

ZRKADLO DUŠE

Čo nám chcú povedať
naše emócie, vlastnosti a postoje.
Zamyslenia a príbehy zo života.



Žanet Čekanová



ZRKADLO DUŠE



Žanet Čekanová

Autor: © Žanet Čekanová
Jazyková korektúra: Mgr. Silvia Budayová
Grafika obálky: Zuzi Maat
Vydavateľstvo: © Elist, Liptovský Mikuláš
Rok vydania: 2019

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

ISBN: 978-80-8197-266-9

*Venované všetkým, ktorí chcú porozumieť
svojim emóciám, vlastnostiam a postojom,
a očistiť dušu od energií, ktoré ju zaťažujú.*

PREHLÁSENIE

Nápady, návrhy a terapeutické metódy predstavené v tejto knihe nemajú za cieľ nahrádzať profesionálne medicínske alebo zdravotnícke ošetrovanie. Čitateľ sa na základe vlastného uváženia rozhodne, či tieto rady uplatní v praxi. Autorka, vydavateľstvo, distribútori, predajcovia ani iné osoby, ktoré majú do činenia s touto knihou, nemôžu prevziať záruku ani zodpovednosť za prípadné škody alebo ujmy, ktoré by mohli vzniknúť v priamej či nepriamej súvislosti s informáciami uvedenými v tejto knihe.

ÚVOD

Na facebookovej stránke Zrkadlenie – cesta k sebapoznaniu som v roku 2018 vytvorila projekt s názvom „Zrkadlenie emócií a vlastností“. Počas štyroch mesiacov som na túto tému každý týždeň napísala jeden príspevok. Všetci, ktorých daná emócia alebo vlastnosť zaujala, sa mohli zapojiť a vyjadriť svoje názory alebo skúsenosti v diskusii pod príspevkom. Niektorí mi v záujme zachovania súkromia napísali e-mail alebo správu.

Projekt bol úspešný a hlavne prínosný pre viacerých ľudí, od ktorých som dostávala pozitívne spätné väzby. Preto som ho v roku 2019 spustila znova. Ľudia sa opätovne radi zapájali a písali. Zdôverovali sa a žiadali ma o radu alebo o môj pohľad na rôzne životné situácie. Veľmi si vážim dôveru, s ktorou sa na mňa niektorí obrátili. Žiaľ, z časových dôvodov je pre mňa individuálne písomné rozoberanie každého jedného problému nemožné.

A tak som sa rozhodla, že o emóciách a vlastnostiach napíšem knihu s krátkymi zamysleniami a príbehmi ľudí, ktorí sa do tohto projektu zapojili. Aby mohla inšpirovať a pomáhať ľuďom nielen v online svete. Aby ju čitatelia zároveň mohli mať vždy poruke a aby bola nápomocná na ceste zrkadlením ich emócií, vlastností a postojov v rôznych životných situáciách.

Kniha má tiež slúžiť k tomu, aby sa čitatelia mohli každý deň na chvíľu zastaviť, otvoriť ju a zamyslieť sa nad tým, čo im chce daná emócia, vlastnosť či postoj v konkrétnej situácii povedať. Preto je dobré sa každý deň stíšiť a pochopiť naše emócie. Aby sme ich nepotláčali, neprehliadali a nezaťažovali našu dušu a telo.

Duša s telom sú vzájomne prepojené a je v nich uložené všetko, čo sme počas života prežili. Preto je veľmi účinné spojiť sa s nimi prostredníctvom písania. Pomenovanie a zapisovanie si pocitov nám pomáha spracovať ich, poučiť sa a ísť ďalej bez potlačených a nepochopených emócií, myšlienok, spomienok, zážitkov a iných negatívnych situácií.

Aj preto je v knihe za každou kapitolou voľné miesto s názvom „Moje zápisky“, kde si môžete robiť vlastné poznámky. Túto činnosť odporúčam hneď po prečítaní každej kapitoly. Sú tam aj konkrétne pomocné otázky, ktoré vás môžu nasmerovať k odpovedi a k riešeniu. Môžete si zapisovať svoje emócie, pocity, potreby, ale aj svoje traumy. Vďaka tomu viac spoznávate a rozvíjate svoje sebaovedomie a sebauvedomovanie.

Toto nie je kniha na jedno prečítanie, ale na opakované vracanie sa k jednotlivým kapitolám, aby ste mohli objaviť nové úrovne pochopenia. Je to sprievodca poznaním vlastného vnútorného sveta, ktorý sa odzrkadľuje v realite. Pomáha a inšpiruje riešiť každodenné situácie pomocou krátkych zamyslení a príbehov. Kniha má za úlohu posvietiť si na vaše vnútro, transformovať emočné nánosy, ktoré zaťažujú dušu a telo a spôsobujú rôzne psychosomatické ochorenia. Je nevyhnutné odhaliť ich a pochopiť, aby sa mohli pozitívne odzrkadľovať na tele, na duši a v živote, a vy ste tak spoznali samých seba a mohli žiť radostnejší a spokojnejší život.

Ďakujem vám, milí čitatelia, že ste sa rozhodli prečítať si túto knihu. Prajem vám, aby bola užitočná na vašej ceste životom, aby ste pochopili vaše potlačené emócie, ktoré do vášho života priťahujú opakované lekcie. Aby ste si tak očistili dušu od energií, ktoré ju ťažia. Lebo tam, kde je uvedomenie a pochopenie, tam je láska, pokoj a harmónia. A tiež vaše poznanie a múdrosť.

*„Život je nejlepší učitel.
Keď nepochopíš lekcii, zopakuje ti ju.
Základom je uvedomenie a pochopenie
- poznanie a múdrosť.“*

EMÓCIE

Každá emócia je nosičom energie, ktorá nám môže pomôcť alebo uškodiť.

Emócie sú pre nás posolstvami, ktoré nám chcú niečo povedať. Psychológovia tvrdia, že príčinou takmer osemdesiatich percent chorôb sú potlačované emócie.

Napríklad: Zlyhanie srdca je prejavom potlačovanej zlosti. Ak sa budete nabudúce hnevať, nepotláčajte ju, ale uvoľnite. Najlepší je pohyb. Behajte, plávajte, bicyklujte, búchajte do vankúša, vyrozprávajte sa, vykričte sa v lese či skúste iné spôsoby. Nevylievajte si však zlosť na iných, pretože nastane reťazová reakcia. Keď zlosť uvoľníte a upokojíte sa, môžete sa zamyslieť nad tým, ako váš postoj k negatívnej situácii pozitívne zmeniť alebo prijať.

Podobne je to aj so smútkom. Ak ste smutný, vypláčte sa a uvoľnite smútok z tela slzami. Inak sa môže usadiť v niektorej časti tela a zablokuje

prúdenie energie, a to spôsobuje duševné a fyzické ťažkosti.

Negatívne emócie sú ťažké a blokujú priechod energie v tele. Zostávajú v ňom a spôsobujú bolesti, stuhnutosť svalov, spomalenie činnosti orgánov a iné poškodzujúce stavy. Preto pomôže akýkoľvek pohyb a dýchanie, najlepšie na čerstvom vzduchu. To uvoľní ložisko ťažoby, ktoré v tele zostalo. Negatívne emócie sa tiež uvoľnia pomocou hudby, spevu a tanca. Ako už bolo spomenuté, pomôže aj plač, vtedy sa emócie vyplavia slzami. O chvíľu pocítite, ako krásne, pozvoľna sa zdvíha váš vnútorný pocit.

Sledujte, ako svoje emócie prejavujú a uvoľňujú deti. Všímajte si, ako sa ustavične pýtajú „prečo?“ a chcú všetko vedieť a pochopiť. Takto spoznávajú dva svety, ten okolo seba a ten vo svojom vnútri, a oba sú prepojené. Mali by sme sa to od nich naučiť. Uvoľňovať emócie a pýtať sa „prečo?“, aby sme ich tiež pochopili a transformovali. Od narodenia sme sa ocitli v rozličných situáciách. Podľa toho sme si do nášho podvedomia

uložili všetky emócie, vlastnosti, postoje, presvedčenia a spomienky.

V nepríjemných spomienkach sme prežili negatívne emócie, ktoré zostali nespracované, neprijaté, a sú uložené v podvedomí. Negatívne podvedomé emócie vibrujú na nízkej vibračnej frekvencii a priťahujú situácie, ktoré sú s nimi vibračne zhodné. Tak pri podobnej situácii reagujeme podvedome. Ak sa nám negatívne situácie opakujú, je potrebné pochopiť dôvod. Nájsť danú emóciu, vlastnosť, postoj, ktorý sme si v minulosti vytvorili a uložili do podvedomia. Treba sa dostať ku koreňom, aby sme odhalili podstatu, očistili korene – podvedomie a rozžiarili korunu - vedomie.

Deti sú živým príkladom. Spomeňte si, koľko príkazov, zákazov, obmedzení a negatívnych výrokov ste o sebe počuli. Sú to vzorce, ktoré sa vryli do vášho podvedomia a ovplyvňujú vaše bytie. Niektoré vás chránili, ale viaceré obranné mechanizmy vám už nepomáhajú, skôr naopak, ubližujú vám. Vytvárajú mnohé negatívne emócie, ako napr. strach, hnev, nenávisť, závisť a iné.

Preto je dobré sa každý deň zastaviť, stíšiť, zamyslieť a pochopiť emócie, pretože vám chcú niečo povedať. Ak chcete pochopiť ich tajomstvo, treba si uvedomiť, že sú to energie, ktoré vibrujú na rôznych frekvenciách a vibráciách. Od nízkych po vysoké, od negatívnych k pozitívnym. A vy ste ich tvorcami.

Sú to vaše myšlienky, emócie, slová a skutky. Váš vnútorný a vonkajší svet - zrkadlo duše.

*„Duša je zrkadlom človeka.
Keď do nej nazerá,
môže ju očistiť od energií,
ktoré ju ťažia.*

*Kedykoľvek začne pochybovať
o svojej vlastnej hodnote,
spomenie si na lotosový kvet,
ktorý vyrastá z bahna a nedovolí,
aby nečistoty, ktoré ho obklopujú,
ovplyvnili jeho rast alebo krásu.*

*Tak ako človek,
ktorý zdoláva prekážky a premieňa
negatívnu energiu na pozitívnu.“*

VĎAČNOST'

Zmena a hojnosť v živote sa začína vďačnosťou.

Ako je to s nami? Uvedomujeme si každodenné drobnosti, za ktoré sme vďační? Alebo ich berieme ako samozrejmosť? Ak k sebe budeme úprimní, prídeme na to, že sa niekedy zabudneme poďakovať.

Ak našu pozornosť zameriame na to, čo máme, namiesto toho, aby sme sa sústredili na to, čo momentálne nemáme, budú naše dni radostnejšie. Zrkadlíme to, na čo zameriavame našu pozornosť!

Preto každý deň venujme vďačnosti. Ďakujme za to, čo máme, čo nás stretne, kto nám pomôže, kto nás vypočuje a pod. Môže to byť čokoľvek z bežných vecí a denných činností z rôznych oblastí - osobná sféra, vzťahy, práca.

Dokonca aj v zlých situáciách sa dá nájsť niečo, za čo dokážeme byť vďační. Už len za danú skúsenosť, že sme o niečo múdrejší.

*„Keď sa zameriate na to, aby ste našli niečo
dobré v každej situácii, zistíte,
že váš život bude odrazu plný vd'ačnosti –
pocitu, ktorý vyživuje dušu.“*

Harold Kushner

PRÍBEHY ZO ŽIVOTA

Mária

Konečne som vo svojom živote dospela do štádia, keď si uvedomujem, že nič nie je samozrejmosťou. Každý okamih, ktorý prežívame, je darom, preto si ho vychutnávam s neskutočnou radosťou, že život mi taký okamih ešte doprial. Je tisíc nádherných malých veľkých radostí. Šťastie mojich detí, naplnený život, nepochybne zdravie, lebo aj keď je občas ťažko, ráno otvorím oči a svieti slnko, usmievajú sa na mňa moji blízki a ja viem, že to je úplne najviac pre moju vdáčnosť za každý ten okamih, ktorý je neopakovateľný.

Ivana

Ja sa snažím ďakovať za všetko, čo mám, za zdravie, za život, za prácu, za synčeka, za to, že máme kde bývať a každý deň čo jesť. Uvedomujem si, že to nie je samozrejmosť a naozaj mám za čo ďakovať. A zdá sa mi, že s týmto pocitom vdáčnosti sa nám žije lepšie a šťastnejšie.

Mia

Ďakujem za každý deň, ktorý je vzácny, pretože ho môžem prežiť so svojou rodinou. Ďakujem za zdravie a za životné skúšky...

Daniela

Už nejaký čas ďakujem za každý deň. :) Zo začiatku to bol trošku problém, teraz už nie. Dnes ďakujem za príjemný deň s rodinkou, super hodinku na bežkách a za chutný obed.

Lenka

Ďakujem za to, že tu ešte stále môžem byť, tvoriť a pretvárať.

Anežka

Ja ďakujem za to, že vôbec žijem... Ostatné sa už deje a ja môžem tvoriť a meniť... Ďakujem za rodičov, za deti... proste za celú Zem, na ktorej môžem byť, za celý vesmír, ktorého som síce po minútelnou, no nateraz súčasťou... Lebo všetci sme súčasťou všetkého...

Sima

Ja som vdáčná za zdravie, ktoré mi už hapruje, ale poviem si, že vdáka za to, že to nie je horšie. A ďakujem svojim deťom, ktoré sú mi oporou.

Andrea

Ďakujem všetkým ľuďom a okolnostiam, ktoré ma naučili byť vyrovnanejšou, spokojnejšou a silnejšiou, ako som kedysi bola. Vďaka je silná emócia a ja ju mám komu rozdávať. A preto viem, že som požehnaná.

Alena

Za každé nové ráno, za každý deň, keď si večer líham, za šťastný úsmev mojich detí a najmä za to, že sa s láskou pozerám do zrkadla.

Eva

Ďakujem za zdravie, za rodinu, za lásku, ktorú dostávam a snažím sa mnohonásobne vrátiť, ale aj za prekážky, ktoré ma posúvajú ďalej.