sa ešte mohlo zmeniť.

A tak začnete písať.

Vymažete správu.

Napíšete ďalšiu.

Rozhodnete sa, že už nebudete písať. A o hodinu neskôr znovu otvoríte telefón.

Ak toto robíte, nie ste slabí.

Neznamená to, že ste závislí alebo že neviete milovať správnym spôsobom.

Znamená to len, že sa vo vás aktivovala veľmi hlboká potreba blízkosti.

Keď nám niekto chýba, nechceme v skutočnosti vždy len jeho prítomnosť.

Chceme späť pokoj.

Chceme späť pocit bezpečia.

Chceme späť pocit, že je všetko v poriadku.

Lenže problém je v tom, že čím viac píšeme zo strachu a bolesti, tým menej sa vraciame k sebe.

Preto si nabudúce, keď pocítite silnú potrebu napísať mu, **skúste dať malú pauzu.**

Len tridsať minút.

Počas tých tridsiatich minút nič neriešate.

Neanalyzujte.

Nerozhodujte sa.

Len sa zastavte.

Napíte sa vody.

Otvorte okno.

Chodte na krátku prechádzku.

Ak môžete, nechajte telefón doma.

A potom si sadnite a skúste si odpovedať na tieto otázky:

- Čo práve teraz cítim?

- Som smutná/smutný, nahnevaná/nahnevaný alebo vystrašená/vystrašený?
- Čo od neho v tejto chvíli potrebujem?
- Čoho sa bojím, že sa stane, ak mu nenapíšem?
- Čo by som teraz potrebovala/potreboval dať sama sebe/sám sebe?

Možno vás prekvapí, že pod všetkými správami, telefonátmi a vysvetľovaním sa často skrýva jedna jediná túžba:

Túžba cítiť sa milovaná/milovaný.

Túžba cítiť sa dôležitá/dôležitý.

Túžba cítiť, že nás niekto neopustí.

A práve tu začína tá najťažšia práca.

Pretože tento človek možno neprišiel do vášho života preto, aby vás zachránil.

Možno prišiel preto, aby vám **ukázal, aké staré zranenia si ešte nesiete.**

Možno si nesiete strach z opustenia.

Možno ste sa už ako dieťa naučili, že o lásku treba bojovať.

Možno ste sa naučili, že musíte byť silní, trpezliví a chápaví, aby pri vás niekto zostal.

Ale láska nemá byť neustály boj.

A **vaša hodnota nezávisí od toho, či vám niekto odpovie na správu.**

Cvičenie na najťažšie chvíle

Keď budete mať najbližšie chuť napísať mu, skúste urobiť toto:

Položte si obe ruky na hrud'

Zatvorte oči.

Pomaly sa nadýchnite.

A povedzte si:

Som v bezpečí.

Toto je len jedna kapitola môjho života.

Nemusím dnes vyriešiť celý svoj príbeh.

Dýcham.

Zaslúžim si lásku.

A zvládnem aj túto skúšku.

Zamyslite sa:

- Čo ste mu chceli povedať už stokrát?
- Čo by ste chceli, aby konečne pochopil?
- A čo by ste potrebovali povedať samej/samému sebe?

Čo robiť, keď sa po týždňoch alebo mesiacoch znovu ozve

A potom sa to stane.

Prešiel týždeň. Možno mesiac. Možno tri mesiace. Už ste si začali hovoriť, že ste to zvládli. Pomaly ste sa vracali k svojej práci, k priateľom, k svojmu životu.

A zrazu príde správa.

„Ahoj, ako sa máš?“

„Dlho sme sa nepočuli.“

„Myslel som na teba.“

A v jednej sekunde sa vráti všetko.

Spomienky.

Nádej.

Radosť.

Aj bolesť.

Vaše telo si spomenie na všetko, čo pri tomto človeku prežívalo. Možno sa vám rozbúši srdce. Možno máte pocit, že ste sa vrátili o niekoľko mesiacov späť.

Preto je dôležité, aby ste si v tej chvíli nič nedokazovali.

Nemusíte mu odpísať hneď.

Nemusíte sa tváriť, že ste nad vecou.

Nemusíte ani predstierať, že vás jeho správa nerozhodila.

Zastavte sa. Dýchajte.

A položte si niekoľko veľmi jednoduchých otázok.

Čo sa vlastne zmenilo?

Zmenil sa tento človek?

Alebo sa zmenilo len to, že sa mu práve cnie?

Má dnes väčšiu schopnosť vytvárať blízkosť?

Vie hovoriť o svojich pocitoch?

Vie zostať, aj keď veci nie sú jednoduché?

Alebo sa vracia ten istý človek do toho istého príbehu?

Pretože niekedy si zamieňame návrat človeka za dôkaz lásky.

A pritom sa možno len opakuje ten istý cyklus.

Spomeňte si na chvíle, keď pri vás nebol

Spomeňte si na tie večery, keď ste plakali.

Na dni, keď ste čakali na správu.

Na všetky chvíle, keď ste pochybovali o sebe.

Robte to preto, aby ste nezabudli na svoju pravdu.

Pretože keď sa človek vráti, veľmi ľahko zabudneme na to, čo nás bolelo.

Zostane len spomienka na pekné chvíle.

A práve preto si teraz položte jednu z najdôležitejších otázok v celom tomto sprievodcovi:

Cítil/a som sa v tomto vzťahu skutočne v bezpečí?

Nie šťastná/šťastný.

Nie zamilovaná/zamilovaný.

Nie nadšená/nadšený.

V bezpečí.

Pretože človek môže v našom živote prebudiť obrovskú lásku a zároveň v nás zanechať obrovský nepokoj.

A vy si zaslúžite oboje.

Lásku aj bezpečie.

Malé cvičenie predtým, než odpoviete

Predtým, ako mu odpíšete na správu, si nájdite desať minút pre seba.

Zatvorte oči.

Položte si ruky na srdce.

A pomaly dýchajte.

Potom si povedzte:

Moja hodnota nezávisí od toho, či sa ku mne niekto vráti.

Nemusím sa rozhodnúť dnes.

Mám právo premýšľať.

Mám právo cítiť.

Mám právo vybrať si to, čo je pre mňa dobré.

Možno práve teraz stojíte na križovatke.

A možno vám tento človek neprišiel ukázať, ako veľmi viete milovať.

Možno vám prišiel ukázať, ako veľmi potrebujete milovať samu/samého seba.

Zamyslite sa:

- Čo sa vo vás objavilo, keď ste si predstavili, že sa znovu ozve?
- Po čom naozaj túžite?
- Chýba vám tento človek alebo pocit, ktorý ste pri ňom zažívali?
- Ak by ste sa dnes stretli prvýkrát, vybrali by ste si ho znova?

Meditácia návratu k sebe

Nájdite si pokojné miesto, kde vás nikto nebude rušiť.

Sadnite si alebo si ľahnite.

Položte si ruky na miesto, kde cítite bolesť najviac.

Možno je to hrud'.

Možno žalúdok.

Možno hrdlo.

A možno presne neviete, kde tá bolesť býva. Viete len, že tam je.

Zatvorte oči.

Pomaly sa nadýchnite nosom.

A ešte pomalšie vydýchnite.

Nemusíte nič meniť. Nemusíte sa cítiť lepšie. Nemusíte prestať myslieť na človeka, ktorý vám chýba.

Len dýchajte.

Predstavte si, že s každým nádychom prichádza do vášho tela jemné zlaté svetlo.

A s každým výdychom odchádza kúsok napätia, ktoré v sebe nosíte.

Zlaté svetlo pomaly steká z vašej hlavy do krku.

Z krku do hrude.

Do žalúdka.

Do celého tela.

A presne tam, kde to bolí najviac, nechajte toto svetlo chvíľu zostať.

Dýchajte do toho miesta.

Dovoľte si cítiť všetko, čo sa vo vás odohráva.

Smútok.

Hnev.

Strach.

Sklamanie.

Lásku.

Nič z toho nie je chyba.

Nič z toho nemusíte potláčať.

Možno ste si dlho mysleli, že vás tento človek prišiel urobiť šťastnými.

Možno ste si mysleli, že práve on bol odpoveďou na všetky vaše otázky.

A predsa sa stalo toto.

Pretože toto bola vaša skúška.

Toto bola lekcia, ktorú vám život postavil do cesty.

Možno sa cez tento vzťah liečia staré zranenia.

Možno sa liečia zranenia, ktoré si nesiete celé roky.

A možno sa lieči niečo ešte staršie, čo si vaša rodová línia nesie celé generácie.

Vy ste však dostali silu to zmeniť.

Dostali ste silu prerušiť všetko, čo vás už viac nepodporuje.

Dostali ste silu vrátiť sa k sebe.

A teraz si potichu zopakujte:

Zaslúžim si lásku.

Zaslúžim si pokoj.

Viem, že toto je ďalšia lekcia môjho života.

Viem, že sa učím.

Viem, že uzdravujem staré zranenia.

Viem, že mám silu prerušiť to, čo ma už viac nepodporuje.

Viem, že toto zvládnem.

Vraciam sa k sebe.

Ešte raz sa zhlboka nadýchnite.

A pomaly vydýchnite.

Nemusíte dnes poznať všetky odpovede.

Nemusíte vedieť, čo sa stane zajtra.

Dnes stačí vedieť jedno.

Že nech sa stane čokoľvek, nesmiete stratiť samých seba.

Pretože **návrat k sebe je tá najdôležitejšia cesta, na ktorú sa v živote vydáme.**

Záverečné zamyslenie

Ak vás tento sprievodca oslovil, skúste si položiť poslednú otázku:

Čo by sa zmenilo vo vašom živote, keby ste všetku energiu, ktorú ste doteraz dávali do záchrany druhého človeka, začali pomaly vracať späť sebe?



Ak vás tento sprievodca oslovil a vy cítite, že chcete pod mojím vedením pokračovať ešte hlbšie, rada vás pozvem do nášho revolučného 28-dňového online programu Transformačný august.

Práve teraz môžete získať s kódom “TA25” až 25 % zľavu a stať sa súčasťou už jeho štvrtého ročníka.

Za tie roky si ním prešli stovky ľudí a zanechali nám nádherné recenzie. Každý rok program aktualizujeme a obohacujeme o nové témy, meditácie a uvedomenia, aby vám priniesol čo najhlbšiu transformáciu.

Počas celého augusta sa budeme počuť každý jeden deň v našej súkromnej skupine v aplikácii Telegram. Budem vás osobne sprevádzať, odpovedať na vaše otázky a zdieľať s vami uvedomenia, ktoré vám pomôžu lepšie pochopiť svoje emócie, myšlienky, fyzické telo a aj vzťahy. Budeme aj pracovať s energiou a svetlom.

Stačí vám približne pätnásť minút denne.

August je najsilnejším mesiacom v roku. Čo keby ste tento august prežili inak? Čo keby práve toto leto bolo začiatkom úplne novej kapitoly?

Pretože keď na sebe pracujeme do hĺbky a dovoľíme si skutočnú vnútornú premenu, naša realita sa skôr či neskôr začne meniť spolu s nami.

Veľmi sa na vás teším.

S láskou a svetlom,

Silvia ✨