



Stručný návod

na

pozitívne
myslenie

Vierka Gablíková

Vydavateľstvo Elist
www.elist.sk



Stručný návod
na
pozitívne
myslenie

Vierka Gablíková

E

Autor: © Mgr. Viera Gablíková, 2020
Obálka: © Zuzi Maat
Korektúra: Lenka Mondočková
Vydavateľstvo: © Elist s.r.o., Liptovský Mikuláš
Rok vydania: 2020

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 EPUB: 978-80-8197-281-2
ISBN MOBI: 978-80-8197-282-9
ISBN PDF: 978-80-8197-280-5

„V mysli Majstra pochopenie nahrádza odpustenie... Božie odpustenie nie je potrebné, pretože Boh nám a nášmu správaniu dokonale rozumie.“¹

*Túto prácu venujem všetkým tým, ktorí ma inšpirovali pri jej písaní.
Venujem ju hlavne mojej mamine a sestre Klárke, ktorá ma presvedčila,
aby som ju napísala. Tiež ju venujem ľuďom v mojom živote, o ktorých som
si myslela, že sú tu pre mňa iba na krátky okamih, ale aj tak som sa vďaka
nim naučila veľmi dôležité životné lekcie. Lebo nikdy nevieme, kto nám aké
dôležité informácie o nás samotných prináša.*

Obsah

Úvod

Pozitívne myslenie

Ako pracuje ľudský mozog pri myslení

Vedomá zodpovednosť za svoje myšlienky, city a pocity.

Pozitívne sebanazeranie

Súvislosti a príčiny.

Súvislosti

Vplyv našich myšlienok na život

Temná stránka pozitívneho myslenia?4

Ako formulovať želania

Môžeme si želať peniaze?

Príčiny.

Princíp zrkadla

Minulosť

Jemnohmotné telá človeka

Jemnohmotná podstata človeka/duša

Reinkarnácia

Karma

Vízia zrodenia

Historický doslov k reinkarnácii

Psychické príčiny chorôb

Emócie a s nimi súvisiace choroby.

Alternatívne liečebné techniky.

Tradičná čínska medicína

Akupunktúra a akupresúra

Moxovanie

Masáže (terapia tuina)

Liečivé rastliny a stravovanie sa podľa piatich elementov

Čchi-kung

Tčaj ťi

Meditácia

Homeopatia

Šamanizmus

Reiki

Ľudoví liečitelia

Edgar Cayce

Záver

Zoznam použitej literatúry

Zoznam internetových zdrojov

Vo vydavateľstve Elist vyšli

Úvod

O pozitívnom myslení a aj o vplyve psychiky na náš zdravotný stav už bolo napísané množstvo kníh. A tak niekomu z vás možno napadne, že táto kniha je len ďalšou z tohto obrovského množstva a určite nie je ani posledná. Dúfam ale, že si tu aspoň niekto nájde nové informácie a postrehy, ktoré ho obohatia, alebo sa nad nimi aspoň zamyslí.

Výrok uvedený na začiatku tejto práce veľmi presne vystihuje jej obsah. A to z toho dôvodu, že nepíšem iba o pozitívnom myslení ako taktom, ale vo všeobecnosti by sa to dalo nazvať konceptom pozitívneho myslenia v súvislostiach.

Uvedomovanie si čo najširších súvislostí medzi našimi myšlienkami a každodennou realitou je spôsob, ako pochopiť druhých, seba a svoj život ako taký. Lebo ak porozumieme a pochopíme príčiny a súvislosti vo svojom živote, potom už nebudeme mať dôvod sa na svoj život ani na seba hnevať, a teda nebudeme musieť sebe ani svojmu životu nič odpúšťať. A to je cesta k šťastiu a zdraviu.

Na druhej strane by som chcela povedať, že nie som odborný lekár, psychológ alebo vedec. Takže myšlienky, o ktorých tu píšem, vychádzajú z mojich osobných postrehov a životných skúseností za už viac ako dvadsať rokov, čo sa venujem problematike pozitívneho myslenia a z toho, čo som sa o tejto téme dočítala z dostupnej literatúry.

Pozitívne myslenie

V dnešnej dobe sa stala akosi módnou záležitosťou myšlienka, že človek by mal myslieť pozitívne. Ale čo to znamená, keď niekto myslí pozitívne? Napriek tomu, že sa tejto problematike ako koníčku venujem už viac ako dvadsať rokov, doteraz som sa nikde nestretla s jednoznačnou definíciou pozitívneho myslenia.

Úplne jednoducho by sa dalo povedať, že je to opak toho, ak niekto myslí negatívne, teda je pesimista. Ale ako neskôr zistíte, takáto zjednodušená definícia pozitívneho myslenia nie je presná a je čiastočne skresľujúca až zavádzajúca. Pozitívne myslenie je formulácia a zameranie myšlienok i slov človeka na to, čo chce, t.j. pri vyjadrovaní a aj myslení sa vyhýba používaniu negatívneho tvaru slov (presne z toho dôvodu som sa vyhla formulácii „NEpoužíva“ negatívny tvar slov).

Ľudia sa celkom oprávnene pýtajú, prečo by mali myslieť pozitívne. Odpoveď na túto otázku je veľmi jednoduchá – pre dosiahnutie šťastného a spokojného života v zdraví. Život, v ktorom človek nie je iba „komparzistom“, teda pasívnym účastníkom a obeťou náhod či udalostí, ale hlavnou postavou a režisérom svojho života. To znamená, že si je vedomý príčin a dôsledkov svojho myslenia a konania a aj ich vedome ovplyvňuje a tým si vytvára životnú realitu podľa svojich predstáv.

Z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že na skutočne pozitívne myslenie počas každého dňa v roku potrebuje človek už „vysokú školu pozitívneho myslenia“. Tiež je potrebné používanie „autopilota pozitívneho myslenia“, to znamená, že človek si je vedomý svojej duchovnej podstaty a súvislostí. Tiež rozumie tomu, ako funguje jeho mozog. Ale hlavne úplne pozná a zvláda svoje emócie a kontroluje si svoje myšlienky. Toto všetko robí plynulo bez toho, aby o tom musel vedome rozmýšľať.

Na druhej strane naučiť sa myslieť pozitívne je vedomý, náročný a dlhodobý proces práce s vlastnou myslou, ale ten výsledok za vynaloženú

námahu rozhodne stojí. A aby to celé pozitívne myslenie nebolo iba také jednoduché, mal by si byť človek vedomý toho, že keď už raz s týmto procesom začne, nie je možné ho niekde uprostred len tak skončiť. Proces už potom začne bežať akýmsi samospádom a núti človeka ísť do čoraz väčšej hĺbky vlastnej vedomej mysle a neskôr do podvedomia a nevedomia.

Na všetky úrovne práce so svojou myslou existujú rôzne techniky, pričom každému človeku pomôže niečo iné, na inej úrovni. Medzi tieto techniky patria rôzne formy alternatívnej medicíny, napr. homeopatia, akupunktúra, liečenie bylinkami alebo regresná hypnóza, etikoterapia, thetahealing, rodinné konštelácie, liečitelia pracujúci s energiami, minerálmi, anjelmi, technika reflexnej zdravotnej masáže a mnohé iné techniky.

Ale aby som veci uviedla na pravú mieru. Pozitívne myslenie nie je iba protiklad k negatívnemu, teda pesimistickému mysleniu. Ako som už naznačila v úvode, je to koncept spôsobu myslenia v súvislostiach. Tento koncept možno stručne definovať. „JA ako fyzická osoba a duchovná bytosť v kontexte a kontakte s vonkajším svetom.“

Prvú časť tohto výroku - JA ako fyzická osoba a duchovná bytosť - vysvetľujem v kapitolách Pozitívne sebanazeranie a Vedomá kontrola svojich myšlienok, citov a pocitov. Druhej časti tejto myšlienky - JA v kontexte a kontakte s vonkajším svetom - sa venujem v kapitolách Súvislosti a Príčiny. V ďalších kapitolách sa budem venovať chorobám. Keďže nie som lekár, nebudem sa im venovať na úrovni fyzického tela, ale iba ich psychickým príčinám, ktoré vychádzajú práve z našich myšlienok a presvedčení.

Cieľom tejto práce je poukázať na to ako sebanazeranie, vlastné myšlienky, city a pocity i ďalšie príčiny a súvislosti ovplyvňujú nielen náš život ako taký, ale aj náš celkový zdravotný stav.

Ako pracuje ľudský mozog pri myslení

Pri pozitívnom myslení je dôležité uvedomovať si a rozumieť príčinám a súvislostiam, ale je rovnako dôležité aj to, akým spôsobom všeobecne pri myslení pracuje ľudský mozog.

To, že človek je automaticky nastavený na negatívne myšlienky a negatívne sebahodnotenie a sebanazeranie vychádza z minulosti, z pudu sebazáchovy. Ľudský mozog sa v priebehu evolúcie naučil, práve v zmysle pudu sebazáchovy a prežitia rodu, najskôr vyhodnotiť riziká i možné ohrozenie života a až vtedy, ak človeku nič nehrozí, sa zameria na potenciálny prospech. Napríklad mozog najskôr vyhodnotí možné riziko, že za kríkom je medveď a až následne vezme do úvahy, že na tom kríku rastú úžasné maliny na zjedenie, lebo je hladný.

Je prirodzené, práve na základe pudu sebazáchovy, že človek je zvyknutý reagovať v náročných situáciách pod vplyvom emócií, a to z toho dôvodu, že ľudský mozog sa vtedy prepína do módu „bojuj alebo uteč“ a presúva svoju energiu do svalov. Lenže v náročných situáciách, keď nám naozaj nejde o život, potrebujeme celú kapacitu krátkodobej operačnej pamäte, aby sme vzniknutú situáciu vedeli logicky vyriešiť. A tá má v móde „bojuj alebo uteč“ málo energie, a teda nie je schopná podať potrebný výkon. Ale stačí iba chvíľka sústredenia a mozog sa prepne do normálneho módu. Vtedy už máme potrebnú celú kapacitu operačnej pamäte a môžeme situáciu začať logicky riešiť.

Teraz si vysvetlíme, ako ľudský mozog pracuje pri myslení, lebo keď porozumieme jeho fungovaniu, pochopíme aj to, prečo a ako máme myslieť pozitívne. Teda na to, čo chceme a nie na to, čo nechceme.

Vedci zistili, že ľudský mozog nepozná iróniu ani zápor, pretože pri myslení nepracuje so všeobecnými pojmami, teda so slovami, ale s konkrétnymi obrazmi a pocitmi. Ľudský mozog tiež nerozozná ani „odtiene šedej“, t.j. dopĺňujúce slová, ktoré človek používa, keď jeho odpoveď na nejakú otázku nie je úplne jednoznačná, napr. viac-menej, asi,

možno, takmer, neskôr, teraz nie, čiastočne... V takýchto prípadoch mozog funguje ako počítač – binárne - rozozná odpoveď „tu a teraz - áno/nie“. Nakoniec je výsledná realita presným odrazom odpovede bez doplňujúcich slov. Takže niekedy to môže vyzeráť tak, že sa nám splnilo presne to, čo sme nechceli, resp. aj sme to chceli, ale inak alebo až neskôr.

U každého človeka je individuálne, ktorý zo sensorov má ako hlavný. Nieкто má intenzívnejšie pocity, nieкто má častejšie obrazy. Väčšina ľudí si však ani neuvedomuje, že k nim nejaká myšlienka prišla vo forme pocitu alebo obrazu, a to z toho dôvodu, že ide o proces trvajúci obvykle možno stotiny alebo aj tisíciný sekundy.

Ak by ľudia dokázali vedome čítať myšlienky, nebol by problém, keby napríklad Francúz stretol Číňana a ani jeden z nich by nehovoril jazykom toho druhého. Dokonca na tomto našom teoretickom príklade dvoch telepatov nie je podstatné, ktorý zo sensorov má telepat ako hlavný. Pretože tomu, ktorý má ako hlavný sensor city, by myšlienky toho druhého prichádzali vo forme pocitov a tomu druhému vo forme obrazov.

Na druhej strane by sme si mali uvedomiť, že verbálne vyslovené slovo je viacvrstvová informácia. Každé jedno slovo, ktoré človek vysloví, má okrem svojej zvukovej a obsahovej podoby aj svoju energetickú a emočnú vibráciu a silu.

Prvá vrstva slova je jeho obsahová podoba. Obsahová podoba slova je to, čo konkrétne dané slovo znamená, teda každé slovo je možné stotožniť s konkrétnym obrazom, napr. slovo hlava sa dá stotožniť s obrazom ľudskej hlavy. Ale aj pri obsahovej podobe slova je potrebné uvedomiť si, že existujú aj homonymá, teda slová, ktoré rovnako znejú, ale majú iný význam. A v takom prípade je dôležitý práve obraz konkrétneho slova. Práve preto ľudský mozog pracuje s obrazmi – aby bola takto zabezpečená pojmová jednoznačnosť pri myslení. A aby bola informácia úplne jednoznačná, ľudský mozog spolu s konkrétnym obrazom (napr. všeobecný pojem auto – mozog si predstaví vždy konkrétne auto) vysiela aj pocity a emócie (napr. ako sa človek cíti, keď sa pozerá na to konkrétne auto).

Nie menej je dôležitá aj zvuková podoba slova. Z melódie hlasu, akou vyslovujeme konkrétne slová, je možné rozpoznať naše emócie, nálady,

ale tiež aj iróniu. V niektorých jazykoch je dokonca dôležité, ako človek konkrétne slovo vysloví, napr. kde dá prízvuk, nakoľko rovnako napísané slovo, ale inak vyslovené, má dokonca úplne iný obsahový význam. Irónia je ľahko rozpoznateľná nielen podľa melódie hlasu, ale aj podľa toho, ako je konkrétna myšlienka sformulovaná. Je preto evidentný rozdiel medzi tým, keď niekto povie: „No ty dnes teda ale úžasne vyzeráš!“ a keď povie: „Ty dnes naozaj vyzeráš úžasne!“ Toto je príklad, keď človek vie hneď rozoznať zmysel, teda to, čo ten druhý myslel „medzi riadkami“.

Väčšinou sú však situácie, keď nie je zmysel hneď zjavný. Do pozornosti tiež treba dať, že ľudia, bez ohľadu na to, či veria na intuíciu alebo anjelov strážnych a podobné mimozmyslové schopnosti a existenciu jemnohmotného sveta, niekedy vedia, že človek, ktorý im niečo povedal, to myslel inak, ako to povedal. Táto informácia k nim prichádza zvyčajne vo forme pocitu alebo to proste vedia ako fakt.

Na druhej strane treba mať na pamäti, že irónia a aj kritika sú skrytou formou verbálnej agresivity. A to je to isté, ako keby ste tomu, na koho ste v rozhovore iróniu alebo kritiku použili, strelili facku. Potom sa nečudujte, ak vám ju aj slovne vráti. Ide teda o to, aké emócie a energie idú za slovami, ktoré používame v rozhovore s druhými.

Emočnú a energetickú vrstvu slova vysvetlím na príklade, o ktorom som čítala v istom článku. Účastníci prísne tajnej konferencie o chemických zbraniach sa otrávil z vody, ktorú pili. Ale keď robili chemický rozbor vody, nenašli v nej žiadne látky, ktoré by mohli byť príčinou otravy. Voda z prostredia jednoducho absorbovala energiu myšlienok o chemických zbraniach a ničení. Vedci neskôr dokonca zistili, že keď na vodu pôsobia pozitívne myšlienky, vytvára krásne harmonické ľadové kryštály, ale naopak, ak na ňu pôsobia negatívne emócie a myšlienky, ľadové kryštály boli zdeformované. Na základe týchto pokusov dokázali, že voda absorbuje informácie a emócie zo svojho okolia a tým mení svoju štruktúru. A keďže ľudské telo tvorí viac ako 70% vody, je jasné, že naše emócie majú podstatný vplyv na orgány v tele, a teda celkovo na naše zdravie.²

Podobným spôsobom funguje aj jemná forma prekliatia (keď niekto na niekoho povie, že ho preklína), ale tiež aj požehnanie. Energia tejto myšlienky ovplyvní hmotu nejakej konkrétnej veci, požehnanie v dobrom, prekliatie v zlom.

V súvislosti s požehnaním, alebo skôr všeobecným prianím dobrého alebo aj zlého, funguje ZAKON REZONANCIE. Aké myšlienky človek vysiela, také sa mu aj vracajú. Mozog človeka je nastavený na taký druh myšlienok, ktorým človek verí. Funguje ako prijímač s filtrom a potom zase ako vysielač, ktorý vysiela také myšlienky a priťahuje k sebe ľudí a situácie s podobnými myšlienkami a myšlienkovými filtermi.

Keď si teda človek myslí, že nie je dobrý a niečo nezvládne, potom mu to rôzne životné situácie iba potvrdzujú. Ľudia v jeho okolí mu dávajú najavo, že nie je dobrý, že veci nezvláda a podobne. No stačí iba prestaviť frekvenciu na prijímači/vysielači, teda na myšlienkovom nastavení mozgu, a človeku sa môže radikálne zmeniť život k lepšiemu. Z vlastnej praxe však môžem povedať, že sa to ľahšie povie, ako prakticky zrealizuje, nakoľko ide o dlhodobý proces.

Výsledná realita je aj tak odrazom toho, čo má človek v nevedomí, tzv. koreňové vzorce. Sú to vzorce správania sa a „naučené“ reakcie v situáciách, ktoré sme zažili v detstve, vo veku do šesť rokov. Tieto koreňové vzorce ovplyvňujú naše správanie po celý zvyšok života, akonáhle sa dostaneme do podobnej situácie, na základe ktorej tento vzorec vznikol. Z tohto dôvodu to v spoločnosti vyzerá tak, ako to vyzerá, pretože dospelí ľudia reagujú v rôznych životných situáciách na základe týchto naučených, resp. získaných koreňových vzorcov. To znamená, že aj dospelí ľudia reagujú, ako by v takej situácii reagovalo dieťa do šesť rokov.

Avšak vedomá zmena myšlienok môže postupne zmeniť aj tieto koreňové vzorce. Nie je ale možné ich z mozgu úplne vymazať, len ich prestať používať a doslova zabudnúť. Je to podobné ako s cestou cez lúku. Keď sa používa, je výrazná a široká. Ale keď sa prestane používať, postupne zarastá trávou a je menej viditeľná, ale nikdy sa celkom nestratí.

Človek musí svoje koreňové vzorce najskôr odhaliť a identifikovať, aby ich následne mohol s láskou ukončiť a nahradiť novými, funkčnými. Či už to urobí sám alebo s pomocou psychológa, alebo iného terapeuta, ktorý sa venuje práci s podvedomím, resp. koreňovými vzorcami.

Uvedomovanie si svojich negatívnych myšlienok je prvý a veľmi dôležitý krok k želanej pozitívnej zmene. Ale iba uvedomenie si svojich myšlienok nestačí. Je potrebné ich kontrolovať, aby k nám tie negatívne prichádzali čo najmenej. To si vyžaduje sústavnú prácu, až kým sa pre človeka nestanú pozitívne myšlienky úplne prirodzené ako dýchanie a nezačnú fungovať automaticky, „na autopilota“.

Stručne by som vám to rada vysvetlila na jednom príklade. Keď vám niekto povie, aby ste NEMYSLELI na bieleho ľadového medveďa, čo vám napadne ako prvé? S najväčšou pravdepodobnosťou to bude obraz bieleho ľadového medveďa, na ktorého nemáte myslieť. A o tom to práve je. Väčšina ľudí myslí presne na to, čo nechce. A potom sa čudujú, prečo sa im príhodi presne to, čo nechcú, čoho sa najviac obávajú. Lebo v tomto prípade pracuje ZAKON REZONANCIE. Človek k sebe pritiahne presne to, čo vyžaruje, teda to, na čo najviac myslí, lepšie povedané najviac NEmyslí. A ak to podporí ešte aj poriadne intenzívnou dávkou emócií, splní sa mu to ešte rýchlejšie.

Na príklade s bielym ľadovým medveďom vám vysvetlím to, ako mozog pracuje s obrazmi a prečo je dôležité kontrolovať si svoje myšlienky a myslieť pozitívne. Znova si predstavte, že nemáte myslieť na bieleho ľadového medveďa. Väčšine z vás príde na myseľ práve obraz, na ktorý myslieť nemáte. Lenže človek, ktorý je zvyknutý vedome si dávať pozor na svoje myšlienky, podotýkam, že to chce roky praxe, začne myslieť napríklad na červené športové Ferrari.

Z vlastnej skúsenosti, keď si chcem niečo zapamätať, nepoviem si „nezabudnem na to“, ale poviem si „pamätám si to“. Pretože v prvom prípade mozog vygeneruje obraz alebo pocit toho, ako som danú informáciu (ne)zabudla a v druhom prípade mi mozog vygeneruje obraz, ako si danú informáciu pamätám, čo je vlastne mojím skutočným zámerom. Ale aj mne sa občas stáva, že myslím na to, čo nechcem. A keď

sa mi potom stane presne to, čo nechcem, na odľahčenie a pripomenutie sa samej seba spýtam: „Ako to bolo s tým bielym ľadovým medveďom?“

V tejto súvislosti mi napadol ešte jeden zaujímavý príklad. Mám známeho, ktorého určite poznáte aj vy. Tento môj známy sa volá pán ČO KEĎ a je veľmi nespoľahlivý. A o to práve ide. Nikde nie je napísané, že niektoré z tých „čo keď“, ktoré človeku prídu na um, sa aj reálne uskutočnia. A väčšina ľudí má tendenciu myslieť negatívne. Čo keď to nestihnem? Čo keď sa mi to nepodarí? Čo keď to nezvládnem? V konečnom dôsledku je výsledok taký, ako som už spomínala, ľuďom sa nedarí a sú nespokojní. Keď sa nad tým všetkým zamyslíte, zistíte, že pán ČO KEĎ môže byť aj náš veľmi dobrý kamarát a pomocník. Stačí, keď človek zmení svoje zmýšľanie. Čo keď to zvládnem? Čo keď sa mi to podarí? Áno, je prirodzené myslieť aj na negatívne možnosti, ale tu je dôležité uvedomiť si, že stále ide iba o jednu z možností. Pritom by sa mal človek nejakým vhodným opatrením maximálne snažiť eliminovať možné prekážky a komplikácie. Na druhej strane by si mal pamätať, že existujú aj pozitívne možnosti a sústrediť sa na ne.

Vedomá zodpovednosť za svoje myšlienky, city a pocity

V rámci konceptu pozitívneho myslenia je dôležité, aby mal človek skutočne zdravé sebavedomie. Sú dva možné spôsoby, ako ho môže získať. Prvý je ten najlepší, keď nám zdravé sebavedomie dali naši rodičia svojou výchovou. Ale buďme úprimní. Málokto má takéto šťastie. Často ani sami rodičia netušia, čo to vlastne znamená, mať zdravé sebavedomie a pletú si ho s veľkým egom. A aj ľudia si väčšinou myslia, že človek, ktorý sa predvádza a na prvý pohľad vyzerá sebavedome, má reálne aj skutočné povedomie o svojich silných a slabých stránkach bez zbytočného preháňania alebo podceňovania sa. A to je práve rozdiel medzi egom a skutočným povedomím o tom, kto sme. Mať zdravé sebavedomie znamená, že človek pozná aj svoje slabé stránky, pracuje na nich a svojimi kvalitami sa nechváli a nepredvádza ich. Zároveň ale ani nepredstiera, že také kvality nemá, resp. že nestoja za pozornosť.

Druhý spôsob, ako človek môže získať zdravé sebavedomie, je ten, keď sa na často veľmi tvrdých životných lekciách sám naučí, kto je a aké má kvality. Cesta k zdravému sebavedomiu vedie cez vedomú zodpovednosť a kontrolu svojich myšlienok, citov a pocitov.

Na druhej strane, každý si nesie zodpovednosť nielen za vlastné slová a skutky, ale aj za myšlienky, city a pocity. Nie nadarmo sa aj v Biblii píše: „Zhrešil som myšlienkami, slovami, skutkami.“ A čo to vlastne znamená, keď niekto „zhreší“ myšlienkami? Možno si myslíte, že myšlienky samé o sebe sú neškodné a nikomu neublížia. To je veľký omyl. Myšlienkami človek ubližuje najviac, nielen druhým, ale najmä sebe. Pretože negatívne myšlienky a emócie sú v konečnom dôsledku príčinou všetkých chorôb. Napríklad dlhotrvajúci smútok spôsobuje choroby pľúc, priedušiek alebo aj astmu. V dnešnej spoločnosti sú dosť bežné problémy so srdcom. A to je presne odraz toho, ako to v spoločnosti vyzerá. Medziľudské vzťahy sa zredukovali na to, aký máme prospech zo vzťahu s tým druhým, v

rodinách sa láska a spoločne strávený čas často nahrádzajú drahými hračkami a peniazmi. Závažné ochorenia spôsobujú aj ďalšie negatívne emócie, napríklad ľútosť, zlosť, sebeckosť, kritika...

V súčasnej dobe sa lekári zhodujú na tom, že príčinou mnohých chorôb je stres. A stres je vlastne stav našich myšlienok a emócií. Preto je dôležité, aby človek rozumel posolstvu svojej choroby a uvedomil si svoje myšlienky, ktorými si ju spôsobuje, a teda za ne a aj za svoj zdravotný stav prebral zodpovednosť.

To, ako človeka vnímajú druhí, je už o niečom inom. Ako sa hovorí: „Čo si o mne myslíš, sa ma netýka.“ Každý si totiž nesie zodpovednosť iba za vlastné myšlienky, city a pocity. Ak vám preto niekto povie, že ste ho nahnevali, nie je to pravda. A to z toho dôvodu, že vy, na základe vašej slobodnej vôle, ste sa rozhodli nejako konať. Ten druhý sa na základe rovnakej slobodnej vôle rozhodol, ako sa chce vzhľadom na vaše konanie cítiť, napr. byť nahnevanej. Každý človek má slobodnú vôľu, a teda je na ňom, ako sa chce v konkrétnej situácii a na základe konkrétneho konania druhého cítiť.

Dôležitejšie je ale uvedomiť si, či a akým spôsobom naša reakcia danú situáciu ovplyvní. Napríklad, ak niekto spravil chybu, ako pomôže danú chybu, resp. vzniknutý problém vyriešiť to, že sa na človeka budeme hnevať alebo na neho dokonca kričať a nadávať mu. Samozrejme, nie je v poriadku, ak niekto pochybí, ale je rozumnejšie nával emócií „rozdýchať“ a až potom začať spoločne hľadať riešenie.

Z vlastnej praxe môžem povedať, že sa to ľahšie povie, ako prakticky zrealizuje. Mne samej sa takto uvedomelo podarilo reagovať zatiaľ iba trikrát. Ale aj na základe toho som zistila, že moment, keď v istej situácii začne stúpať vzájomné napätie, je u mňa spojený s napätím vo svaloch na rukách. Keď si to uvedomím, stačí, ak hoci aj na päť sekúnd zatvorím oči, sústredím sa na svoje emócie a energiu a potom na nádych a výdych. Následne som pocítila uvoľnenie napätia, takže sa daná situácia nakoniec neskončila hádkou a ani hnevom.

Je dôležité rozpoznať signály nášho tela, ako reaguje v situáciách, v ktorých sa postupne zvyšuje napätie. A ak tieto signály rozpoznáme a