

VNÍMAVOŠŤ JE SUPERSCHOPNOŠŤ...
AK VIETE, AKO S ŇOU ZAOBCHÁDZAŤ

Vysoko citliví ľudia vo vzt'ahoch

Tanya Carroll Richardson



**Vysoko
citliví ľudia
vo
vzt'ahoch**

Tanya Carroll Richardson

Tanya Carroll Richardson
Vysoko citliví
Ľudia vo vzťahoch

Vydala GRADA Slovakia s.r.o., pod značkou Alferia
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 258. publikáciu.

Z anglického originálu *Empath Heart*, vydanú vydavateľstvom Sterling Ethos, an imprint of Sterling Publishing Co. Inc. v roku 2023, preložila do slovenčiny Zuzana Budínska.

Jazyková redakcia Anetta Letková
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková, Lucia Krajíčková

Vydanie 1., 2024
Počet strán 272
Tlač THB, a. s.

© 2023 Tanya Carroll Richardson
Originally published in 2023 in the United States by Sterling Ethos,
an imprint of Sterling Publishing Co. Inc. under the title EMPATH HEART:
RELATIONSHIP STRATEGIES FOR SENSITIVE PEOPLE.
This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc., 33 East
17TH Street, New York, NY, USA, 10003.
Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2024
Translation © Zuzana Budínska, 2024
Cover design: Melissa Farris and Elizabeth Mihaltse Lindy
Cover image: Molibdenis-Studio/Shutterstock.com

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané. Automatizovaná analýza textov alebo údajov v zmysle článku 4 smernice 2019/790/EÚ a použitia tejto knihy na tréningovanie AI sú bez súhlasu nositeľa práv zakázané.

ISBN 978-80-8090-819-5 (ePub)
ISBN 978-80-8090-818-8 (pdf)
ISBN 978-80-8090-817-1 (print)

*Venované všetkým vnímavým ľuďom...
Snažte sa svoju schopnosť vcítiť sa do prežívania iných ľudí
a ďalšie dobré vlastnosti využiť na to,
aby bol svet krajší a lepší.*

*Venované môjmu manželovi Michaelovi...
Ďakujem ti za dvadsať rokov manželstva,
za lásku a priateľstvo
a za to, že ma podporuješ v tom, aby som si plnila sny.*

Obsah

Cvičenia a testy 8

ÚVOD

Vnímavý jednotlivec a jeho vzťahy 11

PRVÁ KAPITOLA

Vnímavý jednotlivec a rozhodnosť 15

DRUHÁ KAPITOLA

Ako si vnímavý jednotlivec môže ochrániť srdce 55

TRETIA KAPITOLA

Ako porozumieť svojmu srdcu, ktoré sa riadi intuíciou 134

ŠTVRTÁ KAPITOLA

Ako rozvíjať vzťahy 186

PIATA KAPITOLA

Srdce vnímavého jednotlivca a jeho vzťah k svetu, v ktorom žije 234

ZÁVER

Ako sa naučiť postaviť sa za seba 271

CVIČENIA A TESTY

Korunujte vládcu v sebe.....	17
Rozpoznajte, kedy a prečo mrháte svojou posvätnou silou	20
Načerpajte energiu zo stromu	24
Požiadajte archanjela Gabriela o pomoc s komunikáciou	26
Uzdravte sa piesňou	30
Nájdite si talizman	32
Precíťte a načerpajte energiu z čakier v dlaniach.....	35
Počas jedného týždňa sa snažte prijímať čo najviac	37
Predtým, ako sa s niekým začnete rozprávať, sa spojte so srdcovou čakrou.....	39
Pred výmenou názorov sa „prepnite“ do režimu pozorovania.....	43
Povzbudte sa.....	46
Spíšte si zoznam priorít, podľa ktorého sa budete riadiť.....	48
TEST: Dokážete sa rozhodne, no slušne postaviť za svoje názory?.....	50
Vyhodnoťte, ktoré prejavy únavy z priveľkého množstva podnetov sa u vás vyskytujú najčastejšie	58
Zistite, ako si dokážete najlepšie oddýchnuť a zotaviť sa.....	64
Zamyslite sa nad tým, kto vás vždy rozosmeje	68
Zamyslite sa nad tým, či ste sa v minulosti správali ako mediátor, a ak áno, ako sa to prejavovalo.....	72
Vytvorte si zázračnú studňu s liečivou vodou	75
Doprajte si viac toho, po čom ste túžili v detstve.....	80
Nastavte si vnútorné hodiny podľa prúdenia energie Zeme	82
Vráťte sa domov, teda do svojho vnútra.....	87
Nedajte sa ovplyvniť energiou iných ľudí, ktorú vám posielajú, ale vytvorte si vlastnú.....	90
S pomocou archanjela Michala naberte odvahu niečo zmeniť.....	94

Zhodnotte svoje vzťahy a v každom z nich si určite, do akej miery sa s druhou stranou chcete zbližiť.....	101
Napojte sa na energiu hviezd.....	106
Vytvorte si okolo seba ochranný obal, aby ste sa upokojili, uvoľnili a opäť sa začali sústrediť.....	111
Vytvorte uvoľnenú energiu.....	115
Učte sa vyrovnáť s nepríjemnou energiou.....	119
Nebojte sa byť spontánni.....	121
Priestor, v ktorom trávite čas s inými ľuďmi, upravte tak, aby ste ho mohli využiť ako úkryt.....	125
Povedzte iným o tom, že sa trápите.....	127
TEST: Citlivosť vnímavého jednotlivca, sila bojovníka.....	131
Porozprávajte sa so svojim vnútorným liečiteľom.....	138
Zapojte svoje vyššie ja.....	142
Synchronicitu si privolajte písaním.....	146
Skúste v sebe prebudiť a objaviť schopnosti súvisiace s mimozmyslovým vnímaním.....	154
Rozpoznajte tri najúčinnéjšie stratégie, pomocou ktorých sa dokážete vyrovnáť (nielen) so zvýšenou citlivosťou.....	161
Viac dbajte o správne fungovanie tráviacej sústavy.....	166
Určite východiskovú energiu blízkeho.....	170
Naladte sa na konkrétneho jednotlivca prostredníctvom intuície.....	175
TEST: Ako vnímate svoju intuíciu?.....	178
Osvojte si nový návyk, ktorý budete uplatňovať vo vzťahoch.....	189
Naučte sa uznať existenciu a význam svojich emócií.....	193
Zistite, k akým predmetom máte citový vzťah.....	196
Naučte sa prejavovať súcit.....	200
Zlepšite energiu vo vzťahoch.....	202
Vedome sa vžite do pocitov konkrétneho jednotlivca.....	205
Pošlite niekomu láskyplnú energiu.....	209

„Opravte“ a zlepšite si vzťahy a „odstrihnite“ sa od ľudí s narcistickými sklonmi	213
Spíšte si pravidlá, ktorými by sa mali vaši blízki vo vzťahoch s vami riadiť.....	217
Načerpajte prospešnú energiu od niekoho iného a potom jej prispôsobte tú svoju.....	220
Ponorte sa do energie srdca	224
Užšie sa prepojte so svojou energiou.....	228
TEST: Vlk samotár alebo tímový hráč.....	230
Zbližte sa s ďalšími citlivými ľuďmi	236
Sústredte sa na vlastné šťastie	239
Keď niekomu pomáhate, lepšie sa na to sústreďte	244
Určite si ciele týkajúce sa peňazí	248
Odblokujte si nervovú sústavu	253
Stanovte si cieľ.....	255
Preskúmajte horoskop niekoho blízkeho	257
Zamyslite sa nad tým, aké aktivity prispievajú k vašej lepšej fyzickej aj psychickej kondícii.....	264
TEST: Do akej miery ste citliví na kolektívnu energiu?	266

Úvod



Vnímavý jednotlivec a jeho vzťahy

Hneď na začiatku by som vás chcela ubezpečiť, že ani ja *nemám* odpovede na všetky otázky. V tejto knihe sa chcem s vami podeliť o rady a postupy, ktoré sa osvedčili mne aj mojim citlivým príbuzným, priateľom a priateľkám a tisíckam klientov a klientok z celého sveta, ktorí ma navštevujú, aby sa dokázali napojiť na zdroj energie v sebe a začať z neho čerpať. Riadte sa tými radami a vyskúšajte tie postupy, ktorá vás najviac zaujmú a ktoré vnímate ako najvhodnejšie pre seba. Ak vám však niekto v tejto súvislosti odporučí lepší postup, ako využiť svoju schopnosť vcítiť sa do situácie druhého človeka, dajte na neho. Za každých okolností verte v seba samých a v to, že vám vaša silná intuícia vždy napovie, ako sa máte ako citlivý človek zachovať, aby ste boli spokojní a šťastní. Ja chcem pre vás len to najlepšie; nezáleží na tom, či si necháte poradiť od mňa, alebo od niekoho iného, alebo dáte na seba samých.

Vnímaví jednotlivci sú veľmi všímaví, čo znamená, že sa dokážu rýchlejšie a ľahšie napojiť na energiu a emócie iných ľudí, spoločnú energiu skupín ľudí a energiu priestorov a predmetov. Niektorí z nich sú dokonca citlivejší na vonkajšie podnety ako zvuky a zmeny teploty ako „bežní“ jednotlivci.

Väčšina vnímavých jednotlivcov má rada prírodu – môže sa to prejavíť napríklad tým, že majú doma v každej miestnosti väzu čerstvo odtrhnutých kvetov alebo meditujú pod stromom v záhrade –, pretože sa dokážu napojiť na jej energiu, ktorá im dodáva silu a povzbudzuje ich. Niektorí si budujú veľmi pevné vzťahy so zvieratami a vedia s nimi prirodzene komunikovať. Stručne a jasne, vnímaví jednotlivci prežívajú silné emócie a všímajú si aj maličkosti, ktoré iným ľuďom unikajú.

Schopnosť vnímať toľko podnetov vo svojom okolí môže byť pre nich výhoda, pretože sa vďaka nej dokážu otvoriť iným ľuďom a zblížiť sa s nimi a lepšie spoznať svet, v ktorom žijú. Vnímaví jednotlivci toho vďaka svojej výnimočnej citlivosti môžu zažiť viac, všímajú si rôzne aspekty toho, čo zažívajú, a vedia sa lepšie sústrediť na to, čo je tu a teraz. To, že prežívajú silné emócie a prežívajú ich široké spektrum, ich významne obohacuje a zároveň vďaka tomu dokážu preniknúť do hĺbky prítomného okamihu. Vnímaví jednotlivci si jednoducho dokážu maximálne užívať prítomnosť – asi tak, ako si „bežní“ jednotlivci užívajú každý hlt chutného koláča alebo každý dúšok kvalitnej kávy.

Schopnosť vnímavých jednotlivcov napojiť sa na energiu a emócie iných ľudí, skupín či priestorov, ako by boli ich, im však prináša aj isté problémy. V dôsledku toho, že si všímajú všetko okolo seba a intenzívne prežívajú viac emócií, sa môže stať, že tých podnetov zvonka prijmú až priveľa a prevalcuju ich.

V knihe *Self-Care for Empaths* vnímavým jednotlivcom vysvetľujem, ako sa napojiť na energiu vo svojom vnútri, ako sa vyrovnáť s nadmerným množstvom podnetov, ako porozumieť významu a fungovaniu intuície a ako pozorovať a spoznávať svet bez toho, aby prijímali všetky dostupné podnety a aby sa v nich neustále miešalo mnoho rôznorodých emócií (prežívať rôzne emócie vyvolané tým, čo vnímame, je zaujímavé, ale lepšie je mať aj v tomto prípade na výber).

V tejto knihe s názvom *Srdce vnímavého človeka* zase opisujem, ako môže vnímavý jednotlivec využiť svoju citlivosť vo vzťahoch s inými ľuďmi, napríklad so šéfom, s dieťaťom, blízkym priateľom, partnerom,

manželom, súrodencami, kolegami, rodičmi či so zákazníkmi. Vnímavým jednotlivcom v nej ponúkam konkrétne praktické rady takpovediac šité na mieru, ako tieto vzťahy utužiť a zlepšiť a zároveň si chrániť a cibriť tú vzácnu schopnosť vcítiť sa do situácie druhého človeka. Som stopercentne presvedčená, že schopnosť s otvorenou myslou vnímať, čo sa okolo nás deje, predstavuje hybnú silu zásadných zmien. V každej kapitole tejto knihy nájdú čitatelia aj krátke cvičenie a jednoduchú mantru, aby si ľahšie osvojili jej obsah.

Vzťahy s inými ľuďmi sú zdrojom tých najkrajších emocionálnych zážitkov a najdôležitejších ponaučení. Vzťah, ktorého budovaniu by sme sa mali venovať najviac, je však ten so sebou samými, preto sa v tejto knihe dočítate aj to, ako sa mať radi. Životnou láskou každého z nás by sme totiž mali byť my sami. Tie najdôležitejšie fakty väčšinou vyplynú z najväčších paradoxov a najlepší spôsob, ako upevniť vzťahy s inými ľuďmi, môže byť paradoxne upevniť vzťah so sebou samými.

Ja sa intuíciou riadim dlhodobo a v každej situácii a to na stretnutiach medzi štyrmi očami učím aj vnímavých klientov a vnímavé klientky z celého sveta. V tejto knihe opisujem okrem svojich skúseností aj tie ich, no keďže chcem chrániť ich súkromie, rozhodla som sa zmeniť ich osobné údaje. Hoci platí, že každý vnímavý jednotlivec je jedinečný, u väčšiny svojich klientov som si všimla konkrétne nesprávne vzorce správania, ktoré vo vzťahoch uplatňujú. Možno vám budú niektoré z nich povedomé.

Rada by som zdôraznila, že cieľom tejto knihy nie je suplovať prácu odborníkov, teda skúsených psychoterapeutov či poradcov. Niektoré cvičenia v nej vám môžu významne pomôcť, iné vám možno „len“ ukážu správny smer a budú pre vás akýmsi odrazovým mostíkom k zmene. Nebojte sa požiadať o pomoc a podporu – zaslúžite si to!

Každý človek má okrem fyzického tela aj takzvané energetické. Energetické telo vnímavých jednotlivcov je veľmi citlivé a všímavé, pričom závažným zdrojom tej energie, vďaka ktorej sú schopní cítiť širokú škálu emócií a postrehnúť aj tie najmenšie detaily, je ich srdce. Verím, že všetci vnímaví čitatelia významu svojho srdca ako zdroja tejto energie,

teda energetického srdca, lepšie porozumejú a budú si ho tak aj viac vážiť i vďaka tejto knihe. Vnímaví jednotlivci majú zároveň silnú intuíciu, preto sa v nej dočítate tiež o tom, ako na zlepšenie vzťahov využívať aj šiesty zmysel.

Vnímavý jednotlivec je výnimočný najmä vďaka schopnosti vcítiť sa do situácie druhého človeka, hoci je nespochybniteľné, že výnimočný a jedinečný je každý z nás. Výnimoční a jedineční sú teda aj všetci vaši priatelia, kolegovia a príbuzní, ktorí nie sú takí citliví ako vy. Táto kniha vám v neposlednom rade ponúka spôsoby, ako ich naučiť si túto vašu schopnosť vážiť, porozumieť jej, zvyknúť si na ňu a oceniť ju.

Písanie a vydanie tejto knihy ma nesmierne obohatilo, pričom neodmysliteľnou súčasťou tejto cesty ste aj vy, jej čitatelia. Som vám veľmi vďačná, že ste sa na ňu so mnou vydali.

S láskou vaša vnímavá Tanya

Prvá kapitola



Vnímavý jednotlivec a rozhodnosť

Správať sa asertívne – rozhodne a priamo hovoriť o svojich potrebách a túžbach a presadzovať ich – môže byť pre vnímavých ľudí náročné. Citliví ľudia môžu byť rovnako dôrazní a sebavedomí ako „bežní“ ľudia, zároveň však platí, že dokážu rýchlo rozpoznať, čo potrebujú a po čom túžia iní, v dôsledku čoho môžu mať obavy otvorene a priamo pomenovať, čo potrebujú a po čom túžia oni. Lenže čo ak sa potreby a túžby vnímavého jednotlivca nezhodujú s potrebami a túžbami jeho partnera alebo šéfa? Riešiť takúto situáciu je vždy ťažké, no pre vnímavého jednotlivca to môže byť ťažké dvojnásobne.

Ak títo jednotlivci, ktorí dokážu rozpoznať energiu a emócie iných ľudí rýchlejšie a cítia ich intenzívnejšie, vyslovia názor, ktorý je v rozpore s názorom ich komunikačného partnera, môže sa stať, že smútok, hnev, úzkosť, sklamanie či nespokojnosť, ktoré v ňom vyvolá, budú cítiť aj oni. Vnímaví jednotlivci sa na energiu iných ľudí dokážu napojiť bez ohľadu na to, či sú s nimi v osobnom kontakte, telefonujú s nimi, alebo si s nimi píšú esemesky či e-maily, dokonca vedia *predvídať*, ako iní ľudia zareagujú, ešte predtým, ako títo pomenujú, ako sa cítia alebo čo si myslia. V tejto kapitole ponúkam praktické rady a účinné nástroje, ako sa

správať asertívne v každodenných situáciách, pre citlivých ľudí, ktorým veľmi záleží na tom, ako sa cítia ostatní, a preto v nich nechcú vyvolávať nepríjemné emócie, aj pre takých, ktorí sa chcú chrániť pred nepríjemnými emóciami ostatných.

Schopnosť pomenovať svoje túžby a potreby je prejav sebalásky, ktorým dávate najavo, že si sami seba vážite, a ktorý môže prispieť k pozitívnym zmenám vo vašom živote, a prejav úcty voči druhým, vďaka ktorému môžu preniknúť do sveta vašich myšlienok a pocitov.

Keď zvážite názory iných ľudí, vráťte sa k tomu svojmu

Vnímaví jednotlivci majú viacero výnimočných schopností, medzi ktoré patrí aj tá, že sú to rodení diplomati a mediátori. Vďaka tomu, že sa dokážu ľahko a rýchlo vžiť do pocitov iného človeka, dokážu ľahko a rýchlo odhaliť, čo si myslí o konkrétnej situácii, a následne tento pohľad priamo, citlivo a zrozumiteľne interpretovať niekomu ďalšiemu alebo ďalším ľuďom. Citlivý človek sa dobre vyzná aj v ľuďoch, ktorých názory sú s tými jeho v príkrom rozpore, a zároveň s nimi dokáže prezieravo a obratne komunikovať, a tak sa s nimi zblížovať.

Vnímaví jednotlivci majú silnú intuíciu, čo znamená, že informácie získavajú prostredníctvom myšlienok, vnuknutí a naliehavých podnetov z podvedomia a nevedomia; napríklad v mysli počujú konkrétne slová a vety, vytvárajú si v nej konkrétne obrazy a predstavy alebo v nich názory iných ľudí vyvolávajú intenzívne pocity, navonok na ne reagujú výraznými fyzickými prejavmi a dokážu na ich základe predvídať konkrétny vývoj udalostí alebo konkrétnu postupnosť krokov (intuícii sa venujem v celej tejto knihe, pričom sa podrobne dočítate aj tom, *ako sa ňou nechať viesť*). Intuícia je pre nás nekonečným zdrojom nových podnetov a informácií, no je nesmierne dôležité popri nich nezabúdať na vlastný názor.

Ak si svoj názor na určitú situáciu/určité riešenie/určitého človeka opakujeme a stále sa v ňom utvrdzujeme, budeme sa zaň vedieť postaviť na pracovnej porade, pri rodinnej hádke aj pri rozhodovaní o bežných i závažných záležitostiach; teda vždy, keď musíme brať do úvahy aj predstavy iných ľudí. Na základe skúseností s citlivými klientmi, priateľmi a príbuznými a tých vlastných môžem povedať, že mnohí citliví ľudia spätne vyhodnocujú, že v mnohých zlomových chvíľach v osobnom aj pracovnom živote svoj postoj uspokojivo obhájiť a presadiť nedokázali. Keďže sa ich postoje a potreby v spleti tých ostatných stratili, jednoducho sa prispôbili tomu, čo si myslel a chcel niekto iný alebo čo si myslela a chcela väčšina. Vzdať sa svojho názoru škodí nielen citlivému človeku, ale aj tým okolo neho, pretože tak prichádzajú o jeden cenný a inšpiratívny pohľad na danú situáciu; prichádzajú o postreh, ktorý by mohol konkrétny problém napríklad týkajúci sa zdravia alebo financií dokonca pomôcť vyriešiť.

Pre vnímavých ľudí je nesmierne dôležité si neustále pripomínať, aký majú názor na rôzne situácie, pretože vďaka tomu bude pre nich jednoduchšie robiť ústupky a stotožniť sa s nimi.

KORUNUJTE VLÁDCU V SEBE

PRVÝ KROK: Zavrite oči a niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite. Upokojte sa a ponorte sa do svojho vnútra.

DRUHÝ KROK: Predstavte si krásnu korunu, akú kedysi dávno nosili králi, kráľovné či iní panovníci. Môže byť bohato ozdobená drahými kameňmi alebo jednoduchá bez ozdôb. Môže to byť koruna, akú ste už videli napríklad v encyklopédii alebo v obľúbenom filme, akú asi nosili vaši predkovia alebo taká, akú nosili panovníci vo vašej obľúbenej krajine alebo v období dejín, ktoré vás zaujíma.

TRETÍ KROK: Teraz si túto pomyselnú korunu položte na hlavu. Precíťte jej hmotnosť, moc a postavenie, ktoré symbolizuje.

ŠTVRTÝ KROK: Predstavte si situáciu, v ktorej ste sa ocitli s človekom, ktorého máte radi, s kolegom alebo istou skupinou ľudí a ktorá vám ubližuje, zneisťuje vás, neviete ju spracovať alebo neviete prísť na to, ako ju vyriešiť čo najlepšie.

PIATY KROK: Opýtajte sa sami seba, po čom túžite a čo potrebujete. Ak by ste boli kráľ, kráľovná alebo iný panovník z dávnych čias a mohli by ste niečo nariadiť, aký výnos alebo rozkaz by ste vydali v situácii, v ktorej sa nachádzate? Dobrý kráľ by bral ohľad na svojich poddaných, snažil by sa konať v ich prospech a robiť všetko pre ich najvyššie dobro, no zároveň by prihliadal aj na svoje potreby a názory. Ak by ste boli kráľ, kráľovná alebo iný panovník z dávnych čias a radili by ste sa so svojimi poradcami, ktorým dôverujete, pričom by ste vedeli, že rozhodnutie máte v rukách vy, aké riešenie danej situácie by ste presadzovali?

ŠIESTY KROK: Pomaly otvorte oči a natiahnite sa. Rozmýšľať o tom, čo je najlepšie pre iných, je mimoriadne dôležité a ako citlivý človek to v každej situácii pravdepodobne aj prirodzene robíte. No verím, že po tomto meditačnom cvičení už viete aj to, čo chcete a po čom túžite vy, pretože je to rovnako dôležité.

MANTRA

Môj názor je dôležitý, a hoci si to niekedy neuvedomujem,
má význam aj pre ľudí okolo mňa.

Ako mať pod kontrolou svoju posvätnú silu

Keď som písala túto časť knihy, hlavou mi začali behať spomienky na obdobie, keď som svoju posvätnú silu pod kontrolou *nemala*. Začala som si vybavovať zážitky s priateľmi, partnermi, so šéfmi a s inými ľuďmi, s ktorými som prišla do kontaktu, z minulosti – tomu sa hovorí *jasnozriivosť*; inak povedané, ide o schopnosť si vďaka intuícii niečo predstaviť. Ak sa teda stotožníte s väčšinou informácií v tejto časti knihy, vedzte, že nie ste sami.

Stanoviť si primerané hranice v súvislosti s využívaním sily vo vzťahu znamená, že obe strany svoju silu využívajú v rovnakej miere a uvážlivo. A prečo je stanoviť si jasné a primerané hranice dôležité *najmä* pre citlivých ľudí? Keďže srdce v ich energetickom tele je mimoriadne vnímavé na iných ľudí, cítia to, čo aj oni, v dôsledku čoho sa do všetkých tých emócií môžu zamotať a už nedokážu rozlíšiť, ktoré emócie sú ich a ktoré cudzie. Ak sa v spleti týchto emócií stratia, môže sa im stať, že sa ľahšie podriadia vôli iných, nechajú sa ľahšie ovplyvniť tým, čo cítia iní, alebo si osvoja ich názory. To znamená, že keď bude napríklad veľmi nahneváný váš šéf, budete sa ako citlivý človek veľmi hnevať aj vy a namiesto toho, aby ste si našli vlastný systém práce, budete k svojim pracovným povinnostiam pristupovať ako on. Môže sa to prejavíť aj v partnerskom vzťahu, keď necháte všetky dôležité rozhodnutia na partnera, pretože je na rozdiel od vás cieľavedomý a rázny.

Bez ohľadu na to, aké duchovné hodnoty vyznávate a ako si vysvetľujete pojem duchovno, mi určite dáte za pravdu, že každý z nás má v sebe od narodenia nesmiernu silu, ktorú nazývame slobodná vôľa. Niektorí ľudia sa narodili do veľmi nepriaznivých podmienok, v ktorých je ich slobodná vôľa vo vážnom ohrození, a iní si v živote prešli či prechádzajú situáciami, v ktorých ju museli či musia dočasne potlačiť. Z duchovného hľadiska je však nepochybné, že mať slobodnú vôľu je pre človeka prirodzené.

Mať svoju silu vo vlastných rukách znamená, že sme si jej vedomí v akejkoľvek situácii, ktorá nastane vo vzťahoch s príbuznými, priateľmi či kolegami. Využiť ju môžete napríklad tak, že odmietnete pozvanie od priateľov na nejakú spoločenskú udalosť, hoci viete, že veľmi chce, aby ste sa na nej zúčastnili, a uprednostníte svoje potreby, napríklad oddýchnuť si a byť chvíľu sami. Alebo sa otvorene porozprávate so šéfom o kolegovi, ktorý pravidelne mešká do práce, a ďalej mlčať vás nedonútia ani jeho presvedčivé výhovorky a súciti, ktorý vo vás vzbudzuje. Prejavom tejto schopnosti je aj postaviť sa za svoje hodnoty či sociálnu spravodlivosť alebo pokúsiť sa prispieť k rovnováhe síl v spoločnosti, aby mali všetci rovnakú možnosť svoju posvätnú silu využívať.

Ak svoju silu nevyužívate primeraným spôsobom, uvážlivo a s ohľadom na druhých, nemôžete očakávať, že iní ľudia vám toto právo priznajú alebo ho budú rešpektovať. Niekedy jediný spôsob, ako dosiahnuť, aby si vás iní ľudia vážili, je prezieravo, ale rásne, obrazne povedané „napnúť svaly“. Nezabúdajte na to, že sila, ktorú v sebe máte, je posvätná.

ROZPOZNAJTE, KEDY A PREČO STE MRHALI SVOJOU POSVÄTNOU SILOU

Cieľom tohto cvičenia nie je súdiť či kritizovať ľudí, ktorí vám ublížili, ale rozpoznať situácie z minulosti, keď ste svojou silou mrhali, aby ste tomu do budúcnosti mohli predchádzať. Rozpoznať tieto situácie neznamená, že nikdy viac neurobíte chybu, ale že budete robiť všetko pre to, aby ste sa chybám vyhli.

V súvislosti s týmto cvičením by som však rada zdôraznila, aby ste sa pri ňom nesústredili na nepríjemné zážitky z minulosti, keď vás niekto ponižoval alebo vás podviedol. V takých prípadoch ste totiž svojou silou nemrhali, ale vás o ňu dotýčny človek obral. Ide pri ňom o to, aby ste si uvedomili, v akých situáciách ste iným ľuďom dovolili čerpať z vašej sily alebo ste ich k tomu dokonca

povzbudili. Spomienky na takéto situácie môžu byť bolestivé, no je veľmi dôležité, aby ste sa za ne neodsudzovali a neponižovali.

Berte teda pri tomto cvičení na seba ohľad a začnite opatrne; nerozoberajte si v hlave najprv vzťahy a situácie, ktoré boli zložité a sami ste sa v nich poriadne nevyznali a vyvolávajú vo vás spomienky, ktoré vás veľmi znervózňujú. Začnite uvažovať o jednoznačných situáciách, na ktorých by ste sa mohli naučiť, ako mať svoju silu pod kontrolou pri riešení každodenných problémov častejšie, ako to bolo doteraz.

PRVÝ KROK: Pár minút meditujte alebo si prelistujte denník, čo vám pomôže spomenúť si na situácie v minulosti, keď ste si nevážili svoju silu a v dôsledku toho si ju nevážili ani iní ľudia. Stále si pripomínajte a dokazujte, ako sa máte radi. Ako sa totiž hovorí, zlepšiť sa v niečom môžeme len vtedy, keď sa poučíme z chýb, ktoré sme urobili.

DRUHÝ KROK: Vnímajte, čo vám o týchto situáciách hovorí vaša intuícia. Možno v mysli uvidíte tvár suseda alebo v nej začujete meno bývalej kolegyne. Môže sa stať, že sa vám v mysli vybaví živý obraz situácie z nejakého vzťahu z minulosti či živá spomienka naň alebo si spomeniete na spoločnosť, kde ste kedysi pracovali, a naskočia vám zimomriavky.

TRETÍ KROK: Následne o týchto spomienkach porozmýšľajte a položte si otázku, či ste na ich základe nerozpoznali konkrétne vzorce svojho správania. Mali ste ako dieťa pocit, že vás o silu oberal niektorý z rodičov, a stáva sa vám to aj vo vzťahoch v dospelosti? Máte pocit, že sa svojej sily vzdávate v konkrétnych situáciách v súkromnom či pracovnom živote alebo do ktorých sa dostávate s partnerom, priateľmi či rodinnými príslušníkmi?

ŠTVRTÝ KROK: Uvažovaniu o týchto spomienkach či pocitoch sa však pri každom cvičení venujte najviac niekoľko minút, aby vás neprevalcovali. Poďakujte si a pochváľte sa za to, že ste sa takýmto spôsobom dokázali vrátiť

do minulosti, pretože si to vyžaduje veľa lásky a odvahy. Objímte sa alebo si povedzte: „Milujem ťa.“ Alebo: „Vážim si ťa.“

Ak sa vám pri tomto cvičení - alebo akomkoľvek inom cvičení z tejto knihy - vybaví spomienky alebo emócie, s ktorými sa nebudete vedieť vyrovať, podelte sa o ne s blízkym človekom, ktorému dôverujete, alebo terapeutom. Môže to byť preto, lebo sa vám rany z minulosti ešte úplne nezahojili alebo sa nedokážete vzdať niektorých škodlivých návykov, ktorých sa už tak dlho držíte. Zbaviť sa nesprávnych vzorcov správania si vyžaduje veľa času - preto k sebe buďte zhovievaví. Tým najlepším riešením každej, aj na prvý pohľad nezvládnuteľnej situácie je opakovať si, že sa máme radi a túto lásku si aj prejavovať.

MANTRA

Tým, že získam pevné spojenie so svojou posvätnou silou,
si dávam najavo, že si seba vážim, a zároveň tak môžem dosiahnuť,
aby si ma vážili aj iní ľudia.

Trvajte na svojom

Pre mnohých vnímavých jednotlivcov, ktorí majú spojenie so svojou posvätnou silou, vedia, čo si o určitej situácii/určitom riešení/určitom človeku myslia, a dokážu si tieto názory obhájiť sami pred sebou, môže byť náročné trvať na svojom pred inými. Je to preto, lebo keď trváme na svojom pred inými - teda neochvejne sa držíme toho, čo považujeme za správne, a dávame to najavo -, na dlhý čas sa tým vystavujeme nepríjemným až škodlivým emóciám ľudí, ktorí zaujímajú iný postoj ako my.

Na základe vlastnej skúsenosti môžem povedať, že vnímaví jednotlivci sa trvať na svojom pred inými musia naučiť, teda na to musia nabrať odvalu a osvojiť si konkrétne rady. Ako citlivá bytosť síce máte prirodzený

talent na mnohé aktivity, no schopnosť trvať na svojom medzi vaše silné stránky *pravdepodobne* nepatrí. Nechcem však zovšeobecňovať, pretože každý vnímavý jednotlivec je jedinečný a to, či a ako sa dokáže postaviť za svoj názor, do veľkej miery závisí od jeho povahy, od toho, čo zažil, a od toho, v akých podmienkach vyrastal či žije.

Skvelý spôsob, ako si schopnosť trvať na svojom môže trénovať citlivý rodič, je, že sa svoje dieťa bude snažiť presvedčiť, aby si osvojilo nejaký prospešný návyk, napríklad aby trávilo menej času s mobilom v ruke, a bude dbať na to, aby sa ho držalo. Trvať na svojom je dôležité aj vtedy, keď sa v práci snažíte presvedčiť kolegov o nutnosti prijatia konkrétnych, povedzme úsporných, ekologických či bezpečnostných opatrení, no oni to vytrvalo odmietajú. Lenže ako má citlivý človek odolať neustávajúcim tvrdým útokom na krehkú emocionálnu a energetickú rovnováhu vo svojom vnútri?

V tejto súvislosti je dôležité naučiť sa iných ľudí pozorovať a zároveň odolať vplyvu ich emócií, pričom rady, ako na to, nájdete aj v tejto knihe. Zároveň by ste si mali neustále pripomínať, prečo ste presvedčení, že to, na čom trváte, je vo váš prospech alebo v prospech ľudí okolo vás. Keďže ako citlivý človek intenzívne prežívate emócie a veľmi vám záleží na iných, určite na to máte vážny dôvod. Uľahčiť si nepríjemnú situáciu teda môžete práve vďaka týmto dvom krokom – budete pozorovať ľudí okolo seba a pripomínať si, z akého dôvodu presadzujete to, čo presadzujete. Ak vám na tom záleží, stojí za to, aby ste na tom trvali, nech je to pre vás akokoľvek ťažké.

Nezabúdajte na to, že v niektorých vzťahoch je trvať na svojom jednoduchšie a v iných si to vyžaduje viac úsilia. Časom sa vám možno podarí nájsť účinný spôsob, ako čeliť neustálemu odmietaniu a vďaka ktorému bude pre vás trvať na svojom ľahšie. No a keď si na túto zmenu ľudia okolo vás zvyknú, prejavia väčšiu ochotu brať do úvahy vaše názory a rozhodnutia.

NAČERPAJTE ENERGIU ZO STROMU

PRVÝ KROK: Nájdite si strom, na ktorý sa môžete napojiť; môže to byť vrbá vo vašej záhrade, palma na pláži, významný strom, na ktorého fotografiu ste narazili na internete, napríklad Lipa kráľa Mateja v Bojniciach alebo strom z Tatranského národného parku.

DRUHÝ KROK: Doprajte si chvíľu, aby ste sa napojili na energiu vybraného stromu - vnímaví jednotlivci sú v tom veľmi dobrí! Môžete si podeň sadnúť, objať ho alebo meditovať a popritom si ho predstavovať. Ak je strom, ktorý ste si vybrali, v parku alebo na inom verejnom priestranstve, dbajte na to, aby ste sa na jeho energiu napojili cez deň a aby ste pri tom na danom mieste neboli sami.

TRETÍ KROK: Keď sa najbližšie ocitnete v situácii, keď budete musieť trvať na svojom, či už to bude doma, alebo v práci, predstavte si sami seba ako tento strom. Kôra vám posluží ako štít, ktorý vás ochráni pred čímkoľvek, čo by vám mohlo uškodiť alebo ublížiť, napríklad aj pred nepríjemnými emóciami iných ľudí, a vďaka silným hlbokým koreňom odoláte aj občasným emocionálnym búrkam či nárazom vetra.

ŠTVRTÝ KROK: Ujasnite si, prečo trváte na tom, na čom trváte. Prečo presadujete konkrétne riešenie konkrétneho problému/konkrétne názor na konkrétnu situáciu? Odôvodnenie sformulujte v jednej, najviac dvoch výstižných vetách, aby ste si naň rýchlo spomenuli vždy, keď sa ocitnete v ťažkej situácii - môžete si ho aj poznačiť do zápisníka alebo na samolepiaci papierik. Pripomeňte si ho zakaždým, keď sa začnete sústrediť na nepríjemné emócie iných ľudí.

MANTRA

Snažím sa trvať na svojom vždy, keď mám pocit, že je to dôležité
a že to, čo chcem dosiahnuť, môže pomôcť mne aj iným.

V čom spočíva umenie robiť ústupky?

Ako vnímavému človeku vám hľadanie ústupkov asi ide ako po masle. V schopnosti vyjednávať, teda v tom, ako dokážete pomocou intuície preniknúť k podstate názorov a túžob iných ľudí a preskúmať všetky ich dôvody, ba dokonca rozpoznať, či a do akej miery sú z nich ochotní ustúpiť, nad príbuznými, priateľmi či kolegami vynikáte a niektorí si vás za to možno aj vážia.

Vnímaví jednotlivci vedia rozpoznať nielen to, čo ich komunikačný partner chce, ale aj to, ako *veľmi* to chce. „Vďaka“ tejto schopnosti však sami seba môžu presvedčiť napríklad o tom, že by mali zotrvať v nefungujúcom partnerskom vzťahu alebo v zamestnaní, ktoré ich nenapĺňa, a to jednoducho preto, lebo si uvedomujú, aké emócie by ich odchod v partnerovi či šéfovi a kolegoch vyvolal. V prípade ukončenia partnerského vzťahu sa takýto jednotlivec dokáže vžiť nielen do teoretického pocitu sklamaní a teoretickej bolesti, ktoré by spôsobil partnerovi, ale aj jeho príbuzným a priateľom. V prípade odchodu z práce sa zase dokáže vžiť do sklamaní šéfa a niektorých kolegov.

To, že ste vnímaví, však ešte neznamená, že by ste mali prihliadať na to, čo cítia iní ľudia alebo ako žijú. Verte, že keď uspokojíte svoje potreby vy, určite sa to podarí aj im. Aby ste odolali nutkaniu získať kontrolu nad všetkým, čo cítia a čo si myslia všetci okolo vás, poddajte sa sile, ktorá vás presahuje, a dovoľte jej ujať sa časti svojich doterajších „úloh“. Ak máte obavy, že vaše rozhodnutie môže niekomu veľmi ublížiť alebo môže ohroziť vás, vyhľadajte pomoc poradcu, lekára, príslušníka orgánov činných v trestnom konaní alebo advokáta či iného odborníka na právne otázky.

V tejto súvislosti by som rada zdôraznila, že v situácii, keď cítite nepríjemné emócie, ktoré sa na vás preniesli z iného človeka, by ste si mali pripomínať, že jeho emócie sa menia a vyvíjajú. Ak sa niekoho snažíte chrániť pred nepríjemnými emóciami, ktoré *práve* cíti, tým, že ste ochotní urobiť až príliš veľa ústupkov v jeho prospech, vlastne mu tým bránite vo vývoji správnym smerom a v zmenách k lepšiemu.

Citliví ľudia môžu svoju schopnosť vžiť sa do situácie iných využiť napríklad tak, že pri vyjednávaní s niekým budú brať do úvahy aj jeho záujmy, pocity a názory. Ak sa napríklad citlivý človek rozhodne odísť zo zamestnania, môže vo výpovedi šéfovi podrobne opísať svoje dôvody, ponúknuť sa, že zaškolí svojho nástupcu, alebo mu aspoň nechá pokyny. V prípade ukončenia partnerského vzťahu môže citlivý človek túto schopnosť využiť tak, že partnerovi v záujme toho, aby lepšie zvládol jeho odchod a rozpad vzťahu, odporučí dobrého psychoterapeuta alebo maséra – prípadne mu na túto službu aj nechá peniaze.

Vnímaví jednotlivci sa niekedy rozhodujú výhradne s cieľom zmierniť emócie a skrotiť energiu v ľuďoch okolo seba. Keď sa budete rozhodovať, aké ústupky urobíte, najbližšie, využite svoju silnú intuíciu a skúste si predstaviť, ako by ste sa mohli cítiť po každom z ústupkov, ktoré v danej situácii pripadajú do úvahy. Vďaka tomu sa „prebudí“ vaša schopnosť vnímať energiu, ktorú majú vnímaví jednotlivci vyvinutú veľmi dobre. Predstava ktorého z možných ústupkov vo vás vyvoláva hnev, ľútosť či túžbu? A predstava ktorého z nich vo vás, naopak, vyvoláva pocit úľavy, šťastia či prijatia alebo pokoj?

POŽIADAJTE ARCHANJELA GABRIELA O POMOC S KOMUNIKÁCIOU

Anjeli sú mimoriadne tolerantné duchovné bytosti, na ktoré sa môže obrátiť každý bez ohľadu na vierovyznanie a ktoré veľmi rady pomáhajú ľuďom nájsť správny smer ich pozemskej cesty. Obzvlášť veľkú moc majú archanjeli, pričom sa na nich môže obrátiť ktokoľvek, kedykoľvek a s čímkoľvek. Každý archanjel má jedinečnú schopnosť, ktorou sa od iných odlišuje, no a spomínaný archanjel Gabriel vyniká v komunikácii. Ak na anjelov neveríte alebo neveríte, že by vám mohli byť v niečom nápomocní, pri tomto cvičení si predstavujte, že žiadate o radu svoje múdre vyššie ja alebo dušu.

PRVÝ KROK: Vyčleňte si na toto cvičenie dostatok času a uchýľte sa na miesto, kde vás nebude nikto rušiť.

DRUHÝ KROK: Spojte sa s archanjelom Gabrielom alebo so svojím múdрым vyšším ja. Dosiahnete to tak, že zavriete oči, budete na to intenzívne myslieť - a uvoľníte sa. Zároveň si všímajte, či sa nejakým spôsobom mení podoba energie okolo vás - vnímajte, či je ťažšia, jasnejšia, hustejšia alebo sa pred vami odhaľuje a prúdi rýchlejšie. Rozoznať prípadné zmeny vám pomôže vaša schopnosť vnímať energiu; môžete sa na ňu stopercentne spoľahnúť. Keďže anjeli žijú v energetickom svete, ako človek schopný vnímať energiu by ste mali ich prítomnosť cítiť.

TRETÍ KROK: Teraz sa zamyslite nad situáciou, v ktorej musíte v niečom ustúpiť. Potichu sa opýtajte archanjela Gabriela alebo svojej duše, ktorý z ústupkov, ktoré prichádzajú do úvahy, je pre vás a ostatných ľudí, ktorí sa v tejto situácii ocitli tiež, najlepších. Vnímajte slová, myšlienky, predstavy či podnety. Môžete postupovať aj tak, že sa zamyslíte nad každou možnosťou osobitne a budete si všímať, akými telesnými prejavmi budete na myšlienky na jednotlivé možnosti reagovať.

ŠTVRTÝ KROK: Keď výber možných ústupkov zúžite, pokúste sa rozpoznať, aké pocity by vo vás každý z nich vyvolal.

PIATY KROK: Na záver archanjelovi Gabrielovi alebo svojmu múdremu vyššiemu ja poďakujte za pomoc a za to, že vám otvorili oči. Archanjel Gabriel môže stať po vašom boku vždy, keď sa s niekým rozprávate, aby ste svoje názory dokázali formulovať zrozumiteľne a aby vás ten človek bol ochotný počúvať. Navyše si môžete dať aj záväzok, že pred každým rozhovorom a počas neho budete viac načúvať svojej duši alebo svojmu múdremu vyššiemu ja.