



Žanet Čekanová

ZRKADLENIE VO VZŤAHOCH

ŠTYRI ZRKADLÁ

k vyriešeniu problémov

Spríevodca na ceste k sebe



**ZRKADLENIE
VO VZŤAHOCH**

Autorka: © Žanet Čekanová
Korektorka: Mgr. Andrea Čekanová
Grafika obálky: © Igor Peťkovský
Vydavateľstvo: © Elist, Liptovský Mikuláš
Rok vydania: 2018, prvé vydanie

Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná, uchovávaná v rešeršných systémoch alebo prenášaná akýmkoľvek spôsobom vrátane elektronického, mechanického, fotografického či iného záznamu bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora, respektíve vydavateľa.

ISBN: 978-80-8197-154-9

PREHLÁSENIE

Nápady, návrhy a terapeutické metódy predstavené v tejto knihe nemajú nahradzovať profesionálne medicínske alebo zdravotnícke ošetrovania. Čitateľ sa na základe vlastného uváženia rozhodne, či rady, uvedené v tejto knižke, uplatní v praxi.

Autorka, vydavateľstvo, distribútori, predajcovia ani iné osoby, ktorí majú do činenia s touto knihou nemôžu prevziať záruku ani zodpovednosť za prípadné škody či ujmy, ktoré by vznikli, alebo mohli vzniknúť v priamej či neriamej súvislosti s informáciami uvedených v tejto knižke.

Venované všetkým, ktorí hľadajú seba
a svoju cestu k vnútornému šťastiu a pokoju.

*Najdôležitejšia cesta nášho života
je cesta k sebe. ❤️*

ÚVOD

Milí čitatelia!

Som veľmi vdáčná, že vás zaujala moja kniha a rozhodli ste sa ju prečítať. Zakúpením knihy ste ma podporili v mojom poslaní a šírení osvetu o zákone zrkadlenia. Teší ma, že sa zaujímate o svoj život prostredníctvom sebapoznávania a zmeny vnímania.

Túto knihu som napísala z môjho hlbokého presvedčenia, že tadiaľto vedie cesta k spokojnosti človeka. Verím totiž, že to isté čo sa podarilo mne, dokážete aj Vy! Ísť za svojím snom a žiť podľa seba. Vytvoriť si taký život, po akom túžite.

Kniha je nielen o teoretických poznatkoch, ale hlavne praktická – zo života. Jednotlivé kapitoly na seba nadväzujú. Uvádzam v nich postupné kroky k vyriešeniu niektorých problémov, odpovede a riešenia na niektoré otázky tak, aby ste ich mohli aplikovať v živote.

Verím, že kniha vám môže pomôcť zmeniť a očistiť niektoré negatívne vzorce, ktoré ste si od

detstva do dospelosti nazbierali. Vyliečiť ranenú dušičku z emocionálnych rán a byť tvorcom, nie obeťou svojho života. V knihe nájdete mnohé poznatky a skúsenosti z môjho života, veľa praktických rád, príbehov, pozitívnych myšlienok, citátov a krásnych fotiek, ktorými sa môžete inšpirovať na vašej ceste k sebe.

„Hlboko v človeku prebývajú driemajúce sily o ktorých ani netuší, že ich má. Sily, ktoré ak sa prebudia a uvedú do činnosti, môžu prevratne zmeniť jeho život“.

Orison Swett Marden

MÔJ PRÍBEH

Som šťastná žena. Mám milujúcu rodinu, skvelého manžela a dve úžasné dcéry. Splnil sa mi sen o harmonickom vzťahu. Mám prácu, ktorá ma naplňuje a je zároveň mojím životným poslaním.

Kedysi to tak ale nebolo

Pred mnohými rokmi som len snívala o harmonickom vzťahu a o mojom poslaní som ani netušila. Už od detstva som hľadala odpovede na moje filozofické otázky o živote.

Prečítala som niekoľko kníh, no stále som cítila, že nemám ten správny kľúč. Kládla som si otázky: Prečo som tu? Kto som? Prečo sa dostávam do daných situácií?

Cesta temným a slzavým údolím

Detstvo som prežívala dosť ťažko. I keď som to okoliu nedávala najavo. Rodičia si nerozumeli a ich

konflikty som ťažko znášala. Moje trápenie som pred vonkajším svetom ukrývala za úsmev a chcela tak na chvíľu zabudnúť. Detstvo ale nebolo len o zranenej detskej duši, ale aj o hrách, zábave, objavovaní a tvorení. Len tie „boliestky“ detskej duše bolo akosi viac cítiť. Keď som mala 16 rokov, moji rodičia sa nakoniec rozviedli.

Ani mladosť nebola celkom ružová. Za maskou rebelky sa ukrývalo smutné dievča. Hľadalo niekoho, kto by ho chránil, rozumel mu a ľúbil ho nielen fyzicky, ale aj dušou. Veľa večerov som prepľakala a v duchu prosila, aby som stretla spriaznenú dušu.

Princ na bielom koni

Až jedného dňa prišiel princ na bielom koni, menom Martin. Bol presne taký o akého som každý večer prosila. Muž, ktorý ma miluje telom aj dušou. Aj ja jeho tiež. Máme krásny vzťah, o ktorý sa s láskou staráme už 22 rokov. Časom sa nám narodili dve krásne dcéry Diana a Adriana.

Kľúč od 13. komnaty

Láska k deťom ma priviedla k práci učiteľky. Až ako matka a učiteľka som pochopila ako si traumy, negatívne vzorce a programy z detstva nosím stále so sebou. Pozorovala a vnímala som vzájomné správanie a reakcie detí, dospelých a mňa. Postupne som prichádzala na to, že to čo mám v sebe negatívne potlačené, si priťahujem stále dookola. Až kým to nepochopím a nezmením v sebe. Všetko čo sa mi nepáčilo na druhých a dotklo sa ma, mi tichým hláskom šepkalo, že to mám ukryté v sebe.

A tak som konečne našla kľúč od mojej 13 komnaty, do ktorej som od detstva ukryla veľa negatívnych vzorcov, zážitkov, emócií, presvedčení. Na niektoré som už zabudla, ale oni nie. Svojou energiou mi stále dookola priťahovali podobných ľudí a dostávali ma do podobných situácií.

Zákon zrkadlenia

A tak som pochopila, že ľudia mi nastavujú zrkadlá. Zvlášť, keď ide o negatívne postoje a pocity, ktoré ma vyviedli z rovnováhy. Vtedy namiesto výčitiek, sťažovania sa a ľutovania sa prevezmem zodpovednosť a hľadám odpoveď v sebe samej. A tak postupne mením svoje vedomie a podvedomie. Staré negatívne programy, vzorce, presvedčenia, ktoré som „zamkla“ kedysi do 13 komnaty postupne vyťahujem a mením. Naučila som sa pozerat' na svet inak. Vo vzťahoch hľadám poznanie o sebe. Čo mi iní odrážajú, hľadám ukryté v sebe. Zrkadlenie mi pomohlo pochopiť a vyliečiť detskú ranenú dušu. Vďaka nemu mám láskyplný vzťah s partnerom i s dcérami a lepšie vzťahy s ľuďmi. Cítim sa oveľa slobodnejšia, šťastnejšia a spokojnejšia. Už nežijem životom obeť, ale som jeho tvorcom.

Metóda 4 zrkadiel

Všetky svoje dlhoročné skúsenosti a poznania som vložila do vlastnej metódy štyroch zrkadiel. Ľudia sa často správajú podľa negatívnych skúseností a programov vytvorených v detstve. Tie sa na ich ďalšej ceste životom „nabaľujú“, ukladajú sa do podvedomia a človek podľa nich nevedome žije, pretože ho negatívne ovplyvňujú. Vďaka zrkadleniu poznávam hlbšie seba a mám pozitívnejší prístup k životu. Preto zdieľam moje poznanie a skúsenosti, aby som inšpirovala k sebazpoznaniu aj iných, ktorí sa tak rozhodnú. Pomocou zrkadlenia pomáhám ľuďom odhaliť ich potlačené negatívne emócie a programy, ktoré im bránia žiť harmonický a spokojný život.

Nie som „spasiteľka“ ani dokonalá. Robím chyby a preto ich nehľadám u druhých, ale zrkadlením v sebe. Nedávam rady tam, kde ma o to nepožiadajú. Lebo každý má svoju pravdu, svoj uhol pohľadu a vlastné skúsenosti. Preto som sa rozhodla svoje poznanie a skúsenosti napísať. A tak sa zrodila moja kniha *„Zrkadlenie vo vzťahoch - Štyri zrkadlá k vyriešeniu problémov“*.



*Nech sa stane vaším sprievodcom na ceste
k sebe, vnútornému šťastiu a pokoju.*



*Zákon zrkadlenia je jedna z najlepších metód
sebapoznania, liečenia a vedomého žitia.*

ZRANENIA Z DETSTVA



Na to, aby sme pochopili všetky súvislosti obrazu o sebe, musíme sa vrátiť do svojho detstva. Detstvo je veľmi dôležitá oblasť života. Dieťa totiž začína vnímať už zhruba od 3 mesiaca tehotenstva. Všetko z okolia ho ovplyvňuje a „zapisuje“ si to do svojej knihy života. Ak si myslíte, že je vo vašom živote oblasť, kde ste „akosi brzdení“, je to znamenie, že by ste sa mali poobhliadnuť po tom, aké bolo vaše detstvo.

Z detstva do dospelosti si môžeme preniesť veľa blokov, ktoré nám bránia žiť šťastne

v mnohých oblastiach života. Ako príklad ma inšpiroval príbeh O čarovnej lesnej víle z knihy Návrat domov od Johna Bradshawa.

Príbeh o čarovnej lesnej víle

Bola raz jedna čarovná lesná víla, ktorá žila v rozprávkovom svete. Volala sa Monia.

Ešte než sa narodila, vedela, že sa na ňu otecko s mamičkou veľmi tešia. Od okamihu, keď prvýkrát uvidela tento svet, vnímala, že má zmysel žiť. V maminej náruči cítila teplo a vôňu jej pokožky. Vnímala tiež pevné ruky otecka, ktoré ju láskyplne objali. Cítila obrovské prijatie a bezpečie. Vnímala, že na ňu čaká život plný farieb.

Bola síce úplne malinká, ale už vtedy Monia vedela, že život je krásny a ona sama je jednoducho jedinečná. Ako tak rástla, postupne si uvedomovala, že sa môže spoľahnúť na hlas svojho srdca. Zistila, že má veľa úžasných vlastností. Vedela, že aj ťažkosti majú svoj zmysel a učila sa z nich.

Rodičia ju podporovali v tom, čo ju baví a chránili ju len vo chvíľach, keď ešte nedokázala

odhadnúť svoje schopnosti alebo mieru nebezpečenstva. Vždy jej celým svojím bytím hovorili: „Milujeme ťa takú, aká si!“

Mohla tak byť sama sebou a naplno si užívať svoje radostné farebné detstvo. Zároveň vedela, že ju rodičia budú milovať, nech jej kroky povedú kamkoľvek. Vedela, že sa vždy môže vrátiť domov. Bola si vedomá svojej jedinečnosti a krásy. Skúmala a objavovala farby a krásu života.

Od malička milovala farby. Tak sa z nej stala krajčírka farebných vílích šiat. Celú rozprávkovú krajinu postupne obliekla do farieb. Žila spokojný a naplnený život.

Jedného dňa sa k nej však donieslo, že kdesi v diaľke vo svete ľudí farby chýbajú a že by bolo krásne, keby farbami zaplavila aj ten vzdialený svet.

Nebola to však hocijaká úloha. Svoje poslanie mala naplniť znovuzrodením. Mala sa tentoraz narodiť v rodine ľudí. A pretože už Monia vedela, že narodiť sa je krásne, neváhala a úlohy sa s radosťou ujala. Niečo však už od začiatku bolo inak, než si to pamätala. Už od začiatku, keď ešte bola v brušku, vnímala smútok a strach svojej

mamičky. Nikde nepočula hlas otecka. Bolo to zvláštne.

Narodila sa a dostala meno Sára. Láskyplná náruč otecka a mamičky však neprišla. Prvý mamičkin pohľad jej povedal, ako to, že nie si chlapec? Aj tak cítila úzkosť, keď ju od mamičky odlúčili. Otecko tiež nikde nebol. Cítila sa sama a opustená. Mala strach.

Ako tak pomaly rástla vnímala, ako na ňu nikto nemá čas, ako sa o ňu nikto veľmi nezaujíma. A ona im toho chcela toľko povedať. Monia túžila ukázať všetkým všetky farby života. Nikoho to však nezaujímalo. Mali svojich starostí dost'. Počula stále len to, čo má a nemá robiť, že sa nemá veľmi prejavovať, že nemá prekážať. Toľko však potrebovala cítiť ich lásku a podporu. Bola tam aspoň babička, ktorá ju veľmi milovala. Tá však umrela veľmi skoro, keď mala Sára dva roky. Až ako dospelá si Sára uvedomila, aká dôležitá pre ňu bola jej láska ...

Otec sa v jej blízkosti nakoniec neobjavil vôbec. Veľmi jej chýbal. Len tu a tam začula, aký bol vraj hrozný a nezodpovedný. Vedela, aké to je, keď s otcom ako víla chodila na prechádzky do lesa.

Keď ju vzal na výlet, keď sa spolu hrali a smiali sa. Prečo sa o ňu jej ľudský otec teraz nezaujíma? Nie je pre neho dosť dobrá?

Sára sa postupne na svojho otca začala hnevať a na mamu tiež. Keď na ňu nikto nemal čas, našla si nového kamaráta. Bol to les. Tam to bolo stále voňavé, mäkké a farebné. Tam jej nikto neublížoval. Tam mohla Sára tvoriť svoj farebný svet. Neprestávala však veriť, že raz ju počujú aj jej blízki, že raz im bude môcť ukázať, čo všetko vie a čo ju baví. Cez vlastné problémy ju však nikto vnímať nezačal.

Postupne Sára zabudla, kto vlastne je. Naučila sa, že nikomu nie je dobré dôverovať, že keď je sama, je jej najlepšie. Keď potom mamička umrela, Sára sa začala hnevať na celý svet. Mala vtedy 10 rokov. Tak k sebe prestala púšťať ľudí. Naučila sa, že lásku si musí zaslúžiť. Naučila sa tiež, že nikomu nemôže ukázať svoju slabosť a zraniteľnosť. Všade, kadiaľ chodila, sa snažila, aby za kúsok lásky uspokojila potreby druhých. Zistila však, že nech robí, čo robí, nikdy to pre druhých nebude dosť dobré.

Raz si plná strachu, stiahnutá a zlomená uvedomila, že už takto ďalej žiť nemôže, že už je tým večným snažením sa vyčerpaná. Že už nechce prosiť o lásku, že má svoju vlastnú hodnotu. Že má svoje túžby a svoje prania. Že miluje farby a život. To bol ten okamih, kedy znovu začula hlas Monie.

A to je už začiatok iného, veselšieho príbehu. ☺