

CESTA K SEBE

Zrkadlenie

Žanet
Čekanová

Zamyslenia a povzbudenia na každý deň.

Žanet Čekanová

CESTA K SEBE

Zrkadlenie



Autor: © Žanet Čekanová
Jazyková korektúra: Mgr. Lenka Kleimanová
Grafika obálky: © Zuzi Maat
Vydavateľstvo: © Elist, Liptovský Mikuláš
Rok vydania: 2020

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: 978-80-8197-341-3

Venované všetkým, ktorí chcú...

- ... meniť seba a nie iných,
- ... inšpirovať sa,
- ... rozvíjať sa a obohacovať svet,
- ... hľadať spôsoby na zmenu,
- ... vedome tvoriť svoj život,
- ... byť úprimní voči sebe a iným,
- ... dokázať priznať si chyby,
- ... vidieť jedinečnosť v sebe a v druhých,
- ... odpúšťať sebe aj iným,
- ... hľadať odpovede,
- ... objaviť svoje dary,
- ... očistiť svoju dušu,
- ... niesť zodpovednosť za svoj život,
- ... žiť a nechať žiť,
- ... poznať zákon zrkadlenia,
- ... tvoriť krajší, láskyplnejší svet.

*A pre všetkých, ktorí mi dôverujú
a kráčajú so mnou na ceste zrkadlenia.*

*Kto chce zmeniť teba,
ten sa bojí zmeniť seba.*

*Kto mení seba,
ten mení svet i teba.*

VYHLÁSENIE

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

ÚVOD

*Svet je ako zrkadlo, ktoré každému človeku
vracia jeho vlastný odraz.*

*Preto budme k sebe pravdiví a budeme
prekvapení, kam nás to zavedie.*

Od vydania prvej knihy **Zrkadlenie vo vzťahoch** a druhej knihy **Zrkadlo duše** sa stretávam najmä s pozitívnymi reakciami a to ma veľmi teší. Sem-tam sa stretávam aj s reakciami: „Knihu by potreboval môj partner, nie ja!“ Tieto osoby ešte nechcú vidieť príčinu aj u seba, lebo majú strach napríklad z poníženia, odmietnutia, výsmechu a hlavne z toho, čo by povedali ľudia! Sú to programy a presvedčenia vytvorené väčšinou v detstve, ktoré, či chceme, alebo nie, podvedome ovplyvňujú negatívne náš život.

A tak som si uvedomila, že moje knihy majú hodnotu len pre tých, ktorí sú pripravení a chcú niečo v živote zmeniť, predovšetkým seba, ktorí pochopili, že obviňovanie iných im život pozitívne nezmení.

Pre tých, ktorí sú ešte viac zaslepení egom, nebude mať kniha hodnotu, aj keby ju dostali zadarmo, a nebudú si ju vážiť. Preto knihy rada tiež darujem tým, ktorí majú o ne záujem.

Vážim si seba aj svoje knihy, lebo sú zrkadlom mojej duše a tá má pre každého človeka najväčšiu hodnotu.

Veľmi ma teší, že je omnoho viac ľudí, ktorí začínajú chápať zákon zrkadlenia, že je to milujúca energia, ktorá sa odráža vo vzťahoch a v situáciách. S láskou nás upozorňuje na naše negatívne vzorce, programy a presvedčenia, ktoré sme získali v detstve a počas života. Pomáha nám milovať seba aj so slabosťami a s chybami, našich blízkych i ľudí, ktorí nám prichádzajú do cesty. My sme si ich pre niečo pritiahli. Preto hľadajme príčinu v sebe. Pochopením a zmenou vnímania meníme aj svet okolo seba.

To všetko sú energie, ktoré ťažia našu dušu, a tie nám opakovane priťahujú negatívne situácie, až kým ich nepochopíme. Je len na nás, kedy sa to stane. Čím viac sme pod vplyvom ega, tým menej načúvame duši, a tým viac trpíme vo vzťahoch i zdravotne.

Na svojej ceste zrkadlenia som našla veľa negatívnych presvedčení o sebe, ale aj duševných bolestí, ktoré postupne mením a liečim. Vydala som sa tým na cestu vlastného poznávania, na ktorej nachádzam ešte stále negatívne a obmedzujúce presvedčenia, zranenia, ktoré potrebujú moju pozornosť, lásku, súcitiť a porozumenie.

Mám svoje slabé miesta, robím chyby, ale mám aj svoje silné a pozitívne stránky a stále sa rozvíjam

a zdokonaľujem. Už sa za to netrestám a neobviňujem. Iba slzy mi tečú a zmývajú moju bolesť, keď potrebujem lásku k sebe a pochopenie.

To isté prežívajú všetci ľudia, ktorí svoje tajomstvá a zranenia ukrývajú pod maskou vo svojej duši. Naučili sme sa hrať divadlo, ubližovať si, pomstiť sa, závidieť si... Lebo to je jednoduchšie, ako otvoriť Pandorinu skrinku a pozrieť sa, čo všetko sme tam ukryli. Treba nájsť odvahu a čeliť všetkým našim strachom, kým objavíme skutočnú tvár, ktorú sme ukryli pred svetom.

Všetko má svoju cenu. Popieranie, ktoré nás má zdanlivo chrániť, si svoju daň tiež vyberá. Stojí nás to veľa energie, dávku slobody a autenticity, ale predovšetkým to nad nami preberá moc. Priznaním si pravdy o sebe sa to dobré v nás nestráca. Práve naopak, pravdivosť k sebe s láskou je kľúčom k životnej premene na všetkých stupňoch nášho života.

Na tejto ceste sa menia aj naše vibrácie a úrovne vedomia. Tým môžeme stratiť niektorých blízkych a priateľov, ktorí s nami už nerezonujú. Stretávame však iné osoby, s ktorými sa delíme o seba, svoju pravdu, poznatky, skúsenosti, pozornosť a čas, ale aj o nové lekcie. Zostanú pri nás len tí, ktorých duše sú s nami spriaznené.

Preto keď od niekoho odchádzam, prepúšťam ho z lásky, nie z nenávisťi. Dávam mu slobodu. Vždy je to lepšie, než si donekonečna ubližovať a nerozumieť si.

Na tejto ceste kráčam ďalej, a keď sa obzriem dozadu, vidím, akú náročnú cestu som zvládla. Táto cesta sa však nekončí a ja čelím ďalším zrkadielkam svojej duše.

Píšem o tom, čo mnohí skrývajú vo svojich dušiach a majú strach si to priznať. Keď čítam od vás všetky úprimné reakcie, plačem od dojatia, lebo sa ku mne prihovárajú duše, nie egá, ktoré potrebujú byť múdrejšie, lepšie, krajšie, bohatšie, úspešnejšie.

Aj ja som len obyčajná žena ako každá iná a robím len to, čo ma baví a naplína, a keď tým môžem pomáhať aj iným, ďakujem, že môžem.

Knihy, ktoré píšem, sú písané jednoducho, aby im porozumeli všetci, nielen odborníci, ale najmä obyčajní ľudia. Som pedagogička a učím deti v materskej škole, preto sa aj im snažím vysvetliť mnohé veci, javy a situácie spôsobom, aby im porozumeli. Podobne aj žiaci vedia v živote použiť učivo, ktoré pochopia vtedy, ak im ho učiteľ jednoducho vysvetlí.

Dnešná doba nás tlačí do pravdivosti, preto prekonajme strach a kráčajme na ceste k sebe. Nemyslime na tisíc krokov dopredu, ktoré nás tam privedú, ale sústreďme sa na každý jeden krok, ktorý urobíme, a cesta sa nám bude postupne odkrývať. Vedzte, že mnohí pred vami si prešli tým, čím si práve prechádzate vy, a pamätajte, že po najväčšej tme prichádza svitanie.

Namiesto toho, aby sme odmietli tmu a čakali na

svitanie, dotknime sa tých najtemnejších častí s najväčšou nehou a prežiarime ju vlastným svetlom. Aj tá najtemnejšia jaskyňa môže skrývať cenné poklady a dokonca aj ten najintenzívnejší a najnepohodlnejší bolestivý pocit môže priniesť uzdravenie.

Odvážne kráčajme svojou cestou, priatelia, a verte, že všetci, ktorí nás milujú, kráčajú s nami. Bez trestov a bez súdenia, ale s dávkou empatie, súcitu, pravdivo, úprimne a s úctou k sebe i k nám.

Sme hodnotné ľudské bytosti. Máme svoje dary i svoje tiene a to je v poriadku, pokiaľ si ich uvedomujeme, prijímame a zároveň sa snažíme na svojej ceste rozvíjať, zdokonaľovať a rásť.

Pravdivosť k sebe a k ostatným s láskou a so súcitom je kľúčom k hodnotnejšiemu životu.

Zámerom tejto knihy je, aby vám pomohla a inšpirovala vás na vašej ceste k sebe. Je plná povzbudivých myšlienok, pozitívnych presvedčení a láskavých slov, ktoré vás môžu zobúdzat', pohladiť, liečiť a meniť. Je v nej vyjadrený môj pohľad na svet, poznatky a skúsenosti zo života. No len pozitívne myšlienky a slová nestačia, musíme ich aj precítiť, pochopiť a žiť.

Nerada rozdávam rozumy, lebo každý človek má svoju pravdu a tá nemusí byť v súzvuku s mojou.

Nijaký človek nie je lepší ani dôležitejší ako ostatní, ale každý je hodnotný, prínosný a zaslúži si rešpekt a úctu.

Aj preto radšej píšem a svojimi knihami odkryvam svoje poznanie tým, ktorých oslovia.

V knihe nájdete deväťdesiat myšlienok, ktoré sú zamerané predovšetkým na pozitívny pohľad v rôznych oblastiach života.

Knihu môžete každý deň náhodne otvoriť a prečítať si jej odkaz, ktorý vás povzbudí, inšpiruje alebo pohladí na duši.

Ďakujem vám, že vás kniha oslovila, a z celého srdca vám prajem, aby vás jej čítanie obohatilo a sprevádzalo vás na vašej ceste k sebe s láskou a úctou aj k ľuďom, ktorých na nej stretnete.

*Zabudnime na ťažké chvíle,
ale nikdy nezabudnime na to,
čo nás naučili.*

CESTA

Možno si sa práve rozhodla
vydať sa inou cestou,
ale niektorí blízki alebo priatelia
s tebou nepôjdu.

Nehnevaj sa na nich,
lebo oni na tvoju cestu nie sú pripravení.
Rozhodli sa ísť svojou cestou
a čakajú ich tam lekcie,
ktoré potrebujú zažiť.

Tvoja nová cesta je pred tebou,
preto sa v duchu za všetkých poďakuj,
lebo každý z nich mal pre teba
dar alebo lekciiu.

Pusti všetko, čo ťa ťaží, a vykroč
za hlasom svojej duše.
Možno raz tvoji blízki nájdu tvoje stopy,
vydajú sa za tebou a opäť sa stretnete.

Kráčam za hlasom svojej duše.

POZOROVATEĽ

Buďme pozorovateľmi svojho života,
aby sme sa mohli spoznať, učiť,
liečiť, meniť a aby sme mohli rásť.

Pozorujme svoje myšlienky, emócie,
pocity, slová a konanie.
Pozorujme svoje okolie,
ako na nás vplýva
a ako sa nás dotýka, ako reagujeme,
čo nás inšpiruje, zraňuje
a čo sa nám v živote
ustavične opakuje.

V tom všetkom sú ukryté odpovede na otázku:
„Čo ma to má naučiť?“
Len to, čo prijmem a pochopíme,
môžeme vyliečiť a zmeniť.

Som pozorovateľom svojho života.

ŽI SVOJ ŽIVOT

Keď budeme ustavične myslieť na to,
aby sme sa zapáčili iným,
budeme žiť podľa ich potrieb a predstáv.

Dôležité je poznať svoje priority, potreby a sny
a rešpektovať ich aj u druhých,
aby sme žili navzájom v mieri a v láske.

Ty píšeš a tvoríš knihu svojho života,
preto by ju nikto nemal písať za teba.

Žijem svoj život.
