



Proč odpouštět a jak to udělat

ANEB

JAK POMOCI SOBĚ I JINÝM TÍM, ŽE JIM ODPUSTÍME

Transcendia
2015–2018

o ÚVOD

o.1 O ČEM JE TATO KNIHA A KOMU JE URČENA

Tato kniha vznikla z webových stránek Tvorim-Svuj-Zivot.cz a Tippingova-Metoda.cz. Kniha je obsahově shodná s informačním obsahem obou těchto stránek.

Ve knize najdete vysvětlení, jak si prostřednictvím odpuštění ulevit v situacích, které jsou pro nás emocionálně náročné. Jak je to myšleno? Asi každý si už někdy všimnul, že v téže situaci reagují různí lidé různým způsobem. Zatímco někdo dokáže mávnout rukou a hodit to takříkajíc za hlavu, s někým jiným může stejná situace řádně zacvičit a způsobit mu řádku bezesných nocí. Potvrzuje to i rčení „**Věci se dějí, my jim dáváme význam**“.

To, jak daný člověk reaguje v určité situaci, je do značné míry ovlivněno tím, jaké emoce daná situace v tomto člověku vyvolá. Každý člověk má určité základní emoční nastavení, které výrazně ovlivňuje jeho typické emocionální odezvy. Někdo je „pohodář“, kterého nic nerozhází („flegmatik“); jiný má tendenci reagovat v téže situaci podrážděně a nejednou „vybuchnout“ („cholerik“); někdo se v té samé situaci může cítit dotčený a vnitřně zraněný („citlivka“). Sami se mnohdy přistihneme, že reagujeme emocionálněji a rychleji, než bychom si přáli.

Tato kniha se snaží s trochou širší perspektivy dát odpověď na to, proč tomu tak je, a nabízí možnost, co s tím dělat.

Knihu využijí především ti čtenáři, kteří si raději si text vytisknou, než by četli webové stránky na obrazovce.

o.2 JAK KNIHU ČÍST

Kniha je rozdělena na dvě tematické části:

I. PROČ odpouštět

Nejdříve se seznámíte s tím, jak a proč vznikají v životě problémy a trable.

Následně se dočtete o odpuštění – proč je účinným prostředkem pro vyřešení různých životních problémů a trablů, a jak je to možné.

Na závěr najdete inspirující příklady situací, ve kterých vám odpuštění může pomoci.

II. JAK odpustit

V této části se seznámíte s tím, jak můžete relativně snadno, rychle a sami bez cizí pomoci odpustit jiným lidem a sobě postupem, zvaným Tippingova metoda, a tím dosáhnout harmonie se svým okolím a se sebou.

Na závěr najdete informace o tom, jak tvořivě působit na uskutečnění vlastních záměrů a cílů.

Jednotlivé informace na sobě vzájemně staví, doporučujeme proto číst knihu od začátku do konce a nepřeskakovat.

0.3 OBSAH

0	Úvod.....	1
1	Úvod k první části	3
2	Odkud se berou „problémy“	6
3	Jak lze „problémy“ řešit odpuštěním	21
4	Inspirace.....	33
5	Úvod ke druhé části.....	45
6	Jak „funguje“ odpuštění	47
7	Odpuštění jiným lidem.....	50
8	Odpuštění sobě a přijetí sebe	52
9	Vytváření reality	54
10	Colin Tipping	57
11	Prosba o pomoc.....	58

Informace, které vám předkládáme, jsou naše vlastní poznatky a v žádném případě je nepokládáme za absolutní pravdu. Došli jsme k nim vlastními pokusy, omyly a zkušenostmi. Všechno, co zde píšeme, jsme si prošli, prožili a často i odboleli. I tak si vyhrazujeme právo své názory v budoucnu pozměnit, pokud zjistíme, že jsme neviděli všechny souvislosti nebo že jsme se mylili. Nepovažujeme však za úplně důležité, pokud by se ukázalo, že některá zde uvedená informace je mylná nebo nepřesná. Bude-li vás kniha inspirovat k dalšímu poznání a třeba i k pozitivní změně v životě, splní svůj účel.

Mějte prosím na paměti:

Nepřebírejte slepě naše názory ani názory někoho jiného a vše si vlastním rozumem a vlastní intuicí ověřujte a filtrujte. Rozhodnete-li se na základě informací v této knize k jakékoliv akci, činíte tak na vlastní odpovědnost.

Některé pasáže této knihy by mohly implikovat možnost použít k nápravě některých zdravotních neduhů postupy z kategorie nevědeckých. Tato znázornění prosím berte pouze a jen jako informace, které mají za cíl rozšířit obzory čtenáře. V žádném případě se nejedná o rady nebo o doporučení tyto postupy zkoušet. Neexperimentujte prosím se svým zdravím ani se zdravím kohokoliv jiného, a ve všech ohledech, týkajících se vašeho zdraví, se obraťte na lékaře, zvláště v případě symptomů, které mohou vyžadovat odbornou diagnostiku nebo lékařskou péči.

Tato kniha je neprodejná, je k mání zdarma a můžete ji **volně šířit**. Prosím nezapomeňte přitom vždy uvést odkaz na zdroj v této formě: [Zdroj: www.Tvorim-Svuj-Zivot.cz](http://www.Tvorim-Svuj-Zivot.cz)
Děkujeme.

Část I: PROČ odpouštět

TVORIM-SVUJ-ZIVOT.CZ

1 ÚVOD K PRVNÍ ČÁSTI

Znáte někoho, kdo by chtěl žít šťastný a naplňující život? Asi ano, to je přirozená lidská touha, ale... Kromě toho, že všichni potřebujeme dostatečné hmotné zajištění, má každý trochu jiné představy o tom, jaký by náš život měl být. Zatímco někdo má za cíl útulný domov, harmonickou rodinu a hodně dětí, jiný touží po kariérním růstu, velkém domě a rychlém autě, a ještě jiný si nepřeje nic jiného než být zdravý, shodit aspoň pár kilo nebo se zbavit výčitek vůči někomu, kdo mu ublížil. A přiznejme si, co bychom dali za to, kdyby nám alespoň jedinkrát někdo poklepal na rameno a od srdce nás pochválil – nejlépe některý z našich rodičů, nezávisle na tom, jestli nám je -nácť, -cet nebo -sát. Anebo aspoň kdyby nám naše okolí neházelo klacky pod nohy v naší snaze se ke šťastnému a spokojenému životu propracovat. Tyto stránky hledají klíč k řešení...



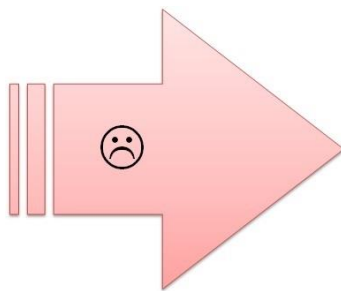
Tyto stránky se snaží pomoci lidem, kterým život přináší různé nelehké situace v osobním i pracovním životě, ať už se jedná o vzdalující se sny a touhy nebo o zmíněné klacky pod nohama v jakékoliv podobě. Snaží se pomoci lidem, aby se vnitřně posílili a “přerostli” tak své nezdary a trable; aby postupem času dokázali pomoci sobě, popřípadě i svým blízkým, když nějaká nesnadná životní situace nastane. Není to žádná věda, ale stojí to investici ve formě úsilí a určité sebedisciplíny. Tato investice se postupně začne vracet v podobě toho, že v rostoucím počtu nelehkých situací doma i v práci dokázete **být stále více “nad věcí”**.

Tyto stránky se snaží pomoci lidem, kteří chtějí **vybudovat svou vnitřní sílu překonávat těžkosti**, které přicházejí. Díky vycvičené vnitřní síle je totiž začneme vnímat jinak – stanou se pro nás méně podstatné, nebo i nepodstatné.

Pokud je pro vás zajímavé či lákavé **vnitřně vyrůst a nabýt tím schopnost “dostat se nad věc a udržet se tam”**, můžete to za pomoci těchto stránek zvládnout.

Někdy máme tendenci tak trochu vzhlížet k těm, kdo nic neřeší, a jsou „v pohodě“, nebo se tak navenek alespoň tváří. Takových lidí není mnoho, ale jsou. Většina z nás tento dar nemá a to, co je v životě jinak, než chceme, takzvaně řešíme. Začne to zpravidla tak, že zjistíme, že něco není podle našich představ. To nám začne vadit a my začneme hledat příčinu, nebo spíš viníka. Najdeme ho snadno – všude okolo nás jsou přece lidé, kteří pomyslně “šlapou po našem štěstí”

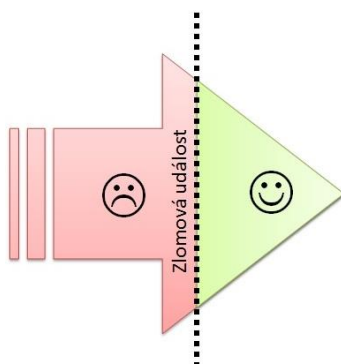
– partner/ka, učitelé, kolegové v práci, rodiče, sourozenci, ... Jinak řečeno, svět vnímáme z pozice **oběti**, máme tendenci hledat příčiny svého neštěstí okolo sebe. Jsme v takzvané **červené zóně** života:



Navíc, v červené zóně míváme tendenci skrývat před světem i před sebou to, co uvnitř v sobě opravdu cítíme: Své emoce a pocity, hlavně ty nepříjemné nebo i bolestivé. Občas nám ovšem nekontrolovaně ujedou – prostě "vybouchneme jako piliňáky". A do třetice – v červené zóně bývá hlavním cílem života úspěch. Ten má zpravidla formu bohatství, prestiže, uznání okolí, moci nebo nějaké podobné formy "vítězství". Ty bývají nejednou elegantně maskovány – například kariérním růstem (už se vás někdo zeptal „kolik máš pod sebou lidí“?). Tak či onak, život v červené zóně nejednou vede k celkové frustraci.

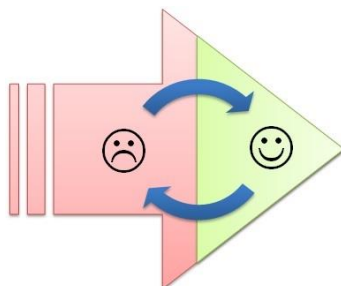
Mnoho lidí stráví v červené zóně i celý život – vždycky je přece nač si stěžovat. U některých lidí, a je jich stále více, však dojde v průběhu života k procesu, který bychom mohli nazvat **procitnutí** z červené zóny – člověk začne uvnitř sebe cítit, že už to takhle nechce.

Procitnutí se někdy dostaví samo, někdy bývá vyvoláno **zlomovou událostí** – bývá to zpravidla traumatická životní událost, jako je úmrtí blízké osoby, rozvod, úraz, závažné onemocnění apod., ale také celková frustrace ze života – ta bývá někdy označována názvem „krize středního věku“. Procitnutí je někdy okamžité, někdy se dostavuje postupně i několik let. Procitnutím se změní naše vnímání života a světa. Začneme si uvědomovat, že mnoho věcí okolo sebe můžeme ovlivnit, pokud za ně přijmeme odpovědnost. Zmenší se naše potřeba obviňovat lidi a okolnosti okolo nás z toho, že svět nám nedává, co chceme. Začneme svět vnímat z perspektivy **spoluvůrce**. Dostaneme se tak do **zelené zóny** života a je nám v ní lépe.



V zelené zóně máme zpravidla schopnost si přiznat a dát i najevo světu, jaké pocity a emoce cítíme, a dokážeme i za ně převzít odpovědnost. A opět do třetice – v zelené zóně se mnohdy změní naše životní hodnoty. Začneme svůj život a dění okolo vnímat v širším kontextu, možná pocítíme vnitřní potřebu být prospěšní a pomáhat. Začneme vnímat vlastní odpovědnost za to, kudy se ubírá náš život. Pravděpodobně v sobě objevíme něco, co bychom mohli nazvat „pocit sounáležitosti“. Zjistíme, že bytí v zelené zóně je osvobozující a přináší pocit životního naplnění.

ALE. Netrvá dlouho a přihodí se něco, co nás ze zelené zóny šupem vystrčí zpět do červené. Například – partner/ka nebo šéf v práci na naši adresu pronese něco štiplavého. A nám to úplně podlomí kolena, srazí nás to úplně dolů, cítíme se zrazení, ukřivdění a pošlapání. Znáte to? Podobných věcí prožíváme desítky a stovky, další příklady myslím není třeba uvádět. Jenže jakmile jsme jednou poznali život v zelené zóně, chceme tam zase zpět. Zpravidla zjistíme, že kromě okřídleného rčení „čas léčí všechny rány“ vlastně nevíme, jak na to.



Začneme proto na sobě pracovat. Ze záplavy informací, které jsou na internetu i v knihkupectvích k dispozici, se dozvíme o pozitivním myšlení, o technikách správné komunikace a asertivního vystupování, o zdravém životním stylu a o nepřeberných možnostech tzv. "léčení". Netrvá dlouho a začneme pít bylinné čaje, jíst zdravé věci, které nám moc nechutnají, dvakrát denně si před zrcadlem poctivě opakujeme pozitivní afirmace jako „Jsem zdravý/-á, jsem úspěšný/-á, jsem štíhlý/-á“, upravujeme si byt nebo kancelář podle Feng Shui a posloucháme motivační CD. Po nějaké době, pokud jsme vytrvali, zpravidla dospějeme do jednoho ze dvou stavů:

Radost, protože nám to zafungovalo, a my cítíme, že jsme nazpět v zeleném.

Zklamání, protože přes veškeré snažení stále padáme nazpět do červená a nevíme, proč to tak je a co bychom ještě měli udělat.

Pokud patříte k první skupině, gratulujeme – dále snad ani nepotřebujete číst, tyto stránky vás možná neosloví. Podle naší zkušenosti je ale těch, kteří došli ke zklamání, mnohem více než těch, kterým „to funguje“.

Proč tedy různé metody a techniky osobního růstu někomu fungují, někomu jen dočasně a někomu vůbec? Jaké jsou příčiny toho, že nás i prkotiny dokážou vystrčit ze zelené zóny zpět do červené? Co je třeba udělat pro to, abych i já se dokázal/a dostat do stavu životní spokojenosti a pocitu naplnění a trvale, nebo co nejdéle a nejčastěji, se v něm udržet?

Na těchto stránkách hledáme na tuto a další otázky odpověď, a pokoušíme se nastínit cestu k řešení pomocí odpuštění. Krátce řečeno, tyto stránky jsou o tom, PROČ je dobré ODPOUŠTĚT, a co vám to může přinést – například zlepšení vztahů, propuštění hněvu, nalezení rovnováhy apod.

2 ODKUD SE BEROU „PROBLÉMY“

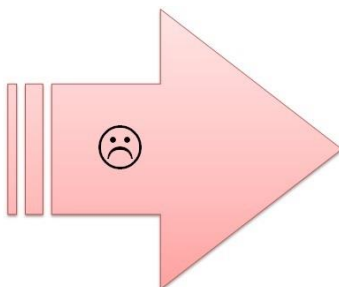
2.1 PRVNÍ PŘÍBĚH

Alena je pohledná černovláška. Ve svých 37 letech je podruhé vdaná a cítí, že se její manželství opět blíží rozpadu. Její manžel Zdeněk, také podruhé ženatý, má krásný vztah se svou dcerou z prvního manželství Klárkou. Zdeněk je schopen s Klárkou prosedět dlouhé hodiny, povídat si a společně smát. Aleně to vadí, cítí se méněcenná a odstrčená. Uvědomila si, že na Klárku žárlí a začíná ji nenávidět, protože ona jí „bere“ Zdeňka. Navíc si Zdeněk rád zajde s kamarády „na pivo“. Alena pak sedí naštvaná sama doma a do noci čeká, kdy se Zdeněk uráčí vrátit. Snažila se o tom se Zdeňkem mluvit, ale on se jen směje a mává nad tím rukou. Řekl Aleně, že když jí takové prkotiny vadí, ať se nechá vyšetřit. Alena se nachází v nesnesitelné situaci a dává veškerou vinu Zdeňkovi. Plánuje, že podá návrh na rozvod.

I předchozí manželství bylo pro Alenu utrpením. Její bývalý manžel Lukáš byl velice zdvořilý a pozorný k jiným ženám. To Alenu přivádělo skoro k šílenství. Užírala se žárlivostí a cítila se méněcenná, bezvýznamná a odstrčená. Lukáš nad tím jen kroutil hlavou a nic nechápal. Měl Alenu velice rád a nebyl si vědom toho, že by dělal něco špatného. Aby se Alena vyhnula další bolesti, od Lukáše odešla a nechala se rozvést.

Na Alenu už je toho všeho jaksi moc. Cítí se zrazená a zahořklá, veškerou vinu za své neštěstí dává svým dvěma chlapům – je v pozici oběti. Kdykoliv se potká s kamarádkami, stěžuje si na svůj osud. Jim už to vadí a snaží se Aleně vyhýbat.

Alena je v **červené zóně** života.



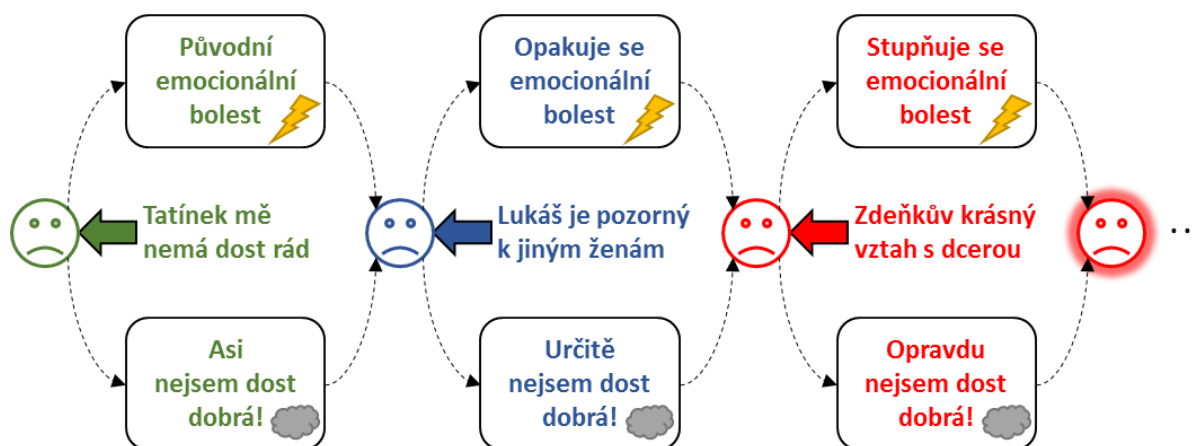
Poznámka: Zatímco různé varianty tohoto příběhu se už mnohokrát odehrály, jména jsou smyšlená a netýkají se žádných konkrétních osob – případná podobnost je čistě náhodná.

2.2 VZORCE A PŘESVĚDČENÍ

Co se v životě Aleny asi odehrává? I když si to Alena zatím neuvědomuje, v jejím životě se odehrálo zhruba toto:

1. Už od předškolního věku měla Alena pocit, že ji tatínek nemá dost rád, a že dává přednost její mladší sestře. Marně toužila, aby jí dal najevo svou lásku, vzal do náruče, pochoval ji, dal jí pusku. Řešila to tak, že před celou situací utekla – vzala si plyšáka, někde si zalezla a byla sama jen se svým smutkem. U Aleny tak došlo ke vzniku **primárního emocionálního zranění**.
2. Chybějící projevy lásky ze strany tatínka jí působily velikou bolest. Tatínkovo chladné chování a s ním spojenou emocionální bolest si ve svém dětském rozumu vysvětlovala tak, že není dost dobrá na to, aby o ni tatínek stál. Nevědomky si tak vytvořila **skryté vnitřní přesvědčení**: „Nejsem dost dobrá.“
3. Na události ve svém současném životě Alena automaticky reaguje emocionální bolestí, kterou prožila v dětství. Současně je nevědomky interpretuje podle vnitřního přesvědčení a dává mu tak za pravdu: „Nejsem dost dobrá, cítím se méněcenná a přehlížena.“ Obojí působí Aleně utrpení, které dosud řešila útekem ze vztahu. Útek z podobných situací se stal jakýmsi **vzorcem** jejího chování.

Podívejme se na prve uvedený příběh Aleny z perspektivy tohoto vysvětlení:



Tento mechanismus působení vychází z emocionálních zranění a může v menší či větší míře ovlivnit život člověka ... **v průběhu života máme tendenci znovu a znovu prožívat v různých obměnách bolestivé příběhy, kterými jsme prošli v dětství.**

Shrňme si tři základní – vzájemně se prolínající – faktory, které zde hrají roli:

1. Emocionálně bolavá místa

Jsou to „živé rány“ v našem nitru, do kterých doslova „sypou sůl“ i napohled nevinné životní situace. Je to stejné, jako když se říznete do prstu – zraněné místo je velice citlivé při sebemenším dotyku, zatímco zdravého místa si nevšimneme. Emocionálně bolavá místa ovlivňují především naše reakce na nenadálou situaci – jaké pocity a emoce nám v dané situaci „naskočí“ a jak se instinktivně zachováme.

2. Vnitřní přesvědčení

Jsou to v podstatě naše vnitřní nevědomé názory na to, jaký je a jak funguje okolní svět – něco, co nevědomky pokládáme za danou pravdu. Ovlivňují především způsob, jakým o dané věci přemýšlíme a jak se rozhodujeme. Aniž si to uvědomujeme, naše mysl má tendenci dojít k závěrům a rozhodnutím, které dávají zapravdu vnitřním přesvědčením. Vnitřní přesvědčení jsou jakýmsi skrytým cenzorem, který ovlivňuje a mnohdy i sabotuje běh našich myšlenek a rozhodnutí.

3. Vzorce chování

Různí lidé reagují v téže situaci různě – to, co někomu způsobí smutek a pláč, může v jiném člověku vyvolat vztek a agresi. Je to dáno souhrou různých faktorů, mezi nimiž hrají důležitou roli také emocionálně bolavá místa a vnitřní přesvědčení.

K tomuto mechanismu se na těchto stránkách ještě několikrát vrátíme; pro zjednodušení jej budeme dále nazývat „*emoce – přesvědčení – vzorec*“.

2.3 DRUHÝ PŘÍBĚH

Karel je úspěšný muž. Od té doby, co s vyznamenáním ukončil vysokou školu a prošel několika zahraničními stážemi, pracuje na své kariéře. Důsledně se přitom drží zásady „neohlížej se za minulostí a ničeho se neboj“. Je stále svobodný a ve svých 41 letech už to dotáhl slušně vysoko, na úroveň vyššího manažera velké mezinárodní banky. Řídí několik desítek lidí a stejně jako na sebe má i na své podřízené velice vysoké nároky. V práci je zpravidla první a často odchází pozdě večer. Zakládá si na tom, že všechno, co „jeho“ lidé dělají, si osobně osahal, a kohokoliv ve svém týmu by dokázal zastoupit. Také to mnohdy dělá, a pokud někdo nedodá výsledek podle jeho představ, dotáhne danou věc k dokonalosti sám. Karlova šéfová je přísně vypadající padesátnice. Není nikdy s ničím spokojená, na všem hledá chyby a nejednou Karlovi řekla, aby si v tom či onom vzal vzor z jiných oddělení. Karel se proto snaží se jí podle možností vyhnout. Velice dbá na svou image a slabiny, o kterých tuší, že je má, důsledně střeží před okolím. Občas na sobě už pociťuje únavu, ale ani to by nikdy nepřiznal. Když potřebuje „dobít baterky“, zajde si do fitka, na lezeckou stěnu nebo do luxusního podniku a všechno je pak zase dobré. Tedy až donedávna to takhle bylo...

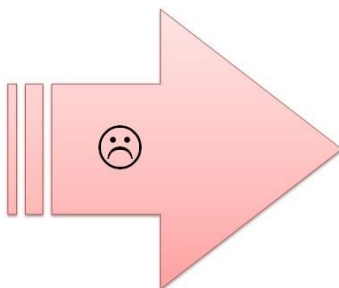
V poslední době Karel začal mít problémy se spaním. Budí se uprostřed noci a do rána pak nezamhouří oka. Hlavou se mu jedna přes druhou honí myšlenky a nedají mu usnout. Většina z nich se točí okolo jeho práce a kariéry. Znovu a znovu se mu v hlavě přemílá, jak se kdo zachoval, co kdo řekl, co tím asi myslel, a zda to může znamenat nějaké riziko či dokonce ohrožení Karlovy pozice. Navíc si všiml, že se mu do jeho nočních bdění začaly vracet i vzpomínky na některé nepříjemné situace z dětství. Čím víc se je snaží zapudit, tím dotěrněji se připomínají. Obzvláště dvě vzpomínky z dětství se do Karlových nocí vkrádají často.

První vzpomínka je z doby, kdy mu bylo asi šest let. Maminka tehdy dala Karlíkovi peníze a poslala ho koupit máslo. Jenže on se cestou do obchodu potkal s kamarádem Jirkou, který šel koupit mrkev. Slovo dalo slovo a oba hoši místo v obchodě skončili v cukrárně, kde obnos určený na nákup projedli. Skončilo to sprchou výčitek ze strany maminky („Jsi lump a podvodník!“, „Jsi nespolehlivý a nedá se ti věřit!“, ...) a nato výpraskem od táty.

Druhá vzpomínka je na školní léta. Karlík měl vždy samé jedničky a když domů nesl vysvědčení, byl rozechvělý očekáváním mamčiných pochvaly. Maminka však jeho výkon zpravidla ohodnotila slovy „No to očekávám jako samozřejmost. Podívej támhle Anička, ta má jedničku i z klavíru, a ještě chodí do sboru a na angličtinu, zatímco ty po odpolednách lepíš letadýlka“. V probdělých nocích se Karel nejednou přistihl, jako by se mu vracely již dávno zapomenuté pocity – stud, bezmoc, vztek a divné sevření na hrudníku a okolo žaludku.

To celé Karla unavuje a zneklidňuje. Má pocit, že to nabourává jeho hodnoty, styl, životní filozofii. Dokonce se přistihl, jako by mu někdy, když nemůže spát, v hlavě zněla v překroucené formě ozvěna mamčiných slov. „Jsi nespolehlivý ... nedá se ti věřit ... nikomu se nedá věřit ... nikdo není spolehlivý ... nikdy nebudeš tak dobrý, jako Anička ... měl by ses za sebe stydět ... styď se ...“

V práci to ovšem nedává najevo a ani za nic by se s tím nikomu nesvěřil. Má pocit, že kdyby to udělal, úplně by ztratil tvář a připadal by si jako ztroskotanec. Uvnitř však začíná být z toho všeho nejistý. Karel je, aniž to zatím tuší, v **červené zóně** života, podobně jako Alena v prvním příběhu.



Poznámka: Zatímco různé varianty tohoto příběhu se už mnohokrát odehrály, jména jsou smyšlená a netýkají se žádných konkrétních osob – případná podobnost je čistě náhodná.

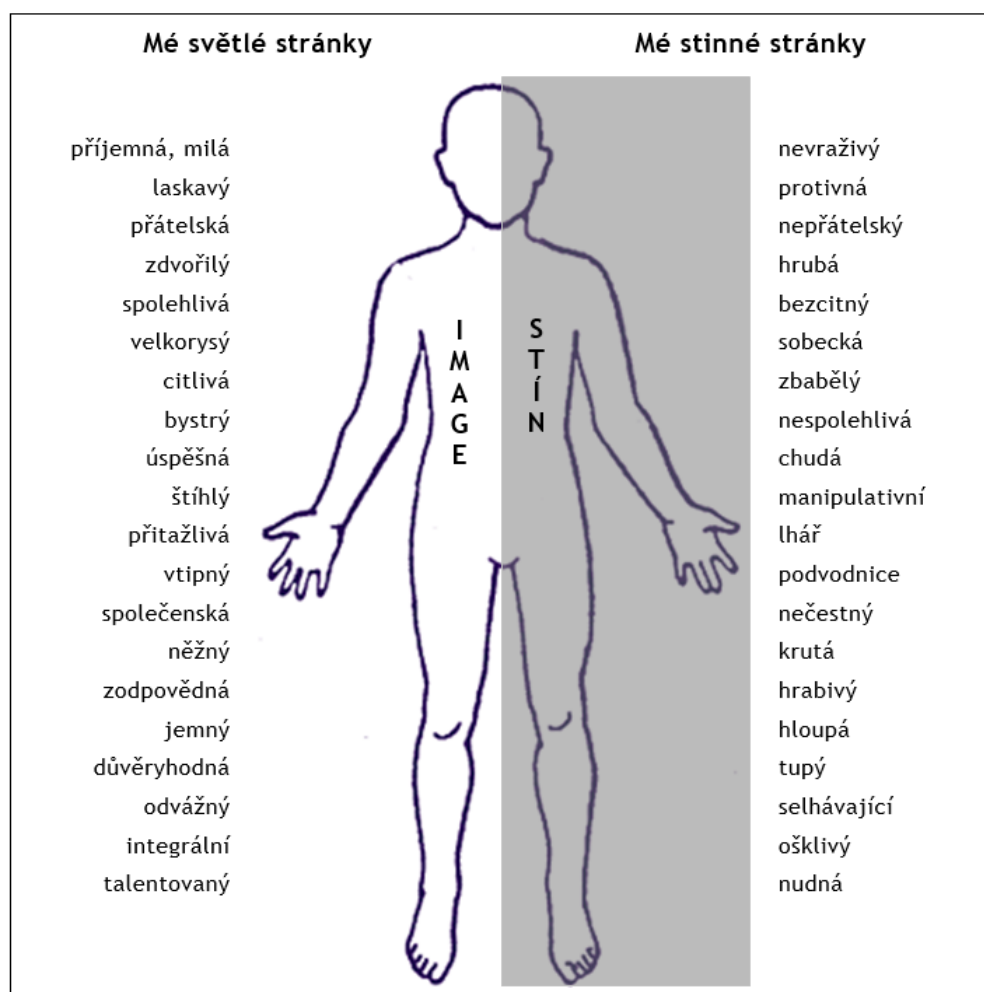
2.4 STÍN A POTLAČENÍ

Z hloubi Karlova vědomí se začalo připomínat něco, co švýcarský psycholog C. G. Jung nazval stínem: ***Stín** je to, co v sobě nechceme nebo nedokážeme vidět a před okolním světem i sami před sebou to skrýváme.*

Podstatnou část svého vnitřního stínu jsme si vytvořili v dětství na základě toho, jak naše okolí, a především naši rodiče, reagovali na naše jednání. Za něco jsme byli odměněni (ideálně pochvalou), něco jiného se setkala s negativní reakcí nebo i s trestem. A protože jsme byli učenliví tvorečkové, odvodili jsme si z toho, co je „správné“ a co je „nesprávné“. Také jsme si ale uvědomili, že ne vždy se podle těchto kritérií dokážeme chovat. Vytvořili jsme si tak jakýsi obraz o sobě samém, v němž jsme sami sebe pomyslně rozdělili na dvě části:

- „Světlou“, kterou považujeme za „správnou“ a nebojíme se ji proto ukázat světu a
- „Stinnou“, kterou považujeme za „nesprávnou“ a proto ji skrýváme a někde v hloubi sebe sama za ni pociťujeme stud

Tuto situaci ilustruje následující obrázek:



Své stinné stránky jsme nevědomě potlačili – doslova jsme je pohřbili uvnitř v sobě a – opět nevědomě – se před okolním světem i před sebou tváříme, že tam nejsou. Problém je v tom, že ony tam jsou, a my se je pouze snažíme schovávat.

Je to podobná situace, jako bychom se rozhodli schovat si pod hladinu rybníka volejbalový míč, který jsme si předtím od někoho „vypůjčili“. Čím déle jej budeme držet pod hladinou, tím to pro nás bude namáhavější, lidé si toho stejně všimnou, a míč nám tak jako tak nakonec vyskočí.

Propojme si teď předchozí odstavec se situací, ve které se nachází Karel ve druhém příběhu. Vidíte tu podobnost?

- Hluboko zasunuté věci si hledají cestu do jeho probdělých nocí.
- Na základě zkušeností z dětství si Karel vytvořil skryté vnitřní přesvědčení „Ať se snažím, jak chci, stejně to nikdy není dost dobré“. To ho tlačí k tomu, aby od rána do večera seděl v práci s nikdy nekončícím pocitem, zda už je všechno tak, jak má být.
- Karel si zřejmě vytvořil ještě druhé vnitřní přesvědčení „Nedá se mi věřit“ a to teď ovlivňuje jeho vztah ke kolegům, kterým nedokáže svěřit odpovědnost.

Podotkněme závěrem, že toto vše se děje nevědomě – Karel si to (zatím) neuvědomuje.

2.5 TŘETÍ PŘÍBĚH

Petra je zralá žena – je jí něco přes padesát. Stále je však pohledná a vypadá o dobrých deset let mladší i přesto, že se její život ubíral dosti křivolakými cestami. Hledání východisek ze všech možných životních peripetií ji už před nějakými patnácti lety přivedlo k tomu, že se začala zajímat o možné příčiny toho, proč se „plácá“ ve spoustě situací, které jiní lidé zvládají – alespoň na pohled – v pohodě.

Ve škole měla Petra vždycky samé jedničky, nic jiného by si ani nedokázala představit. I v ostatních ohledech měla takříkajíc všech „5P“, a přesto měla od dětství pocit, že je jaksi na druhé koleji. Až v dospělosti si Petra uvědomila, jak moc už od dětství toužila po pochvale za své výkony. Byla by dala cokoliv za to, kdyby jí táta aspoň občas poklepal na rameno a řekl „to se ti Péťo povedlo, jsi jednička“. Typicky se ale stával opak a táta její výkon oceňoval slovy jako „to je přece samozřejmost“.

Když bylo Petře necelých třicet, její o pár let mladší bratr Pavel se oženil se Slávkou. Táta byl ze snachy úplně unesený a Petře při každé příležitosti líčil Slávčiny přednosti a dokonalost rodiny, ze které přišla. V Petře se to kapka ke kapce skládalo, až jednoho dne vybuchla, přerušila s Pavlem a Slávkou veškeré styky a oba je začala nenávidět. Kdykoliv na ně jen pomyslela, pocítila uvnitř v sobě od žaludku až po krk pálivý tlak vzteku, smíchaného s pocitem bezmoci a zoufalství vůči tátovi, který si nedokázal všimnout toho, že i Petra je dobrá. Na druhé straně se Petra za své pocity vůči Pavlovi a Slávce styděla, a navíc její manžel Honza dával Petře jasně najevo, co si o ní myslí...

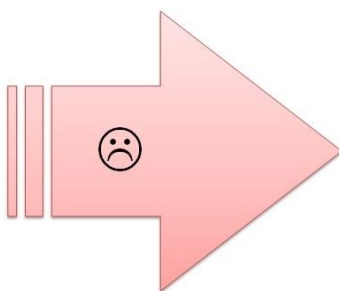
Petra se z toho za pár měsíců sesypala a trvalo jí několik let, než se vzchopila. Dala se dohromady až tehdy, když se po mnoha nikam nevedoucích „terapiích“ dozvěděla o odpuštění, a podařilo se jí odpustit tátovi (za to, že ji nechválil), Pavlovi, i Slávce (za to, že byli v jejích očích privilegováni tím, že je táta chválil).

Zjištění, že se s oběma dokáže opět bavit, bylo pro Petru obrovskou úlevou – doufala, že je to náznak svítání na lepší časy. Ale ouha... Aby to nebylo tak jednoduché, začala se prohlubovat

propast, která mezi Petrou a jejím manželem Honzou vyvstala v době právě popsaných událostí. Skončilo to rozvodem. Petra se chlácholila tím, že má aspoň zpět svou původní rodinu. Přišlo ale další ouha...

Nedlouho po rozvodu přišel Petře email od bráchy Pavla a jeho ženy Slávky. Dali v něm Petře důrazně najevo, jak hluboce jsou pohoršeni jejím rozvodem – byl to pro ně zcela nepřijatelný krok. Od Petry se „odřízli“ a i přes veškerou Petřinu snahu jsou jejich vztahy opět blízké bodu nula, byť v opačném směru než prve. Pavel a Slávka zatím nejsou připraveni odpustit Petře rozvod, který vnímají jako neodpustitelné selhání. Petra přesto doufá, že Pavel se Slávkou jí jednoho dne dokáží odpustit stejně, jako se to podařilo jí...

Rodina Pavla a Slávky je velice harmonická, nebo tak alespoň navenek působí. Mají pro sebe i pro své děti nastavený přísný systém pravidel, jejichž překročení je tabu. Petřin rozvod vnímají tak, že toto tabu bylo hrubým způsobem porušeno. Můžeme se jen domnívat, co k tomu Pavla se Slávkou vede, a co v této situaci skutečně cítí. Jejich reakce na Petřin rozvod, do kterého by jim vlastně nemuselo nic být, však dává tušit, že i oni jsou svým způsobem v **červené zóně** života, podobně jako Alena v prvním příběhu a Karel ve druhém. Zatím nejsou připraveni odpustit...



Poznámka: Tento příběh, stejně jako ty předchozí, se v různých podobách nejednou odehrál. I zde připomínáme, že jména aktérů jsou smyšlená a netýkají se žádných konkrétních osob – případná podobnost je čistě náhodná.

2.6 MOŽNÉ PROJEVY

Zkuste k sobě být teď zcela upřímní a podívejte se na sebe stejně jako dítě, které právě prokouklo císařovy nové šaty. Nevyskytují se ve vašem životě situace, ve kterých se věci opakují jinak, než byste si přáli, ale nedokážete to změnit? Například:

- Zraňuje vás jednání partnera? Chová se snad váš partner podobně, jako kdysi vaše maminka nebo tatínek?
- Snažíte se všem vyhovět, přestože to málokdo ocení?
- Nedaří se vám najít partnera, a když se vyskytne „kandidát“, vždy najdete důvod, proč to ještě není ten pravý?
- Když vás navštíví maminka, tchyně, sestra apod., skončí to nakonec hádkou, pláčem nebo „tichou domácností“?
- Nemůžete rodičům odpustit, že udělali nebo neudělali to či ono? Nebo nad tím mávnete rukou, protože už to bylo dávno?
- Ať se snažíte, jak chcete, žijete od výplaty k výplatě?
- V práci vám nakládají stále více a vy nedokážete říci NE?
- Polije vás pot při myšlence, že byste měli promluvit před lidmi?
- Míváte pocit, že musíte všechno zvládnout sami?
- Zdá se vám, že aby něco bylo udělané pořádně, musíte to udělat sami?
- Funguje váš život tak, že ať se snažíte, jak chcete, očekávané výsledky se nedostavují?
- Nebo prostě jenom NEMŮŽETE někomu něco ODPUSTIT?
- atd...

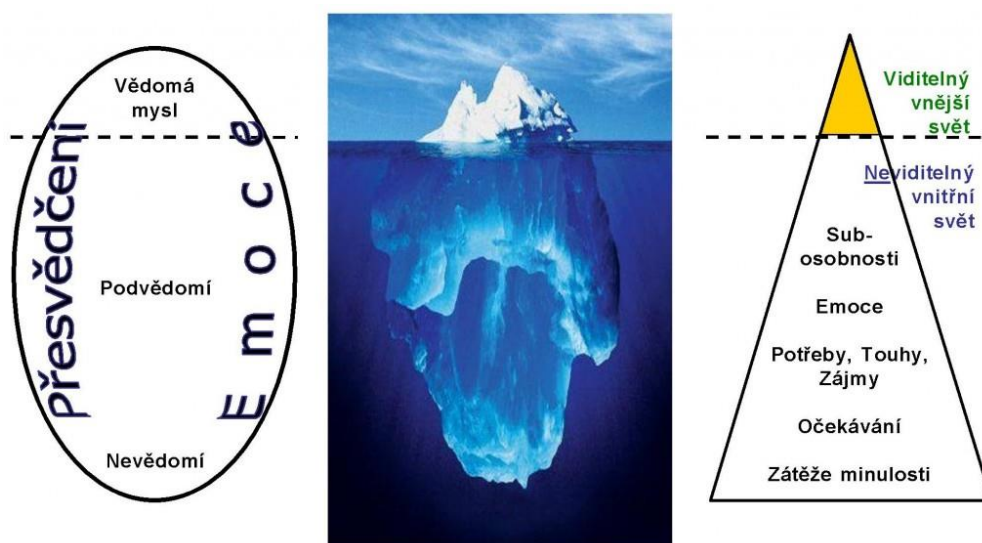
Pokud se vás některá z těchto otázek týká, pak na těchto stránkách pravděpodobně najdete užitečné informace o tom, jak byste to mohli změnit.

Možná si teď řeknete: „Ale já už vím, o co jde, tak se prostě rozhodnu a změním to.“ No, tohle ne vždy funguje, a pokud přeci, tak málokdy trvale. Důvodem je, že věci, o kterých píše tato kapitola, jsou uloženy hluboko v nás – na úrovni podvědomí a nevědomí. Proto je lze jen stěží, pokud vůbec, ovládat vědomou myslí (bližší vysvětlení je v další kapitole).

Věci podobných těm, o kterých píše tato kapitola, mívá člověk celou řádku a každý je máme trochu jiné. Dohromady vytvářejí pomyslnou skládku, která ovlivňuje náš život. Dokud neprokoukneme prve popsany mechanismus „*emoce – přesvědčení – vzorec*“, dostáváme se automaticky do pozice oběti okolností, jiných lidí apod. Tím nás tyto věci udržují v červené zóně života (tento pojem jsme si vysvětlili na úvodní stránce tohoto webu).

2.7 MOC PODVĚDOMÍ

Ve škole jsme se učili, že myslíme a jednáme podle pokynů části mozku zvané šedá kůra mozková, která je centrem naší vědomé mysli. Jenže – vědomá mysl tvoří jen asi 10% z celkové kapacity našeho vědomí, zatímco zbývajících asi 90% tvoří podvědomí a nevědomí. Přestože podvědomí a nevědomí jsou nám skryty a nemáme k nim přímý přístup, jsou mnohonásobně mocnější než naše vědomá mysl – mají „navrch“ přibližně 9:1. Proto do značné míry určují, jak cítíme, myslíme a jednáme, jaké signály dáváme svému okolí. Lze to výstižně znázornit analogií plovoucího ledovce. Zatímco naše vědomá mysl je jako špička ledovce nad hladinou, podvědomí a nevědomí jsou ona mohutná část, skrytá pod hladinou:



Tento obrázek metaforicky znázorňuje, proč **věci, které se odehrávají v našem životě, jsou do značné míry odrazem našeho vnitřního světa** – skrytých vzorců a přesvědčení a s nimi spojených emocí, pocitů a vzpomínek, uložených v podvědomí a nevědomí. Pokud toto víme a přijmeme to, udělali jsme první krok k tomu, abychom našli klíč k vyřešení rozmanitých problémů, které nás tíží, a postupně změnili k lepšímu nejrůznější aspekty soukromého i pracovního života.

2.8 ASOCIACE

Podvědomí a nevědomí, na rozdíl od šedé kůry mozkové, **nezapomínají**. Jsou jakousi kronikou, kde je uloženo vše, co jsme kdy prožili a cítili. Vysvětleme si to na příkladu ženy, řekněme jí Vlasta, kterou v necelých třech letech pokoušel pes. Tenkrát to pro ni byl šok, spojený s fyzickou bolestí a s hlubokým emocionálním prožitkem s pocitem napadení, bezmoci a hrůzy. Přestože dnes už je Vlasta dospělá, stále se bojí psů a reaguje zkratovitě, byť se k ní rozběhne i neškodný ratlík. Proč to dělá – neměla by už v dospělosti mít rozum?

Přestože si Vlasta už přesně nevzpomíná, co se tenkrát odehrálo, je informace o pokousání a s ním spojeném emocionálním traumatu stále uložena v jejím podvědomí nebo nevědomí. Psi to svým „šestým smyslem“ vycítí a o to víc právě po Vlastě „jdou“ (o „šestém smyslu“ pojednáme později).

Podvědomí a nevědomí se chovají, jako by byly lenivé a hledají si nejjednodušší cestu. Projevuje se to tak, že při hodnocení situace, která se právě odehrává, se nejprve pokouší propojit tuto situaci s něčím, co už mají uloženo – co už „znají“. Pokud to najdou, převezmou to. A pokud si danou situaci spojily s něčím, co nás kdysi ohrozilo nebo bylo nepříjemné, snaží se nás před tím ochránit, neboť takový je jejich úkol. Člověk se nějak zachová, a vlastně ani neví proč.

Tomuto mechanismu se říká **asociace** neboli připodobnění. Probíhá zcela automaticky podobně, jako nám třeba tlučte srdce. Proto Vlasta i v dospělosti podvědomě jedná tak, jak byla dávným prožitkem „naprogramována“. Kdykoliv se k ní rozběhne blafající pes, její podvědomí si jej bleskově propojí s oním psem z dětství a aktivuje dávné myšlenky a pocity. Současně spustí obranný mechanismus – Vlastiným tělem projede dávno prožitá hrůza a ona se neovladatelně snaží „zachránit“...

Mechanismem asociace jsme tedy vybaveni proto, aby nás na základě toho, co už jsme se v životě naučili, **chránil**. Problém je v tom, že mechanismus asociace nás „chrání“ za každých okolností – i tehdy, když to nepotřebujeme. Je častou příčinou různých reakcí, které vlastně nechceme. Určitou formou asociace je také mechanismus „*emoce – přesvědčení – vzorec*“, který jsme i s obrázkem uvedli dříve.

2.9 PROJEKCE

Úkolem podvědomí a nevědomí je nás chránit. Dělá to svědomitě a snaží se nás chránit i před tím nepříjemným, co je uloženo někde hluboko v nás. Na předchozích stránkách jsme se seznámili s tím, že se jedná primárně o dvě věci:

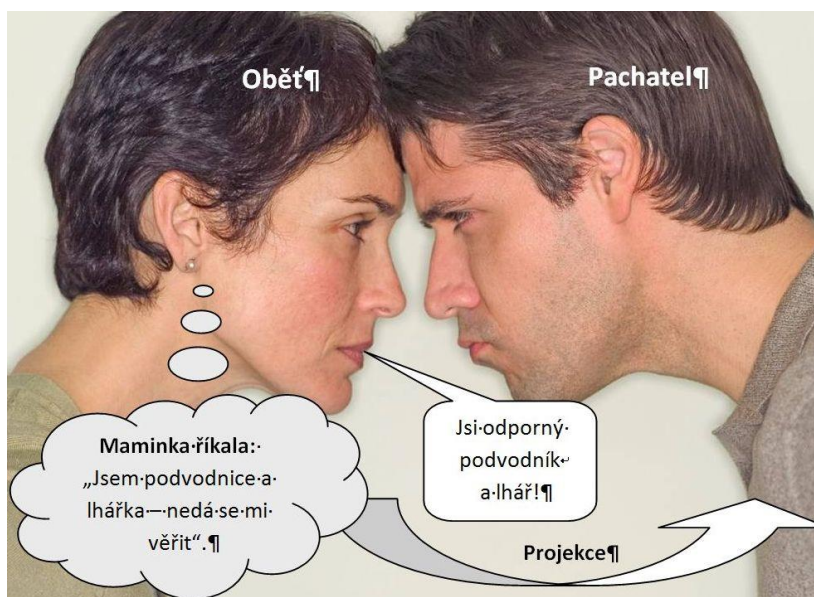
- Skrytá vnitřní přesvědčení spojená s emocionálně bolavými místy
- Skrytá vnitřní přesvědčení spojená s naším vnitřním stínem (s jehož vznikem ovšem také byla často spojena emocionální bolest)

Podvědomí a nevědomí nás chrání v podstatě dvěma způsoby. Prvním způsobem je **mechanismus potlačení**, kdy se vzpomínky na danou událost zasunou tak hluboko, abychom si na ni pokud možno nemohli vzpomenout. **Potlačení si můžeme představit jako již dříve zmíněnou situaci, kdy si do vody schováváme „vypůjčený“ míč.** Mechanismus potlačení funguje obecně, ukázali jsme si jej v příběhu Karla.

Druhým způsobem ochrany je, že se nás podvědomí a nevědomí snaží zbavovat toho, co nás uvnitř tíží. Dělají to tak, že nás ponoukají, abychom to, co nás uvnitř tíží, nebo co vnímáme jako vnitřní deficit, „přehodili“ na někoho jiného. Tento jev lze vypozařovat v příbězích Aleny i Karla, ale abychom si dokázali opravdu dobře představit, oč se jedná, uveďme si ještě jeden jednoduchý příklad.

Řekněme, že kdysi dávno nám maminka zakázala jíst čokoládu. My jsme ji samozřejmě jedli potají a maminka nás načapala s ušmudlanou pusou. Zahartusila, my jsme zapírali a ona rozzlobeně řekla: „Jsi podvodník a lhář, nemám tě ráda!“ Od té doby jste to možná dávno zapomněli, ale někde v hloubi to přesto zůstalo: „Jsi podvodník a lhář...“ S tím se nežíje nijak příjemně, a navíc to způsobuje skrytý strach, že kdyby to náhodou byla pravda a lidé se to dozvěděli, neměli by nás rádi. Abychom tomu zabránili, podvědomě používáme

obranný **mechanismus projekce**: To, co nechceme nést v sobě a nechceme, aby se to dostalo „na povrch“, nevědomě přemísťujeme pomocí projekce mimo nás – promítáme to na jiné lidi. Vidíme to na nich a mnohdy nám připadá, že nám tito lidé svým chováním doslova sypou sůl do očí.



Skutečnost je taková, že nám jiný člověk svým chováním často „zrcadlí“ to, co nechceme, nemůžeme nebo nedokážeme uvidět a přiznat uvnitř v sobě. Obojí se zpravidla odehrává na nevědomé úrovni. Existuje ještě druhá možnost, a to ta, když jiný člověk má nebo umí něco, co my nemáme nebo neumíme. Vnitřně to chápeme jako deficit, resp. jako určitou „vadu“, a na tom druhém nás to proto štve. V obou případech to však vypadá, jako by mezi námi dvěma bylo umístěno zrcadlo:



Z toho vyplývá velice důležitá skutečnost – **to, co nám na jiných lidech vadí nebo nás to pohoršuje či vnitřně zasahuje, zpravidla ukazuje na něco v nás:**

- Bud něco, co si neseme uvnitř a pokoušíme se to skrývat (typicky nevědomě)
– tedy **máme to, ale podvědomě to nechceme**,
nebo naopak
- něco, co bychom rádi měli, ale nemáme a vnímáme to jako deficit (typicky nevědomě)
– tedy **ne máme to, ale podvědomě to chceme**.

Na tomto místě je třeba dodat, že „zrcadlo“, které nám nastavují jiní lidé, není vždy rovné a čisté, ale bývá všelijak pokrivené a zaprášené. To znamená, že nemusí být na první pohled

zřejmé, co nám ten druhý zrcadlí. Avšak **není ani nutné se snažit na to stůj co stůj přijít. Princip projekce je obecně platný. Kdykoliv jsme vůči jinému člověku kritičtí, nebo ho odsuzujeme, nebo nás nějak jinak emocionálně zasahuje, stačí si uvědomit, že to ukazuje na něco v nás, co ještě není vyřešeno. Pak typicky stačí, když to danému člověku prostě odpustíme** (tímto výrokem jsme předběhli do následující části těchto stránek).

Projekce hraje roli také v mechanismu „*emoce – přesvědčení – vzorec*“, který jsme i s obrázkem uvedli výše ... v tomto případě pomáhá **Aleně** vidět na jejích partnerech protiklad toho, co sama v sobě pravděpodobně vnímá jako deficit.

Karel naopak promítá na své kolegy svá vnitřní přesvědčení „Nikdy nebudeš dost dobrý“, „Jsi nespolehlivý“, „Nedá se mi věřit“. Šéfová Karlovi navíc nevědomky zrcadlí to, jak se k němu chovala jeho maminka.

O tom, jaké projekce hrály roli v bouřlivé reakci **Petry** ve třetím příběhu, už můžeme zpětně jenom spekulovat. Popřemýšlejme proto nad tím, jaké projekce by mohly být „ve hře“ v případě **Pavla a Slávky**... Můžeme se domnívat, že tabu, které Pavel se Slávkou sami sobě nastavili, rozšířilo seznam věcí, které musejí nést ve svém vlastním „stínu“ („stínem“ jsme se zabývali výše na stránce [Stín a potlačení](#)). „Prohřešek“ Petry, kterého se dopustila svým rozvodem, pak mohl stačit k tomu, aby si Pavel se Slávkou nevědomě ulevili od tíhy svých stinných stránek tím, že některé z nich na Petru nevědomě promítli.

Vrátíme-li se k příkladu míče, který schováváme pod vodou, pak si mechanismus projekce můžeme představit jako situaci, kdy už míč nemůžeme pod vodou udržet a hodíme jej proto někomu jinému, aby to vypadalo, že si jej „vypůjčil“ on.

2.10 VZTAHY

Už víme, že platí: To, nač jsme citliví, co nás zasahuje, má tendenci se opakovat. Platí to zcela obecně. Ilustrujme si to závěrem ještě jednou, tentokrát na příkladu začátku partnerského vztahu...



Partnerský vztah začíná obdobím zamilovanosti – většina z nás tím asi prošla. Po čase se růžové brýle zamilovanosti rozplynou a my zjistíme, že náš partner má i nepříjemné vlastnosti (začíná působit asociace). Alespoň některé z nich nám dříve či později začnou vadit a svému partnerovi to také dáme najevo (ke slovu se dostává projekce) – mnohdy přitom začínáme slovy „nikdy“ nebo „pořád“. Vztah se nějak vyvíjí dál – o tom již byly napsány stovky tun literatury – a mnohdy dospěje k více či méně hořkému konci. A my, kromě jiných nepříjemností, kroutíme nevěřičně hlavou a říkáme si: „Jak jsem mohl/a takhle naletět?“

Třeba to takhle nebylo poprvé, takže si klademe i otázku: „A co když se mi to stane znovu?“ Odpověď na tuto otázku zní: „Pokud se sebou něco neuděláte, nelze vyloučit, že se to stane znovu.“

A proč je pravděpodobné, že se situace zopakuje? Na tuto otázku již odpověděly předchozí kapitoly.

Foto: [photostock](http://photostock.com) / FreeDigitalPhotos.net

2.11 ENERGIE

Podívejme se nyní blíže na téma energie, kterého jsme se zatím jen letmo dotkli. Lidské tělo, tak jak jej vnímáme, je primárně hmotné, a navíc je živé (těla zemřelých nás v tomto kontextu nezajímají). Se životem i s existencí hmoty samotné je vždy spojena **energie**. Lidské tělo má **energetický systém**, který je samozřejmě úzce spojen s hmotnou částí těla.

Emoce, které prožíváme v rozličných situacích, jsou v první řadě energetické povahy. Jistě vnímáme, že například radost nebo vztek v sobě nesou energii – mohli bychom říci, že **emoce a energie mají přímou spojitost**. Energie radosti je přitom jiná než energie vzteku. Jinak řečeno – cítění pocitů a prožívání emocí je spojeno s pohybem energie v systému našeho těla.

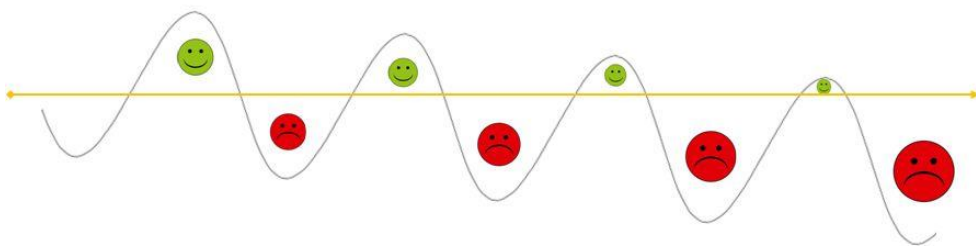
Emoce a energie však mají **i nepřímou spojitost**. Prožité emoce totiž vyvolávají v lidském těle chemické reakce, při kterých se mj. vytvářejí látky zvané neuropeptidy. Ty se ukládají v buňkách, které jsou ovšem živé, a tedy nesou energii. Prožité emoce tímto způsobem zanechávají „otisk“ neboli „stopu“ v energetickém systému těla. Tím se všechno, co jsme si dosud vysvětlili, dostává ještě do jiného světla. Interakce mezi lidmi – a živými organizmy obecně – se neodehrává jen na úrovni „mechanismů“, ale jsou to také **interakce energetické**.

Navíc – ze školy si asi pamatujeme, že energie může být nositelem informací (například mobilní telefon přenáší informace prostřednictvím energie elektromagnetického pole). Energie lidského těla je proto **nositelem informací** o nás. Energetický systém člověka **vysílá do okolí informace** o tom, co se uvnitř v nás děje, a lidé (i jiní tvorové) v okolí tyto informace mohou podvědomě přijímat.

Představme si, že na základě výše uvedeného „otisku“ neboli „stopy“ v energetickém systému těla vysíláme informaci, že se bojíme psů podobně jako Vlasta, o které jsme se zmínili dříve. Většina psů, které potkáme, tuto informaci přijme a podle toho se zachová – ukáže nám, kdo je v dané situaci pánem. **Energetické interakce** jsou tak jedním z principů, na kterých je založen tak zvaný „šestý smysl“.

Vezměme si jiný příklad – cítíme se méněcenní. Náš energetický systém tuto informaci vysílá a v našem okolí se jistě najde člověk, který na to podvědomě „slyší“. Říkáme, že s naším tématem (zde s méněcenností) **rezonuje**. Buď se tak uvnitř cítí také, nebo je to naopak narcistický namyšlenec. Jedno nebo druhé v něm vzbudí podvědomé nutkání, aby se do naší méněcennosti „obul“. Jinými slovy – zachová se tak, že nám naši méněcennost dá pocítit. Proč tomu tak je? Onen člověk nám ukáže, kdo je pánem situace – to je pro něj skvělý pocit. Navíc tím, že získá navrch, nám **odsaje část naší energie** – a to je pro něj opět skvělý pocit. Tyto interakce se typicky, ale ne vždy, odehrávají podvědomě, kdy si ten druhý vůbec neuvědomí, co nám způsobuje. A my, kromě emocionální bolesti, si ještě připadáme čím dál „vycucanější“ z energie...

Situaci ilustruje následující obrázek:



Ztráta energie napomáhá k tomu, že se propadáme čím dál hlouběji do **červené zóny** a motáme se v jejím začarovaném kruhu. O tom, co je třeba udělat, aby to přestalo, pojednává další část těchto stránek.

Závěrem této kapitoly ještě zdůrazníme:

Energetická složka je podstatnou součástí a „společným jmenovatelem“ výše popsaných mechanismů, které se odehrávají při interakcích mezi lidmi.

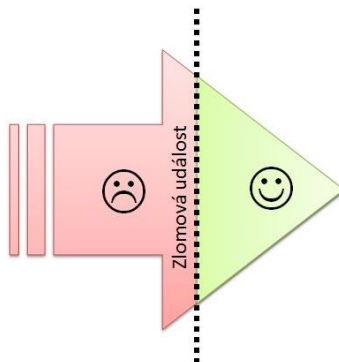
2.12 SHRNUTÍ DOSAVADNÍCH POZNATKŮ

V této části stránek jsme si vysvětlili nejdůležitější mechanismy a vlivy, které způsobují, že se nám nedaří být ve stavu životní spokojenosti a „v pohodě“. Závěrem si je zopakujeme:

- Mechanismus působení, který na základě emocionálních zranění do značné míry ovlivňuje život člověka, má tři hlavní, vzájemně se prolínající, faktory:
 - **emocionálně bolavá místa**
 - **vnitřní přesvědčení**
 - **vzorové chování**
- **Vědomá mysl** tvoří jen asi **10%** z našeho celkového vědomí, zatímco zbývajících asi **90%** tvoří **podvědomí a nevědomí**. Věci, které se odehrávají na podvědomé a nevědomé úrovni, lze proto velmi těžko ovládnout vědomou myslí, tj. rozumem.
- Podvědomí a nevědomí, na rozdíl od šedé kůry mozkové, nezapomínají a při hodnocení situace, která se právě odehrává, se nejprve pokouší propojit tuto situaci s něčím, co už mají uloženo. Tomuto mechanismu říkáme **asociace**. Je základem instinktivních reakcí.
- Úkolem podvědomí a nevědomí je nás **chránit**.
- Prvním stupněm ochrany je **potlačení**. Věci, které máme zařazené jako „nesprávné“, a víme nebo tušíme, že je v sobě máme, podvědomě skrýváme před světem i před sebou samými.
- Druhý způsob ochrany je **projekce**. Podvědomí a nevědomí nás ponoukají, abychom to, co nás uvnitř tíží, nebo co vnímáme jako vnitřní deficit, „přehodili“ na někoho jiného. Nevědomě se tak snažíme zbavovat věcí, které nás uvnitř tíží.
- Toto vše do značné míry určuje, jak vystupujeme v mezilidských **vztazích**, v **práci** a v mnoha jiných oblastech života.
- Podstatnou roli ve všech zmíněných mechanismech hraje **energie** – mohli bychom říci, že je jejich základním kamenem a **společným jmenovatelem**. Energie také přenáší informaci; to mj. přispívá k tomu, že lidé „vycítí“ naše bolavá místa a zpravidla nevědomě nám způsobí novou emocionální bolest.

Tyto mechanismy a vlivy nás typicky udržují v pozici oběti jiných lidí a okolností, tedy v červené zóně života.

Pokud jste dočetli až sem, je možné, že ve vašem životě se už v nějaké formě (náhle nebo postupně) projevila „Zlomová událost“, a ta vás ponouká z červené zóny vystoupit.

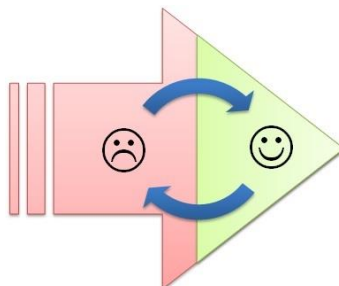


V následující části těchto stránek se budeme věnovat tomu, jak lze relativně jednoduše – pomocí **odpuštění** – začít přecházet do **zelené zóny** života.

3 JAK LZE „PROBLÉMY“ ŘEŠIT ODPUŠTĚNÍM

3.1 ODPUŠTĚNÍ

V první části jsme se zabývali mechanismy a vlivy, které nás typicky udržují v pozici oběti jiných lidí a okolností, tedy v **červené zóně** života. Nyní jde o to, jak začít přecházet do zelené zóny života a co nejčastěji a co nejdéle v ní setrvat.



Existuje mnoho různých metod a postupů, jak na to jít – stačí strávit něco času u internetového vyhledávače. Každá má své výhody a nevýhody, každému člověku „sedí“ něco jiného. Nebudeme se jimi zabývat, neboť tyto stránky mají za cíl věnovat se tomu, **jak si pomoci odpuštěním**.

Odpuštění samo o sobě není metoda ani terapie. Odpuštění je princip, **postoj k životu**, kdy je člověk schopen od-pustit, tj. přestat v sobě držet křivdy, ústrky a jinou nepřízeň minulosti. Pokud v sobě najdu **ochotu** odpustit a pokusím se **odpustit** – třebaže si o tom „myslím svoje“, pochybuji o tom nebo cítím i určitý odpor – daná situace se nějak změní, byť by vypadala sebevíc neřešitelně.

Klademe-li si otázku, zda odpuštění je lepší nebo horší než metoda XY, neexistuje na ni odpověď – odpuštění není ani lepší ani horší. Odpuštění je základem, na kterém lze dále stavět. Odpuštění je alfa a omegou **životního stylu** moderního člověka, který už nehodlá setrvávat v červené zóně.

Myšlenku odpuštění namísto pomsty přinesl naší západní civilizaci před nějakými 2000 lety Kristus. Odpuštění bylo až donedávna považováno za nesnadnou záležitost, které byli schopni jen dostatečně silní nebo hluboce věřící jedinci. To už dnes neplatí, neboť zhruba před 30 lety přišel americký psycholog Colin Tipping na způsob, jak odpustit relativně snadno a relativně rychle – dnes je tento postup znám pod názvem **Tippingova metoda**.

Colin Tipping jde v pojetí odpuštění nad běžně chápaný rámec: Klade si totiž otázku, zda situace a prožitky, kterými v životě procházíme, nemají ještě nějaký hlubší smysl než ten, který bezprostředně vnímáme. O tom se dají vést dlouhé akademické diskuze. Skutečnost je ovšem taková, že pokud tuto Tippingovu myšlenku ihned nezavrhneme a použijeme některý z jeho postupů, uleví se nám a dojde k odpuštění, aniž bychom tomu museli věřit nebo nějak hlouběji rozumět (a nemusíme věřit ani v nic jiného). Protože je tato Tippingova hypotéza dosti radikální, sám autor dal své metodě ještě druhý název **Radikální odpuštění**.

Tématu JAK odpustit Tippingovou metodou jsou věnovány zvláštní stránky Tippingova-Metoda.cz.

Doplňme na tomto místě ještě dvě informace:

- Z hlediska toho, kam je odpuštění namířeno, hovoříme o **odpuštění jiným lidem** nebo o **odpuštění sobě**.
- **Odpuštění je ANONYMNÍ**. Děláme je uvnitř sebe a pro sebe.
Člověk, kterému odpouštíme, o tom nemusí – a neměl by – vědět.

Na následující stránce si objasníme, proč a jakým způsobem odpuštění přináší efekt, který si od něj slibujeme.

3.2 V ČEM MŮŽE ODPUŠTĚNÍ POMOCI

Jak jsme uvedli výše, odpuštění je určitý životní postoj, resp. princip. To, že jiným lidem nebo sobě odpustíme, může mít – podle konkrétních okolností – **pozitivní dopad do mnoha částí života člověka, který odpustil** (ať už někomu jinému nebo sobě). Uveďme si zde některé z nich.

Odpuštění jiným lidem může přinést zlepšení v následujících oblastech – zpravidla tím, že obnoví pocit přijetí a rovnováhy:

- Mezilidské vztahy na všech úrovních – partnerské, osobní i pracovní
- Pocity zranění po prožitcích jako jsou zanedbání nebo opuštění blízkou osobou (například v dětství po rozvodu rodičů), rozchod s partnerem, rozvod, nevěra, různé formy zneužívání, podvod, pohrdavé či neslušné jednání apod.
- Hněv vůči lidem, kteří tato zranění v našich očích vědomě či nevědomě způsobili (například rodič, partner, sourozenec, nadřízený, úředník, učitel, ...)
- Pocit neférového zacházení či šikany ze strany institucí (např. úřady, různé organizace, církve, politici, ...)
- Doplněk při snažení o redukci nadváhy (v kombinaci s ostatními obvyklými přístupy)
- Opakující se životní nezdary a projevy rozličných vnitřních omezujících vzorců (například vracející se rozpady partnerství, vleklé pracovní či finanční problémy apod.)
- Doplněk pro podporu léčby některých psychosomaticky podmíněných onemocnění

Odpuštění sobě přináší úlevu tím, že navrácí pocit plného sebepřijetí. Tím může přinést zlepšení zejména v oblastech, jako jsou:

- Přehnaná sebekritika a sebekřivování
- Pocity viny za něco, co jsem udělal, nebo naopak neudělal, ale měl jsem udělat
- Pocity studu za to, jaký jsem, nebo naopak nejsem, ale chtěl bych být
- Nízké sebevědomí
- Odmítání sebe a svého těla
- Apod. ...

To byly obecné oblasti, kde odpuštění může přinést úlevu. Uveďme si ještě na příkladech některé konkrétní možnosti použití odpuštění (podrobnosti najdete na těchto stránkách v sekci **Inspirace**):

Rodina a předkové. V široké rodině lze nejednou najít „klubko“ vzájemných negativit, různých závistí, pocitů křivdy apod. Tyto věci se mnohdy přenášejí z generace na generaci a znepříjemňují tak život i těm, kdo s nimi mají pramálo společného. Východiskem z této situace je postupně odpustit všem členům rodiny, u kterých víte nebo tušíte, že vás jakkoliv zasáhli, způsobili křivdu nebo něco, co jim vyčítáte.

Děti. Rodičovství je jedna z věcí, která lidskému životu dává účel a smysl. Avšak být rodičem není vždy procházka růžovou zahradou. Od svých dětí se můžeme dočkat nejednoho překvapení, počínaje školními léty přes pubertu až do dospělosti. Odpusťte svým dětem vše, co vám způsobily, a máte-li pocit, že jste se „podepsali“ i vy na svých dětech, odpusťte to sami sobě.

Hněv. Projevy hněvu mohou napáchat škody a nepříjemnosti – našemu okolí i nám samotným. Hněv je emoce, která se projevuje na povrchu a mnohdy slouží jako „ochrana“, abychom nemuseli cítit emoce, skryté hlouběji – často bezmoc, zklamání, žárlivost, smutek apod. Výbuchy hněvu často vycházejí z pocitu, že celé okolí je proti nám a my jsme bezmocnou obětí. Odpuštění je cesta k postupnému vymanění se z pozice oběti a může proto účinně podpořit jiné způsoby terapie.

Traumatické prožitky. Situace spojené se strachem, které naruší náš pocit bezpečí, důvěry nebo dokonce ohrozí náš život, nám mohou způsobit trauma. Může se jednat třeba o autonehodu, při které přišel o život náš blízký, zatímco my jsme přežili. V takovémto stavu je zpravidla nezbytná psychologická pomoc, avšak pomocí odpuštění – podle okolností buď viníkovi, nebo sobě („proč já jsem přežil a on ne“) – a s vědomím terapeuta, lze léčbu vhodně podpořit. Velice traumatickým prožitkem může být i nevěra partnera – v tomto případě zpravidla citelně uleví návštěva semináře.

Chronická únava. Perfeccionisté, pokud jsou posedlí hledáním nedokonalostí, mají nesnadný život. Tyto nedokonalosti totiž vždy najdou – zpravidla na sobě nebo na své práci. Příčinou často bývá náročná výchova v dětství s množstvím povinností a nedostatkem ocenění ze strany rodičů, byť to rodiče mysleli dobře. To může přetrvávat do dospělosti a přispět ke snaze si donekonečna zvyšovat laťku a současně nikdy nebýt spokojen s výsledkem. To může dále přispět právě ke vzniku chronické únavy. Pokud daný člověk tento výklad přijme, může mu výrazně ulevit právě odpuštění rodičům.

Zde uvedené příklady oblastí života patří k těm, které nás zpravidla drží v červené zóně. Pokud odpustíme a pomůže nám to, udělali jsme automaticky krok k tomu, abychom se přesunuli z červené do zelené zóny. Můžeme tedy bez nadsázky říci:

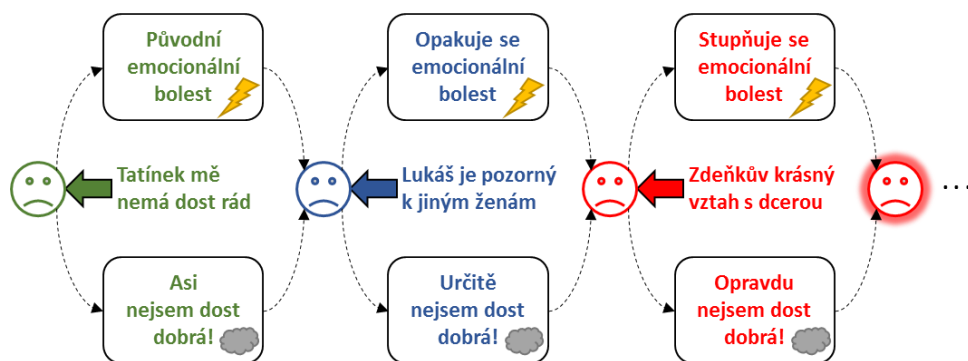
Odpuštění je velice účinný prostředek pro toho, kdo odpustil, k tomu, aby vykročil z červené do zelené zóny života.

3.3 JAK ODPUŠTĚNÍ FUNGUJE

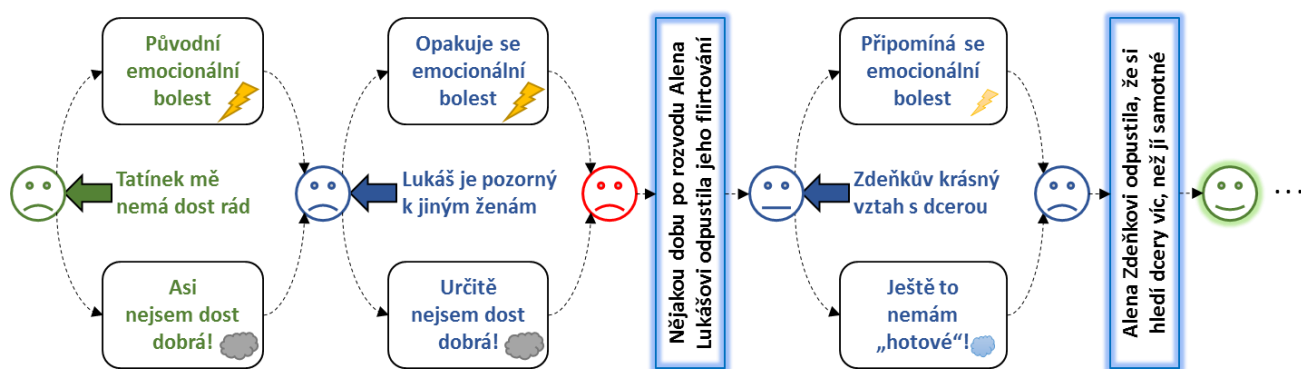
Možná si kladete otázku, jak je možné, že když odpustíte, může vám to přinést tak široké spektrum pozitivních dopadů. Odpověď je snadná. V předchozí části stránek jsme si vysvětlili, že společným jmenovatelem mechanismů, kterými si vytváříme „problémy“, je jejich energetická povaha.

Když někomu nebo sobě něco odpustíme, **změní se uvnitř v nás pocity a emoce**, které máme v souvislosti s daným člověkem nebo tématem. Například zoufalství nebo nenávist se může změnit (někdy říká „transformovat“) třeba v optimismus nebo určité pochopení. Stane se to proto, že odpuštěním **od-pustíme a roz-pustíme energii**, která daný příběh dosud držela naživu. Tím odebereme „výživu“ tomu uvnitř v nás, co způsobuje emocionální bolest a vede k opakování daného tématu. V konečném důsledku se nepozorovaně **změní naše vnímání** dané situace, člověka, tématu. Vrátime-li se k obrázku v prvním příběhu Aleny, u kterého jsme začali, mohli bychom si tento proces představit asi takto...

Původní průběh Aleny – bez odpuštění – vede k tomu, že Alena je frustrovaná a na pokraji rozpadu druhého manželství:



Pravděpodobný nový průběh v případě, že Alena v sobě najde sílu (a řekli bychom „prozřetelnost“) odpustit po rozvodu Lukášovi a pak i Zdeňkovi:



Odpuštěním po rozvodu Lukášovi se Alena „srovnala“ natolik, že když se vyskytla situace se Zdeňkem a jeho dcerou, neměla zdaleka tak silnou emocionální odezvu a byla schopná o celé věci logicky uvažovat. Druhým odpuštěním, tj. Zdeňkovi, se Alena dostane do relativní pohody. Buď si Zdeňkova vztahu s dcerou přestane úplně všimát, nebo bude schopná Zdeňkovi v klidu říct, že se jí to nelíbí; za těchto okolností má velkou šanci, že si to Zdeněk uvědomí a své chování upraví.

Odpuštěním Alena odebrala energii svému tématu „nemá mě dost rád“, a toto téma tím ustoupilo z jejího života: U Aleny došlo odpuštěním ke **změně vnitřního vnímání** dané situace.

A ještě jedna důležitá věc... Alena vždy odpouštěla „pachateli“ konkrétní události, tj. Lukášovi a Zdeňkovi. Netušila, že její problém v tomto případě pochází z dětství a jejího vztahu s tátou. Přesto jí odpuštění pomohlo. Je to tím, že podstata problému byla energetické povahy, a odpuštěním došlo k transformaci Aleniny (emocionální) energie, která problém „držela“. Z toho plyne důležité ponaučení: **Při odpuštění není třeba pátrat po původní události, která celý problém spustila; stačí řešit aktuální situace tak, jak je život přináší.** Jinými slovy: **Odpuštěním něčeho, co se událo v současnosti nebo v nedávné minulosti, se rozpustí i celý dlouhý řetězec zátěží minulosti, který je v našem nevědomí a/nebo podvědomí s touto nedávnou událostí spojen.** To nevylučuje, že máme-li zájem, původní příčinu přesto hledat, můžeme – ale o tom tyto stránky nejsou.

Odpuštění proto otevírá cestu k tomu, abychom dokázali vystoupit z kruhu opakujících se nepříjemných a zraňujících situací a mohli se pohnout z místa. Odpuštění je práce na sobě – tím že odpustíme, my sami rosteme. Odpuštění je detoxikace vlastního energetického systému. Odpuštění je nabytí síly a symbolické nadechnutí se ke vzletu.

V případě Aleny bylo potřeba odpustit nadvakrát. Někdy stačí jedno odpuštění, někdy je třeba opakovat i více než dvakrát.

Kdybychom si právě uvedený příklad chtěli **zobecnit**, můžeme tak učinit pomocí následující metafory: *Představme si hrozen vína s krásnými šťavnatými bobulemi. Jsou krásné proto, že dostávají vláhu a živiny ze stonku. Tyto bobule představují životní problémy a témata, o kterých tu píšeme. Jsou „šťavnaté a výživné“, neboť jsou zásobovány emocionální energií, která byla aktivována dávným emocionálním zraněním. Utrhněme teď jednu bobuli a položme ji na okenní parapet na jižní straně bytu, kam celý den praží slunce. Bobule už nemá přísun vláhy a za pár dnů se scvrkne na malou hrozinku. Odpuštěním „utrhneme“ dané téma od energie, která jej dosud vyžívovala. Problém se tím „scvrkne“ na takovou velikost, která nám už nevadí.*

Vrátíme-li se ještě k **příběhu Karla**, mohl by odpustit svým kolegům jejich „nespolehlivost“ a šéfové za to, že jí nikdy nic není dost dobré. Zbytek už jsme si vysvětlili.

Kdyby **ve třetím příběhu** Pavel se Slávkou dokázali odpustit Petře, mohlo by to mít za následek jisté „změkčení“ pravidel a tabu, která si pro sebe stanovili, a možná i určitou změnu vnitřní dynamiky jejich rodiny.

Odpuštění je projevem zralosti. Odpuštění je práce na sobě, a kromě již zmíněné transformace energie má ještě minimálně jeden důležitý efekt: Pomáhá nám získat **nadhled nad děním každodenního života** a tím „zmoudřet“.

Závěrem si zopakujme:

- **Odpuštění je ANONYMNÍ.** Děláte jej uvnitř sebe a pro sebe – odpuštění je primárně pomoc sobě samé/mu. Člověk, kterému odpouštíte, o tom nemusí, a neměl by, vědět.
- Hlavním cílem odpuštění není to, že byste toho druhého člověka měli začít mít rádi, nebo že byste se s ním museli „udobřit“, i když i k obojímu může dojít. Hlavním cílem odpuštění je ulevit sám/a sobě.
- Odpuštění někomu jinému je tedy především o nás samotných – odpouštíme pro sebe. Ten druhý je „jen“ pomocník k tomu, abychom my sami uvnitř v sobě mohli od-pustit. A jestli ho už nikdy nechcete vidět, je to úplně v pořádku a je to jedno.

3.4 PARADOX ODPUŠTĚNÍ

Zkušenost ukazuje, že pokud začneme odpouštět, pak zpravidla odpouštíme nejdříve jiným lidem a teprve časem se dostaneme k odpuštění sobě. Přitom si málokdy uvědomíme, že **v odpuštění jiným lidem je automaticky obsaženo i odpuštění sobě**. Proč to tak je? Původcem tohoto (pozitivního) jevu je **mechanismus projekce**, se kterým jsme se seznámili v první části stránek. Díky projekci nastane při odpuštění jinému člověku tato na první pohled nelogická situace:

Tím, že jsme jinému člověku odpustili to, jaký je, jak se chová nebo co nám provedl, jsme současně odpustili i sobě to, co jsme v sobě nevědomky skrývali.



Vrátíme-li se k dříve uvedenému příkladu projekce a odpustíme partnerovi to, že je „podvodník a lhář“, odpustíme nepřímo sami sobě to, co uvnitř v nás už od dětství hlodá. Tím se současně zmenší nebo i vymizí strach z toho, že nás „za to“ nebudou mít rádi. Tak se sníží nebo i vymizí naše potřeba promítat to na jiného člověka a automaticky si přestaneme všimnout tohoto jeho chování. On v nás přestane cítit odezvu, takže nakonec s tím sám přestane. Je tomu tak proto, že zde, stejně jako všude jinde v přírodě, platí **zákon akce a reakce**, který říká, že „každá akce vyvolá stejnou, opačně orientovanou reakci“ (měli jsme to asi v šesté třídě ve fyzice, pamatujete?). Kdybychom se vrátili k příběhu Aleny, mohli bychom říci: **„Alena, tím že odpustila, přestala tlačit do problému, a tím pádem problém přestal tlačit do Aleny“**. Zní to divně, ale dosti přesně to vystihuje, oč se jedná.

Odpuštěním jinému vlastně přijmeme něco sami v sobě, tím omezíme náš tlak, a tím se zmenší nebo i vymizí protitlak druhé strany. To důležité, co z toho vyplývá je, že **odpuštění jinému člověku paradoxně děláme především sami pro sebe**. Tím, že druhému odpustíme, vlastně sami rosteme.

Příklad, který jsme si ukázali na zakázané čokoládě, platí **zcela obecně** ve všech interakcích s lidmi – v soukromí, v zaměstnání, na ulici, kdekoli. Můžeme tedy říci, že **odpuštění patří k nejúčinnějším prostředkům osobního růstu**.

Pokud by se tedy někdo tázal „**Proč bych měl/a vlastně odpouštět?**“, odpověď je nasnadě:

„Protože to děláš pro sebe.“

3.5 MÝTY O ODPUŠTĚNÍ

Mnozí lidé se odpuštění vyhýbají, protože mají obavu, že by tím „ztratili tvář“, ukázali domnělou slabost apod. Podívejme se na tyto a podobné výhrady podrobněji, částečně už se budeme opakovat.

- **„Odpuštěním ztratím tvář před tím druhým člověkem.“**
Neztratíte – odpuštění probíhá anonymně a ten druhý neví o tom, že mu odpouštíte. Když to nikomu neřeknete, neví o tom ani nikdo jiný, ale to už je na vás.
- **„Odpuštěním přiznám svou slabost.“**
Ostatní o tom neví, takže není, komu tuto domnělou slabost přiznat. Naopak – rozhodnutí odpustit vyžaduje odhodlání, které není vždy úplně snadné nalézt, takže ve vlastních očích jen posílíte.
- **„Odpuštěním dám najevo svou kapitulaci.“**
Totéž jako prve – není nikdo, komu byste svou domnělou kapitulaci mohli přiznat. Naopak – odpuštění dodá vnitřní klid a sílu k tomu, abychom danou nepříjemnou situaci mohli vyřešit následně mnohem efektivněji, než bez odpuštění z pozice oběti – viz příklad Aleny a Zdeňka v předchozí kapitole.
- **„Abych mohl/a odpustit, musím být věřící.“**
Proč byste měl/a být věřící? Odpuštění je mezilidská záležitost, která má s vírou pramálo společného.
- **„Odpuštění je Boží záležitost a nenáleží člověku.“**
Je pravda, že některá náboženství vyhrazují právo odpouštět Vyšší moci a je možné, že se tímto prerogativem cítíte vázáni. Pokud však pro vás takové omezení neplatí, proč byste nesměli někomu odpustit? Je lepší někoho celý život nenávidět a užírat se tím, nebo mu odpustit a být v pohodě?
- **„Odpuštění je ezoterické vzdychání, tak akorát pro ženy.“**
To byste se divili. Až si přečtete návod na použití nástrojů Tippingovy metody v sekci [Ke stažení](#), změníte názor. První dvě fáze odpuštění se nazývají „Vyprávění příběhu“ a „Procítění pocitů“. Zkuste to a uvidíte, jak hlasité mohou být a kolik energie při nich uvolníte.
- **„Nesnáším anděly a podobné nesmysly.“**
To vám nikdo nebere. S odpuštěním ale nijak nesouvisí a nenajdete je tu.
- **„Odpuštění je náboženství.“**
Přečtete-li si pozorně tyto stránky, spokojíte se s odpovědí „No comment“.
- **„Odpuštění je nějaká sekta.“**
Ještě jednou „No comment“.
- **„Odpuštění stojí úsilí.“**
To je pravda. A vyžaduje také vůli začít. Bez práce nejsou koláče.

Lidová moudrost praví: „Kdo chce, hledá způsoby. Kdo nechce, hledá důvody.“ Důvody se vždycky najdou, tato stránka uvádí ty nejčastější. Je na vás, jak se rozhodnete.

3.6 ŠIRŠÍ KONTEXT ODPUŠTĚNÍ

Americký psycholog Dr. David Hawkins vydal v roce 1995 knihu s názvem **Power vs. Force**¹ (nakladatelství Hay House, USA). V ní na stupnici od 20 do 1000 definuje různé úrovně lidského vědomí a s nimi související stavy mysli a emoce:

Stav mysli	Úroveň vědomí	Emoce
Osvícení	700 - 1000	Nelze popsat slovy
Vnitřní mír	600	Blaženost
Radost	540	Klid
Láska	500	Úcta
Soudnost	400	Pochopení
Přijetí	350	Odpuštění
Ochota	310	Optimismus
Neutrálnost	250	Důvěra
Odvaha	200	Ujištění
Pýcha	175	Pohrdání
Hněv	150	Nenávist
Touha	125	Žádostivost
Strach	100	Úzkost
Smutek	75	Lítost
Apatie	50	Zoufalství
Vina	30	Obviňování
Stud	20	Pokoření

Tomu, na jaké úrovni vědomí se nacházíme, je úměrná frekvence, na jaké vibruje náš energetický systém, a naopak. Například je-li naše vědomí na úrovni přijetí a odpuštění (350), je frekvence našich vibrací mnohem vyšší, než když nás svírá strach (úroveň vědomí 100).

Zavzpomínejme teď prosím na školní léta: Ve fyzice jsme se učili, že výkon energetického pole (tj. energie, kterou toto pole obsahuje nebo je schopno uvolnit), vzrůstá s frekvencí, na které toto pole kmitá, resp. vibruje. Jinými slovy – energetické pole s vyššími vibracemi má větší výkon, nese větší energii. Když odpouštíme, dosáhneme např. úrovně vědomí na hodnotě 350. Tím zvýšíme své vibrace a tím i energii, resp. výkon, našeho energetického pole.

¹ Česká verze knihy vyšla pod názvem "Moc versus síla", autorem zamýšlený význam spíše vystihuje sousloví "Klidná vs. hrubá síla".

K čemu to může být dobré? Dr. Hawkins uvádí ve zkratce toto:

„Lidé, kteří se nacházejí na úrovni vědomí pod 200 v podstatě spotřebovávají energii, zatímco lidé s úrovní vědomí nad 200 jsou ji schopni dodávat. Průměrná hodnota úrovně vědomí lidstva je 207, přičemž 85% populace má (zatím) úroveň vědomí pod 200. Energie vibrací roste exponenciálně s jejich frekvencí. Proto **člověk, který je na úrovni vědomí 350, dokáže energeticky vyvážit až 200 000 lidí s hodnotou pod 200...**“

A toho se dá dosáhnout „pouhým“ odpuštěním.

Z toho plyne:

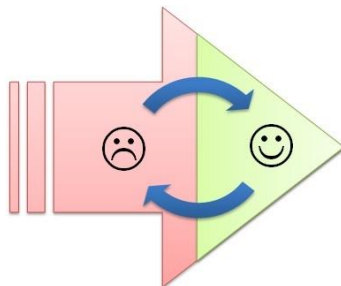
**Tím, že odpouštíme, abychom pomohli sami sobě,
současně pomáháme mnoha jiným lidem.**

A to je ušlechtilý cíl, ne?

Zajímavost pro ty, kdo měli rádi fyziku a matematiku: Dr. Hawkins také uvádí, že energetický výkon myšlenky, vyslané z úrovně lásky (500), je až 10^{700} (to je jednička a za ní 700 nul) krát vyšší, než energetický výkon téže myšlenky vyslané v rozpoložení strachu (100).

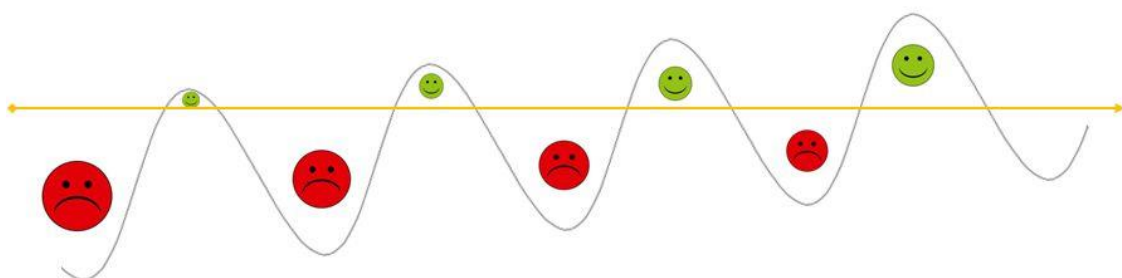
3.7 DO ZELENÉ ZÓNY

Jedním odpuštěním se život nestane procházkou růžovým sadem. Mnohem pravděpodobnější je, že budou přicházet další výzvy. Pokud jste jednou okusili sílu odpuštění a dobrodiní, které vám může přinést, tak víte, jak s nimi naložit.



Přestože v zelené zóně je dobře, je málo pravděpodobné, že bychom se tam udrželi trvale. Ale teď známe prostředek, jak se do zelené zóny zase vrátit, pokud nás z ní nějaká událost vystrčí do červené. **Cílem je, pobývat v zelené zóně co nejčastěji a co nejdéle.**

Kromě všech pozitiv, která jsme si už vyjmenovali, je tu ještě jedna skutečnost: Delšími a delšími pobyty v zelené zóně se **navyšuje naše energie**. Budete-li pracovat s odpuštěním, pravděpodobně si všimnete, že časy, kdy jste se cítili „vycucaní“, jsou minulostí. Anebo to „vycucnutí“ aspoň není tak trvalé, jako předtím.



Pokud jste dočetli až sem, už toho dosti víte, ale... **VĚDĚT NESTAČÍ**. Přečíst si informace, kterých jsou plné třeba tyto stránky, je první a velmi důležitý krok. Byť byste i se vším souhlasili a všemu rozuměli, nestačí to k tomu, abyste si pomohli. Je třeba udělat ještě druhý krok – **JE TŘEBA NĚCO UDĚLAT**. Věci, které vás „tlačí“, je třeba „zpracovat“ **pomocí nástrojů odpuštění**. „Nástroje odpuštění“ jsou jednoduché pomůcky, které jejich autor Colin Tipping sestavil tak, že vás jednoduše vedou krok za krokem. Je to snadné a výsledkem je, že se vám uleví – možná trvale a možná to budete muset párkrát zopakovat. Záleží to na konkrétním tématu a na vás samotných. Každý člověk je jiný.

Všechny důležité Tippingovy nástroje, které můžete používat sami, najdete na těchto stránkách v sekci **Ke stažení**. Než se do toho pustíte, doporučujeme prostudovat si informace na stránkách **Tippingova-Metoda.cz**.

Co říci závěrem?

Odpuštění vyžaduje něco úsilí, ale je to dobrá investice – do vás samotných.

A ptáte-li se teď "Jak dlouho to bude trvat, než budu napořád v zelené zóně",
snad vám dá odpověď následující citát:

„Cenu má pouze cesta. Pouze ona trvá, kdežto cíl je iluze poutníka, krácejícího od hřebene k hřebeni, jako by smysl byl v dosaženém cíli. A právě tak nemůžeš pokročit, pokud nepřijmeš, co je. Z čeho ustavičně vycházíš. A v odpočinek nevěřím. Neboť drásá-li člověka nějaký rozpor, není správné volit nejistý a nehodnotný klid za cenu slepého přijetí jednoho ze dvou prvků rozporu. Vyhýbá se snad cedr větru? Co by tím získal? Vítr ho drásá, ale i otužuje. Kdo by dokázal oddělit dobré od zlého, byl by věru moudrý. Hledáš, jaký dát životu smysl, ale smyslem je především stát se sám sebou, a ne pominout rozpor, a tak dosáhnout ubohého klidu. A když tě něco drásá a staví se ti na odpor, dopřej si volnost růstu, neboť to zapouštíš kořeny a proměňuješ se. Bud' blahoslavena ta otevřená rána, z níž se zrodíš: Vždyť žádná pravda se neukazuje a není k dosažení v tom, co je zjevné. A pravdy, jež se ti nabízejí, jsou určeny jen k pohodlí a podobají se práškům na spaní.“

(Antoine de Saint-Exupéry – Citadela)

4 INSPIRACE

Zde vám předkládáme krátké články, které ilustrují některé oblasti či životní témata, ve kterých vám může účinně pomoci odpuštění. Články byly psány postupně a bez konkrétního záměru, jsou proto různorodé. Přesto nebo právě proto věříme, že vás budou inspirovat...

4.1 JAK SE HONZA VRÁTIL ZE SVĚTA

Před nějakou dobou nám kdosi přeposlal „hromadný“ email. Zpravidla takové věci jen prolétneme, ale tento byl výjimkou. Přečetli jsme ho pozorně a dvakrát. Zamýšlí se nad tím, že uklízet je potřeba nejdříve před vlastním prahem. Dovolujeme si zde tento text citovat, neboť dle našeho názoru symbolizuje sdělení, o které se snaží tyto stránky. Tímto děkujeme jeho autorce, byť ji neznáme...

„Proč jsem neadoptovala dítě v Africe? A proč nezachraňuji deštné pralesy? My lidé si toužíme pomáhat, je to naše přirozenost. V dnešní době je snadné pomáhat i na druhém konci světa. Jenže...

Když jsem potkala člověka, který v Africe sázel stromy, byla jsem unesená tou vznešenou myšlenkou. Jak nádherné. Dokud mi nevyprávěl, že se rozvedl s manželkou, s rodiči se nestýká a děti vidá jen občas. Zrovna byl na cestě do Nepálu jako dobrovolník pro místní sirotky. Pak ho čekal ášram v Indii, aby našel vnitřní klid a pak možná domů, i když – jak řekl – ta vidina ho moc nelákala. Zůstala jsem jako opařená a vzpomněla si na Amazonii a na Indiána v pouliční restauraci, který se mě ptal, co tam dělám. Řekla jsem mu, že jedu do pralesa. Udiveně vzhledl od misky fazolí a zeptal se: „Vy u vás nemáte lesy?“

Tak to bolelo! A pak jsem se vrátila domů. Vzala pytel na odpadky a šla uklidit dolů pod barák k silnici ty poházené petflašky. Seděla jsem tam na hromadě odpadu a jen vnímala to, co mi starý Indián předal. Jak jsem já mohla pomoci druhým, když jsem si nejdříve neuklidila doma? Jaký smysl dávalo létat na druhý konec světa a zachraňovat prales, když prales umírá kvůli tomu, že všechno, co dělám je závislé na ropě, kterou odtamtud chtějí vytěžit, abych tam pak já mohla nadšeně přiletět a držet transparent „Zachraňte prales“!?! Jak jsem mohla pomoci dítěti v Africe, když jsem neuměla naučit svoje vlastní děti, aby si po sobě uklidily?! Jaký smysl dávalo někam jezdit a ukazovat druhým řešení jejich problémů, když to znamenalo obírat je o jejich zodpovědnost za vlastní chyby? Obírat je o sílu najít vlastní řešení? A tím prohlubovat jejich závislost na mně!?

Bylo to stejné jako s dětmi. Nemohla jsem je naučit chodit. Musely X-krát spadnout na zadek. Čím déle jsem je držela za ruku, tím později začaly samy chodit. Mohla jsem tam jen být a povzbudit je, že to zvládnou a naučí se to. Samy. Jako se Ella naučila hrát sama na piano a Zak postavil svůj první domek z cihel na hromadě hlíny. Jeho chyby ho naučily, co udělat příště líp!

Nemohla jsem zachránit Afriku ani prales, ale mohla jsem začít u sebe. Chodit víc pěšky. Přestat si zbytečně foukat vlasy. Přestat kupovat hloupé marketingové produkty zaručeně vita a raw z druhého konce světa a místo toho jít k zelináři na náměstí. Mohla jsem toho tolik změnit!! Každý den, 365 dní v roce ... to není málo! A když to udělá každý z nás? Nebude koho zachraňovat!! Africké děti nebudou možná tolik hladovět. Jejich rodiče možná nebudou muset tolik otročit ve zlatých dolech, aby šel vyrobit další model iPhone. Prales možná nebude umírat, protože nebude potřeba tolik ropy...

A já si už nebudu kupovat své svědomí charitou a lítat na drahé semináře, abych hltala moudrosti Deepaka Chopry. Budu dělat to, co dává smysl. Zodpovědně se starat o mír u sebe doma. Učit děti na řece Orlici, že když mám jen malou loď, nevezmu si nic navíc, nejlepší lekce skromnosti, kterou znám. Když jsem já spokojená, je takový i můj svět. Potřebuju tak málo! Svou rodinu a kus chleba, čistou vodu a jedno jablíčko. Jako na vodě. To, co bylo nejcennější byl smích mých dětí, které pozorovaly říčního raka a cestou sbíraly odpadky po lidech, kteří jezdí do daleké Indie, okázale pomáhají světu, ale doma si neuklidí. Ano, i my tu máme lesy! A jak o ně pečujeme, to vidíme každý den. Nijak.

Pohltila nás pýcha a ovládl parazit chamtivosti. Touha mít a dobýt! Ty nejvyšší hory, ty nejhlubší oceány. Ale uvnitř jsme neskutečně chudí. Pomozme nejdřív sobě. Uzdravme sebe a svou rodinu. V ní to všechno začíná i končí. Pak naše děti nebudou muset hledat smysl života na pláži v Goa, ale budou si vážit rozkvetlé louky za domem. Hloupý Honza šel do světa, aby se pak vrátil domů. A já? Sázím stromy v tichosti a pokoře. Uklízím „naši“ studánku v údolí. A vím, kde je moje místo. Doma. V lese.“

(Konec citátu)

Ponaučení? **Zameťme si nejdříve před vlastním prahem.**

To ovšem neznamená, že bychom neměli pomáhat druhým. Naopak – pomoci není nikdy dost. Ale ukazujeme-li jiným, jak si zamést, měli bychom to nejdřív udělat sami, nebo?

Často se setkáváme s tím, že lidé hledají pomoc a uklidnění všude po světě, ale výsledek se jaksi nedostavuje. Když na to přijde řeč, konverzace probíhá třeba tak, jako s jedním naším známým. Nedávno se už kdoví po kolikáté vrátil z Indie, ale stále se plácá v tom samém:

„Co rodiče?“

„Nebavíme se spolu.“

„Proč?“

„Nemůžu je vystát, jsou hrozní.“

„Zkoušels s tím něco udělat?“

„Já s tím nic dělat nebudu. Měli by se mi omluvit.“

A tak dále...

I zde platí, že především je třeba uklidit si vlastní bahýnko – to, co si nosíme uvnitř. Jak to nejsnáze udělat? Od-pustit je! Inspiraci, jak na to, najdete na těchto stránkách. Přejeme hodně zdaru.

4.2 JAK SE VYROVNAT S ROZVODEM?



Lidé se scházejí a rozcházejí, partnerství a manželství vznikají a zanikají. Změna rodinného uspořádání s sebou vždy přináší nové zkušenosti a výzvy. Některé věci jsou zřejmé a dají se napsat na papír – jak si rozdělit majetek, jak se dále starat o děti a podobně. Pak je ale mnoho takových věcí, o kterých je třeba se s bývalým partnerem dohodnout. Tady to nejednou začne být náročné. Ten druhý zpravidla necítí potřebu nám nějak zvlášť vycházet vstříc. A ruku na srdce, z naší strany tomu nebývá jinak. Netrvá to dlouho a přijdeme na to, že i přes předsevzetí že „zůstaneme přáteli“ jsme se s bývalým dostali do kolečka menších či větších nevstřícností i naschválů. Budeme-li dostatečně upřímní si to přiznat, zjistíme, že náš „bývalý“ nás – z našeho pohledu velice rafinovaným způsobem – zraňuje. Jako by vystupňoval svou schopnost sypat sůl do našich živých ran. A bohužel, vědomě nebo nevědomě k tomu nejednou využívá děti. Třeba tím, že když už s nimi máte něco dohodnuté, tak jim připraví lákavější (tj. pohodlnější) program. Když se snažíte protestovat, dostane se vám odpovědi „děti si to přece rozhodly samy“, a je-li váš bývalý navíc takzvaně ezoterický, pohlédne přitom zasněně do neurčita a dodá „je to přece jejich cesta“.

Tím ovšem zkušenosti a výzvy rozchodů a rozvodů zdaleka nekončí. Máte nového partnera, všechno vypadá mnohem lépe, plánujete novou společnou budoucnost, jak stmelíte všechny vaše děti v jednu velkou rodinu atd. Líbáanky jsou za vámi, tu a tam už to trochu skřípne. Chováte si však i nadále naději, že všechno bude dobré, tedy alespoň lepší než předtím. Postupně procítáte a zjišťujete, že váš nový je buď stejný jako váš bývalý, anebo je snad ve všem jeho přesným opakem, takže se jen zaměnili pozitiva a negativa a výsledek je stejný. Chlácholíte se tím, že každý máme mouchy, a věnujete energii tomu, abyste alespoň pro děti vytvořili tu velkou rodinu, na které jste se na začátku dohodli. Možná to funguje, možná s trochou rozčarování zjistíte, že váš nový partner měří svým a vašim dětem dvěma různými metry. To bolí... Pokoušíte se s ním o tom mluvit a on vás odpálkuje, že to není pravda. Fackujete to statečně kupředu, nicméně jednoho dne zjistíte, že váš partner vyřadil z plánované akce – třeba společného oběda – jedno z vašich dětí s odůvodněním, že by tam „vadilo“. A co teď?

Pokud jste podobnými zkušenostmi prošli, vyvolalo to ve vás pravděpodobně emocionální odezvu. Jaká byla – bezmoc?, křivda?, vztek? touha od všeho utéct? Jako každá nesnadná životní situace, i tyto nás staví na pomyslné křižovatky, kdy máme možnost se rozhodnout: Setrvat v pozici ukřivdění a sebelitosti z toho, že je mi ubližováno, nebo se na to takzvaně vykašlat, dát si dva panáky nebo velkého sachera a kapučíno a hodit celou věc za hlavu? Asi se shodneme na tom, že první varianta s jistotou nikam nevede. Druhá varianta je ovšem lákavá. Zkusili jste ji někdy? Pokud ano, už víte, že je záludná – přes zdánlivou snadnost totiž nevydrží dlouho. Ono to zase vybublá, spadneme do toho znovu.

Asi víte nebo tušíte, že musí existovat ještě alespoň jedna možnost – něco jako třetí cesta. A ona opravdu existuje. Máme možnost položit si otázku „co je v tom pro mě, co si z toho mám odnést“? Odpověď bývá málokdy zřejmá, ale dobrá zpráva je, že ani není nutné ji přesně znát. Obecně totiž platí, že ten druhý nám svým „sypaním soli“ nevědomě ukazuje na citlivá místa někde uvnitř v nás. Můžeme je pomyslně zahojit zdánlivě paradoxně tím, že druhému odpustíme to, čím nás zasahuje. Rozhodnutí odpustit druhému je statečný krok. Pokud jej učiníme a odpustíme, změníme tím v pozitivním smyslu především sami sebe. Odpuštění jinému člověku je totiž paradoxně především pomůckou k odpuštění sobě samému a k

sebe přijetí. Tím, že sobě takto nepřímou alespoň kousíček odpustíme a alespoň kousíček sebe sama přijmeme, se posuneme. Posuneme se o jeden nebo i několik schůdků k tomu, že se staneme vnitřně silnějšími a vyrovnanějšími. Tím tomu druhému ubereme nebo i sebereme vítr z plachet – sníží se nebo i pomine jeho potřeba se k nám takto chovat, protože se zmenšila nebo i pomínula naše emocionální odezva. Stejnou měrou se my sami posuneme do stavu větší rovnováhy a pohody.

A především: Opuštění není kapitulace. Opuštění je první krok k tomu, abyste s danou situací mohli nějak rozumně naložit. Proč? Protože opuštění vede k emocionální rovnováze a k sebe přijetí a obojí vás posílí. Poté, co jste druhému odpustili, máte právo postavit se za sebe a za své zájmy a vymezit si hranice. Máte právo říct hlasitě a jednoznačně NE, pokud se pro to rozhodnete. NE, které řeknete z pozice emocionální rovnováhy, bude mít úplně jiný dopad, než „ne“ vykřiknuté v afektu. Anebo se rozhodnete to NE neříct – je to vaše rozhodnutí a vaše právo.

Závěrem si shrňme několik praktických zásad, které je zdravo dodržet po rozchodu či rozvodu:

- Než se vrhnete do dalšího vztahu, dopřejte si dostatek času na energetické odpojení od předchozího partnera
- Sepište si vše, čím vás předchozí partner zraňoval a štvál, a krok za krokem mu odpusťte
- Než se vůči novému partnerovi definitivně zavázete, dopřejte si alespoň půlroční zkušební lhůtu

Pokud jste tyto zásady už propásli a teď byste si za to nafackovali, použijte místo toho pracovní list pro sobě-opuštění. Najdete jej, stejně jako vše ostatní pro opuštění, na těchto stránkách...

4.3 LZE „ODPUSTIT“ PŘEBYTEČNÁ KILA?

Na téma nadváhy a jak si od ní pomoci už byly popsány desítky tisíc stránek. Tento článek si klade dva cíle: Osvětlit, jaké mohou být souvislosti mezi nadváhou a skrytou emocionální zátěží, a nastínit možné řešení.



V učebnicích psychologie lze nalézt informace o tom, že v hlubinách našeho lidského vědomí je uloženo množství sebeodmítání a sebenenávisti. Švýcarský psycholog C. G. Jung to nazval stínem. „Stín“ je všechno to, co v sobě nechceme nebo nedokážeme vidět, cítíme za to vinu a stud, a sami před sebou i před okolním světem to skrýváme a popíráme. Velkou část svého vnitřního stínu jsme si vytvořili v raném dětství, něco jsme zdělili po předcích. O svém stínu zpravidla nevíme a naše vědomí dělá vše pro to, aby to tak zůstalo a abychom se se svým stínem nemuseli konfrontovat. Někde v hloubce ale obsah našeho stínu přece jenom tlačí. Naše vědomí má proto k dispozici obranný

mechanismus, pomocí kterého snižuje přetlak, který se tím pomyslně vytváří. Tímto obranným mechanismem je **projekce**: To, co nevědomky nemůžeme unést v sobě, máme tendenci vidět

na jiných lidech. Mechanismus projekce je podrobněji popsán jinde na těchto stránkách. Samozřejmě si to neuvědomujeme, vše se děje na podvědomé úrovni.

Méně známou skutečností je to, že **objektem naší projekce bývá i naše vlastní tělo** – nevědomky si na něj vyléváme své skryté sebeodmítání, nezřídka i sebenenávist. Podporuje nás v tom obecně přijatý ideál fyzické krásy, jehož základními parametry jsou tělesné proporce – takové, kterých může málokdo dosáhnout. Marná snaha se tomuto ideálu přiblížit vede k frustraci a v konečném důsledku k ještě většímu sebeodmítání a k pocitům studu. Sebeodmítání a stud vedou zpravidla ke vzniku škodlivých negativních přesvědčení jako „nejsem dost dobrá“, „nezasloužím si lásku“, „stejně mě nikdo nebude mít rád“ apod.

Je známo, že emocionální problémy se mohou odrazit i na fyzickém těle. Jedním ze způsobů, jak se to může projevit, je nadváha – potlačená emocionální zátěž tak může přispět ke vzniku **hmatatelné fyzické zátěže**. Ve shromažďování emocionální zátěže jsme přitom mistři – byli jsme přece vychováni nedávat najevo emoce a naše okolí to od nás takto očekává – nebo? Pokud je právě toto naše téma, máme šanci, že diety, cvičení ani jiné „klasické“ metody hubnutí pro nás nebudou fungovat tak, jak očekáváme, nebo nebudou mít trvalý efekt.

Nadváha jako ochrana těla

Ve knize „25 Practical Uses Of Radical Forgiveness“ její autor Colin Tipping odhaduje, že k nadváze v průměru přispívá z 75% špatný životní styl a fyzické příčiny, a z 25% skryté emocionální problémy. Současně připouští, že v jednotlivých případech může tento poměr být i opačný. Dále uvádí, že dvě nejčastější příčiny potlačených emocionálních zátěží s následkem nadváhy jsou prožitek sexuálního **obtěžování či zneužití v dětství** a již zmíněné **sebeodmítání a skrytá sebenenávist**. Následkem prvního případu bývají pocity oběti, křivdy, bezmoci, ublížení, viny, strachu apod. Tělo se nám snaží pomoci se chránit a může se proto obalit „ochrannou vrstvou“. Sebeodmítání a skrytá sebenenávist, ve druhém případě, jsou „motorem“ začarovaného kruhu – čím hůř se sám/a ze sebe cítím, tím více nabydu; čím více nabydu, tím horší mám ze sebe pocit. A tak pořád dokola. Podívejme se, co se v těchto a podobných situacích odehrává, a začneme tím, odkud se bere bolest, kterou v sobě můžeme cítit ještě dlouhé roky po nepříjemném či stresujícím prožitku...

Věci se dějí a my tomu, v naší mysli, dáváme význam. Typicky to probíhá tak, že naše mysl vytvoří kolem události, která se odehrála, vlastní **příběh**. Oproti tomu, co se stalo, je tento příběh zpravidla větší: Nevědomky, aniž o tom víme, jsme do něj zabudovali své myšlenky, přesvědčení, domněnky, emoce a vzpomínky. Jako bychom vzali ořech (= to, co se opravdu stalo), a omotali ho klubkem kousavé vlny (= náš příběh). Emocionální bolest, kterou následně prožíváme, není úměrná jen velikosti onoho „ořechu“, ale působí nám ji celé velké „klubko“. Toto „klubko“, tedy náš příběh okolo toho, co se opravdu přihodilo, zpravidla vyznívá v náš neprospěch. Tak například ženy, které v dětství prošly zkušeností obtěžování či zneužití, si mohly nevědomky vytvořit příběh obsahující sebezraňující přesvědčení jako například „nejsem dost dobrá“, „nikdo si mě neváží“, „jsem pošpiněná“, „něco je na mě špatné“, „nezasloužím si úctu“, „každý muž mě jenom využije“, „nemůžu říct ne“, apod. A právě tento příběh je zdrojem vnitřního trápení a může přispět i k nejednomu životnímu kotrmelci.

I když si toto všechno uvědomíme, jsme postaveni před problém, jak si pomoci, jak se této zátěže zbavit. Zpravidla brzy zjistíme, že moc nepomůže se na celou věc snažit zapomenout nebo si ji nějak racionálně zdůvodnit – někde uvnitř v nás to zůstává zaseknuté. Je tomu tak proto, že naše emocionální odezva, spojená s tím, co se stalo, výrazně posílená příběhem, který

jsme si nevědomky vytvořili, zanechala otisk v energetickém systému našeho těla (jak víme, emoce jsou energie). A tento **energetický otisk**, říká se mu i uzel, zpětně vyživuje vzpomínky na náš příběh a udržuje nás v nekončícím kruhu všech spojených pocitů. Tento energetický uzel je potřeba rozpustit. Tím přeručíme pomyslný kruh a umožníme tak, aby se doslova rozpadnul. Zcela obdobný mechanismus i postup platí také v případech, kdy díky nadváze či z jiných důvodů cítíme ke svému tělu a k sobě samotným nenávist a nepříjetí.

Pomoci může odpuštění

V takovýchto a podobných případech se jako velice účinné osvědčilo **odpustit** – tomu druhému člověku, svému tělu, sám/a sobě. Odpuštěním se neutralizují a rozpustí energetické uzly se všemi důsledky, které již známe. Tím se nám především uleví – jako by z nás spadnul veliký balvan. Bavíme-li se ale o nadváze, má však odpuštění ještě jeden efekt: Odpuštěním se může otevřít cesta k tomu, aby tělo přestalo mít potřebu se chránit „obalem“ – vůči okolí i vůči vlastnímu sebeodmítání a sebenenávisti. Odpuštění bývá považováno za nesnadné – jednak k nemu není každý připraven, jednak nestačí si v hlavě říci „tak já ti odpouštím“. Odpustit je potřeba uvnitř v nás, v hloubce, v srdci.

Pravděpodobně nejúčinnějším a současně nejrychlejším známým způsobem hlubokého odpuštění „uvnitř v nás“ je **Tippingova metoda**. Při odpuštění Tippingovou metodou platí, že není potřeba do detailu rozpitvávat, co a jak se tenkrát stalo. Také není třeba setkat se s pachatelem a konfrontovat jej – není to vůbec žádoucí. Dotyčný vůbec nemá vědět o tom, že mu odpouštíte. Celý proces odpuštění probíhá pouze v našem vědomí a v našem energetickém systému.

Shrnutí

Je-li vaším problémem nadváha, mohou být jedním z faktorů, které ji podporují, nevyřešená emocionální témata – typicky od případů obtěžování či zneužití v dětství po sebeodmítání a skratou sebenenávist. V těchto případech může účinně pomoci odpuštění. Pravděpodobně nejúčinnějším způsobem, jak hluboce odpustit, je Tippingova metoda. Pomocí jejích nástrojů na sobě můžete pracovat především sami, nebo se můžete rozhodnout pro návštěvu některého ze seminářů.

4.4 PERFEKCIONISMUS A ÚNAVA



Lidé, kteří jsou posedlí přehnaným perfekcionismem, to nemají snadné. Přehnaný perfekcionista je člověk, který má potřebu všechno dělat perfektně a mít všechno perfektní. Tento postoj je zřídka logicky zdůvodnitelný. Člověka-perfekcionista doslova ničí, když výsledek jeho snažení je jiný než absolutně dokonalý. Alespoň malou nedokonalost si ovšem na svém výsledku vždycky najde a není proto nikdy spokojený. Perfekcionismus může

nabývat až podobu neurózy a pudí svého nositele dělat různé nesmyslně zbytečné věci. Perfekcionisté mívají také různé drobné osobní rituály, a když je přesně nedodrží, mívají pocity viny a výčitky svědomí. Může se jednat například o přesné pořadí toho, co je třeba udělat před ranním odchodem z domu. Když se na věc podíváme podrobněji, zjistíme, že perfekcionisté jsou spíše než dokonalostí **posedlí nedokonalostí**.

Perfekcionisté neustále hledají na všem chyby, a přinejmenším pokud se jedná o jejich vlastní výsledky, nějakou chybu vždycky najdou. Nejsou tak nikdy spokojeni ani se svými výsledky, ani se sebou. Mají vždy pocit, že to mohlo být lepší, nebo že lepší měli být oni sami. Připadají si nedostateční. V zaměstnání se to může projevit tak, že člověk podává špičkový výkon a přesto má pocit, že požadavkům není možné dostat, a jeho snaha nebývá dostatečně ohodnocena.

Pozor ale. Je rozdíl mezi perfekcionista, který musí mít všechno dokonalé i tam, kde to není důležité, a člověkem, který si nastavuje velmi vysokou laťku tam, kde to je opravdu důležité. Na snaze dělat něco opravdu dobře není nic špatného, právě naopak. Špičkoví vědci, umělci, sportovci a další potřebují být v úzkém oboru své činnosti perfektní, pokud chtějí něčeho dosáhnout. To je ale něco jiného než perfekcionista z předchozího odstavce, který trpí.

Odkud se perfekcionismus bere

Projevy perfekcionismu jsou zdrojem vnitřní nespokojenosti, napětí a frustrace ze sebe i z okolí. Na pozadí toho všeho je vnitřní negativní přesvědčení „**Ať se snažím, jak chci, stejně nejsem nikdy dost dobrý**“. Všimněte si: „Já nejsem dost dobrý.“ Vnímáte, kolik jedu v sobě toto přesvědčení nese? Co když to vede až k tomu, že tělo člověka-perfekcionisty si jednoho krásného dne řekne: „A dost, já se na to můžu vykašlat, beztak to všechno nemá žádnou cenu.“ A začne vypovídat službu. Zpravidla prvním symptomem tohoto stavu je únava. Ale na únavu takový člověk neslyší, právě naopak. Překonává únavu zvýšeným úsilím, které vede k ještě větší únavě – fyzické i psychické. Tím se člověk dostává do nekonečné smyčky, která se pomalu stahuje a únava začíná mít chronický charakter.

O stavech chronické únavy lze na internetu najít mnoho pojednání a neméně možných příčin, perfekcionismus a z něj plynoucí následky však mezi nimi nejsou. Autor Radikálního odpuštění Colin Tipping ale na základě svých dlouholetých zkušeností tvrdí, že hlubokou **příčinou, která je na pozadí chronické únavy, je právě perfekcionismus** vycházející z přesvědčení „Ať se snažím, jak chci, nikdy nejsem dost dobrý“. Je to perfekcionismus, který člověka donekonečna bičuje k dokonalosti a současně mu neustále zvyšuje laťku.

Odkud se vlastně přesvědčení „Ať se snažím, jak chci, nikdy nejsem dost dobrý“ vezme? Zkušenosti ukazují, že většině případů ke vzniku tohoto přesvědčení **výrazně přispěli rodiče**. Jak? Tím, že od dítěte vyžadovali úspěchy, ale neocenili je. Taková situace je pro dítě velice zraňující. A ještě více zraňující se stane, když rodič dodá: „Podívej, támhle Mařenka, ta je vzorná! Koukej se snažit, ať jsi aspoň tak dobrý jako ona.“ V dítěti se takovým zacházením vytvoří obrovská, ale nenaplněná touha, být rodičem pochválen. Pochvala se ovšem nedostaví, a touha po pochvale přetrvává. Takový člověk pak tu chybějící pochvalu dlouhá léta hledá. Jak? Neustále usiluje o ocenění a pochvalu například tím, že je perfektní ve všem, nač sáhne. Je to ale zpravidla marná snaha, protože tento člověk v jádru duše touží po pochvale rodičů, kterou nedostal a nedostane. Pokud si daný člověk neuvědomí, co se opravdu děje, a nezačne něco dělat, může to trvat celý život.

Jak (pře)žít s perfekcionismem

A co je tedy možné udělat? Může to znít paradoxně, ale výchozím a základním předpokladem pro to, aby se v životě mohlo něco změnit, je **přijmout se** takový, jaký jsem. Platí zde totiž zákon akce a reakce: Daná akce vyvolá stejně velkou, opačně orientovanou, reakci. Přestaneme-li do dané situace tlačit, přestane tlačit i ona do nás. Snažíme-li se to, jací jsme, odsoudit a zapudit, blokuje o to více energii, která je již beztak okolo daného tématu zaseknutá. Přijmeme-li něco prostě takové, jaké to je, zablokováná energie se uvolní a udělá

prostor pro to, aby mohla nastat změna. Jak ale přijetí dosáhnout? Vhodnou a osvědčenou cestou je použít nástroje Tippingovy metody.

Začněte tím, že si uděláte [pracovní list sobě-odpuštění](#) a [pracovní list sebezpřijetí](#). Ty vám pomohou přijmout sebe sama tak, jak jste, i s vaším perfekcionismem. Dále si upřímně odpovězte na otázku, kdo z vás perfekcionistu vychoval. S největší pravděpodobností zjistíte, že to byli vaši rodiče tím, že – byť v dobrém úmyslu – ve vás vyvolali pocity, že ať se snažíte jakkoliv, nikdy to není dost dobré. Rodičům je třeba to odpustit: Můžete zkusit [pracovní list pro odpuštění jiným lidem](#). Je ovšem možné, a nezřídka se to stává, že jste své rodiče nijak negativně nevnímali a jejich působení bylo v tomto ohledu nenápadné a decentní, a tehdejší bolest jste beztak potlačili a dávno zapomněli. Proto vám možná nepůjde se dostat s bolestí z dětství do kontaktu a bude pravděpodobně lepší použít **Tři dopisy**, které napíšete s odstupem jednoho nebo dvou dnů.

V **prvním dopise** vyčtete rodičům, jak vám ovlivnili a znepríjemnili život tím, že z vás vychovali perfekcionistu. Napište jim, jak to udělali – že od vás vyžadovali úspěchy, ale málo je ocenili, pokud vůbec; že vám neustále zvyšovali laťku; že vám nedávali dostatek lásky nebo vám lásku odpírali, když jste nesplnili jejich očekávání; že vám nikdy nedopřáli pocit „zvládnul jsem to skvěle“. Napište jim, jaké pocity vám to působilo – zranění?, nepochopení?, frustraci?, bezmoc?, vztek?, atd. Dejte při psaní těmto pocitům průchod – dovolu si je cítit, vyjádřete je hlasem a fyzickými pohyby; je to důležité. Svalte na ně všechnu vinu a nijak se necenzurujte. Nehleďte pro ně žádnou omluvu, žádné polehčující okolnosti, žádná zdůvodnění.

Ve **druhém dopise** si dovolíte být vůči rodičům smířlivější a chápavější. Pokuste podívat se na celou situaci „jejich brýlemi“, pokuste se pojmenovat jejich motivaci a najít určité zdůvodnění a ospravedlnění proto, proč se vůči vám takto chovali. Položte si otázku, zda byste v jejich situaci nejednali podobně. Podívejte i na to, do jaké míry mohlo jejich jednání ovlivnit to, jak byli oni sami vychováni a čím prošli v dětství oni. Mohlo je to nějak ovlivnit? Je možné, že vaši rodiče pocházeli z nuzných poměrů nebo si nemohli naplnit své sny, které pak vkládali do vás? Pokuste se v sobě najít toleranci, soucítění a pokoru.

Ve **třetím dopise** se pokusíte v sobě najít ochotu uvidět v tom, co se stalo, dokonalost. Máme tím na mysli dokonalost z vyššího – řekněme třeba duchovního – pohledu; pokusíte se najít ochotu uvidět to, že z tohoto vyššího pohledu z vás rodiče vychovali perfekcionistu z lásky k vám, protože vy jste potřebovali prožít tuto zkušenost, abyste se z ní něco naučili; připustíte, že z tohoto pohledu mohlo být vše, co se odehrálo, dokonalé – ať už tomu rozumíte, nebo ne, ať už tomu věříte, nebo ne – to nehraje roli. Provedete tím přerámování svého příběhu ve smyslu Radikálního odpuštění a připustíte i možnost, že jste si na duchovní úrovni před inkarnací s rodiči dohodli, že takovouto zkušeností potřebujete a chcete projít. To ve vás vytvoří pocit hlubokého přijetí a vděčnosti. Když se váš rozum bude bránit nebo vám to nepůjde od srdce, vůbec to nevádí, je to normální – stačí, když to uděláte „jako“ (v angličtině se říká „fake it till you make it“ tzn. „dělej to jenom jako, dokud se ti to nepovede doopravdy“) – vaše tělo tuto informaci pojme nezávisle na tom, co si myslí hlava, a o to jde.

Pamatujte – tyto dopisy, nebo alespoň první dva, za žádných okolností neposílejte ani je nikomu neukazujte. Je to pouze vaše pomůcka, nakonec je spalte.

Nejsme jako oni! (Nebo ano?)

Poté, co projdete tímto procesem, je na místě udělat ještě dvě věci. Především učiňte pevné rozhodnutí, že své děti nevystavíte takovému jednání, které jste v dětství prožili vy. Nastavte jim hranice, vyžadujte výsledky, ale nepřehánějte to a nezapomínejte je dostatečně chválit – teď už víte, jak je to důležité. Mějte je rádi bez podmínek přesně takové, jaké jsou. A pokud se vám to nedaří, inspirujte se, jak postupovat, níže v článku *Jak ve zdraví přežít roli rodiče*. Dále: Jak jsme uvedli výše, perfekcionismu se nelze úplně zbavit, lze jej pouze úplně přijmout. Přesto jej můžete „změkčit“ tím, že budete trénovat jeho opak, tedy „neperfekcionismus“. Každý den udělejte vědomě něco, co není perfektní – nádobí dejte do myčky až večer a ne hned po obědě, na příchozí SMS odpovzte až za nějakou dobu a ne hned, ráno nechte neustlanou postel. Zpočátku vám to bude velmi nepříjemné, ale vydržte.

Na závěr si připomeňme, že práce na sobě, a tedy ani na svém perfekcionismu, není jednorázová záležitost. Život vám bude přinášet výzvy, které budou testovat vaše odhodlání nevrátit se do „starých kolejí“. Tak, jak budou další situace přicházet, proto nezapomínejte používat [nástroje](#) Tippingovy metody – pracovní listy, 13 kroků, 4 kroky, ... Pokud byste měli pocit, že se sami nehýbete kupředu, zvažte návštěvu seminářů.

4.5 RODINNÁ ZÁTĚŽ A JAK JI ODLOŽIT



Je obecně známo, že velká část problémů, bolestí a trápení, se kterými se setkáváme během života, má původ v prožitcích, kterými jsme prošli v dětství. Tyto prožitky nám – z velké části nevědomky a zpravidla v dobrém úmyslu – zprostředkovali naši blízcí, na prvním místě rodiče. Mohlo se jednat o věci zdánlivě zcela banální – například naše maminka nemohla zůstat na mateřské a dávala nás od malička do jeslí. Mohlo se také jednat o věci závažné – například zanedbání péče, bití nebo různé formy zneužívání, nemluvě o soužití s alkoholikem. Lze předpokládat, že naši rodiče na tom nebyli o mnoho lépe, a jejich rodiče také ne. Tak bychom mohli pokračovat generaci za generací – naši předkové stejně jako my prožívali emocionální bolest. Ze zkušenosti víme, a je to i vědecky prokázáno, že potlačená emocionální bolest se může dědit a přenášet na následující generace.

Zdrojem zděděné emocionální bolesti a nevyřešených témat ovšem nemusí být jenom naši přímí předkové. Máme i sourozence, bratrance a sestřenice, tety a strýčky. V **široké rodině** lze nejednou najít „klubko“ vzájemných negativit, různých závistí, pocitů křivdy apod. Zdánlivě nevinným ale o to zákeřnějším tématem mohou být tzv. rodinná tabu – věci, o kterých se „nesmí mluvit“. Zvláštní postavení mívají v tomto ohledu, kromě rodičů, také naši sourozenci. Vzájemná rivalita, soupeření o přízeň jednoho nebo obou rodičů, převaha staršího nad mladším, a naopak chytračení mladšího tak, aby si něco odskákal ten starší a rozumnější – to všechno jsou věci, které mohly způsobit mnoho emocionální i fyzické bolesti. Přitom se zde nemusí jednat jenom o prožitky z dětství. Setkávám se s případy, kdy rodič i v pokročilém věku z nějakého důvodu „vydělí“ některého, byť dospělého potomka. Pocit nespravedlnosti a křivdy může mít neblahý dopad na život tohoto potomka i jeho dětí se všemi možnými projevy.

Jak se to projevuje

Možná si teď řeknete, že něco z toho na vás přesně sedí. Možná si naopak řeknete, že je to trochu přehnané, co bylo to bylo, je to dávno zapomenuté, tak proč se v tom nimrat. Pravda je taková, že někde v hloubi naší paměti stále víme, že „je to tam“. V životě se to může projevovat na první pohled nenápadně tak, že máme nevědomou tendenci prožívat přicházející situace tak, že to probouzí naši „zapomenutou“ emocionální bolest – tento mechanismus ilustruje **příběh Aleny**, který najdete na začátku těchto stránek. Dávne prožitky ale také mohou být například skrytou příčinou nízkého sebevědomí a mohou ovlivňovat doslova všechny aspekty života – jak se nám daří nebo spíš nedaří ve vztazích, jak jsme úspěšní v životě (ať už pro nás "úspěch" znamená cokoli), zda jsme spokojení nebo nespokojení sami se sebou, zda se dokážeme prosadit nebo jsme zpravidla ti poslední, na které se dostane atd.

V důsledku prožitků z dětství si v sobě můžeme nést nevědomá **negativní přesvědčení** – například „ať se snažím jakkoliv, nikdy to není dost dobré“, „nebudu-li dokonalá, nebudou mě mít rádi“ nebo „to si nezasloužím“. Negativní přesvědčení pro nás mají jednu velice nepříjemnou vlastnost – aniž o nich víme, nevědomky nás navádějí k tomu jednat tak, abychom potvrdili jejich „pravdivost“. Vraťme se třeba k prvnímu příkladu **„ať se snažím jakkoliv, nikdy to není dost dobré“**. Toto přesvědčení mívají děti náročných rodičů – musely se hodně snažit, aby byly pochváleny, pokud k pochvalě vůbec kdy došlo. V životě toto přesvědčení na první pohled působí pozitivně – žene člověka k dokonalosti a ke stále větším výkonům. Ale v tom je i ten problém – uvnitř, ve své mysli, se za své výkony nedokážeme ocenit a nestačí nám, co už jsme dokázali; posouváme si laťku stále výš a výš a nikdy to není dost. Vede to minimálně ke dvěma věcem – zakládáme si například na to, čemu se říká „syndrom vyhoření“, a současně v nás může hlodat žárlivost na kohokoliv, kdo se byť náznakem přiblíží k našemu výkonu.

Jak si pomoci

Dobrá zpráva je, že se s tím dá něco dělat. Na těchto stránkách je v dostatečné míře vysvětleno, že naše „zapomenuté“ prožitky stejně jako „dědictví“ po předcích jsou zapsány v energetickém systému našeho těla ve formě, kterou si můžeme představit třeba jako „uzly“. Tyto „uzly“ lze rozvázat nebo chcete-li **rozpustit** tak, že postupně od-pustíte všem členům své rodiny, u kterých víte nebo tušíte, že vás jakkoliv zasáhli, způsobili křivdu nebo něco, co jim vyčítáte. K odpuštění se ale nestačí rozhodnout a říct si „tak tedy odpouštím“ – to nefunguje, někde v našem nitru zůstane i nadále pocit křivdy, nespravedlnosti, ublížení... Naopak se osvědčily a ze zkušenosti opravdu fungují Tippingovy nástroje pro odpuštění – sami můžete používat třeba **pracovní listy a 13 kroků**, v tomto případě pro odpuštění jiným lidem. Můžete si je stáhnout v sekci [Ke stažení](#). S jejich pomocí můžete hodně dosáhnout, avšak některá rodinná témata (především spojená s rodiči nebo sourozenci) bývají tak silná, že je potřeba použít ještě účinnější postup – vyzkoušejte **Tři dopisy** nebo i **Kombinovaný postup**. A budete-li mít pocit, že práce vás samotných nepřináší očekávaný efekt, zvažte návštěvu semináře.

Závěrem si připomeňme, že **odpouštíme především kvůli sobě a pro sebe**. Cílem je od-pustit ze svého života věci, které vám jej znepríjemňují, a vytvořit stav vnitřní rovnováhy a pohody. Tím, že pracujete na sobě, můžete ovšem nepřímo pomoci i tomu druhému člověku, ale o to zde primárně nejde. Cílem není ani to, že byste se se členy své rodiny museli začít mít rádi (i když se to nejednou jaksi „samo“ stane). Odpouštíte jen vy sami a pro sebe – ten druhý člověk o tom nemusí vědět ani by o tom vědět neměl! Když začnete členům rodiny odpouštět,

je pravděpodobné, že v rodině zpozorujete změny. Vezměte je na vědomí, ale nikomu nic neříkejte. Můžete je ovšem doprovodit chápajícím úsměvem...

PS. V rodině jsme zpravidla prožili i mnoho hezkého a příjemného. O to se zde nejedná – tyto vzpomínky si uchovejme jako vzácné fotografie.

4.6 JAK VE ZDRAVÍ PŘEŽÍT ROLI RODIČE



Rodičovství je věčné téma diskuzí – odborných, populárně naučných, těch u kadeřníka i těch u piva. A je pro to důvod. Kdo má děti, ten ví, že je s nimi nejen radost, ale také nemalé starosti a mnohdy i zklamání a bolest. Jak říká stará moudrost, „s dětmi je kříž“.

Děti s námi dokážou „zacvičit“ snad v každém jejich věku: Od vzteky řvoucího a kopajícího mrňouse přes překážkovou dráhu dospívání až po tahanice o majetek.

Ovšem pokud toto pomineme, zpravidla zjistíme, že rodičovství je jedna z věcí, která lidskému životu dává účel a smysl.

Puberta

Příroda nás naprogramovala tak, abychom se stali rodiči a posunuli tím lidské pokolení o jednu generaci dopředu. Nicméně ve výchově jsou období, kdy děti testují, co si ještě mohou dovolit. Zkoušejí naši trpělivost až po nejzazší mez a my při nejlepší vůli nevíme, jak s tím naložit. Noční můrou pro rodiče je v tomto ohledu puberta. Může sice probíhat relativně „hladce“, ale výjimkou nebývají ani opačné situace spojené s náladami všeho druhu deprese nevyjímaje, s drogovými experimenty, sebepoškozováním, drobnou kriminalitou a odporem vůči všemu okolo. Toto chování často pramení z pocitu nízké sebehodnoty a z nízkého sebevědomí. My nevíme, co s tím, a skutečnost je taková, že se to ani nedá vymyslet. Asi jediné, co zbývá, a ze zkušenosti přináší výsledky, rozpustit vznikající zákopy mezi vámi a potomkem tím, že mu odpustíte.

Na prahu dospělosti

Když puberta začne odeznívat a děti se přehoupnou do počínající dospělosti, těšíme se na to, že teď už půjde všechno hladce a bez problémů. Můžeme se mýlit – i dospělí synové a dcery nám mohou způsobit mnoho starostí a stresu: Vystudovali podle našich představ? Koho si vybrali za partnera? Odstěhovali se někam daleko nebo je naopak nemůžeme dostat z domu? Odpovídá jejich práce našemu očekávání? Jak si „zařídili“ život? S přibývajícím věkem se u našich „dětí“ mohou ozvat první manželské problémy a mohou skončit rozvodem. Kdo by si nedělal vrásky, když to vidí, obzvláště když mladí už mají děti, které tím zpravidla trpí. Ještě „výživnější“ jsou případy, kdy s vámi mladí, i bez zjevného důvodu, přeruší veškeré kontakty a vy nemůžete vidět svá vnoučata. I zde je účinná pomoc na energetické úrovni. Jste-li v podobné situaci, použijte nástroje odpuštění na svého syna či dceru i na jejich partnera –

nástroje naleznete na stránce [Ke stažení](#). To, jak a proč nástroje odpuštění fungují, je na samostatný článek (podrobně se tím zabýváme na seminářích), ale ze zkušenosti lze říci jedno – fungují.

Střední věk

Ve středním věku se u „děti“ mohou začít projevovat problémy se závislostmi, které se už někde „na pozadí“ delší dobu chystaly. Gamblerství, závislost na alkoholu, drogách, sexu, jídle apod. dokážou zruinovat nejen život člověka samotného, ale i celé jeho rodiny. V podstatě jediné, co v takové situaci můžete pro své velké „dítě“ udělat je odpustit mu a tím začít vyzařovat bezpodmínečnou lásku a bezpodmínečnou podporu. A pokud je tomu otevřen, nabídnout mu nástroje odpuštění k vyčištění příčin, které k závislosti vedly.

Padesát a víc

Když se vaše velké „dítě“ přehoupnou přes padesátku, začnete si postupně vyměňovat role. Ať chcete nebo ne, z vás se začne stávat „dítě“ a z vašich dětí se začnou stávat vaši „rodiče“. Můžete začít mít pocit, že nemáte prostor nebo jste manipulováni. Může nastat i případ, že se cítíte opuštěni – například tehdy, když vás děti „odloží“ do domova důchodců. Nebo vám na vašem dospělém „dítěti“ vadí spousta maličkostí, které by ale dohromady „umořily slona“. Ať je to jak chce, použijete-li na své „dítě“ nástroje odpuštění, situace se vás může přestat dotýkat, a nelze vyloučit, že se druhá strana začne chovat jinak.

Každý za sebe

Připomeňme si, že odpustit a tím rozpustit energie kolem nějaké situace můžeme jenom každý za sebe a pro sebe, byť tím energeticky ovlivníme i ostatní zainteresované osoby. Při vší lásce ke svým dětem nemůžeme odpustit za ně, i když vidíme, jak to samy potřebují – takhle to nefunguje.

Kdos bez viny ...

Závěrem se na celou situaci rodičů a rodičovství podívejme ještě z jiného úhlu. Jsme lidé a jsme chybujiící. Ať se jako rodiče snažíme sebelíp, nastanou ve výchově situace, které prostě nezvládneme a uděláme něco, co si potom vyčítáme. Cítíte-li vůči svým dětem za cokoliv vinu, nebo stydíte-li se za to, jak jste se k nim v minulosti chovali, drží vás to v energetickém sevření a působí bolest. Je třeba, abyste odpustili i sami sobě. Použijte nástroje pro sobě-odpuštění a sebezpřijetí, které najdete v sekci [Ke stažení](#), nebo navštivte seminář [Překroč svůj stín](#).

S výjimkou prvního byly tyto příběhy inspirovány skutečnými příběhy klientů a knihou Colina Tippinga „25 Practical Uses Of Radical Forgiveness“. Jména osob byla změněna.

Část II: JAK odpustit

TIPPINGOVA-METODA.CZ

5 ÚVOD KE DRUHÉ ČÁSTI

Šance změnit život k lepšímu.

Cítíte-li se frustrováni, zablokováni, někdo vás podrazil nebo nedostáváte, co si zasloužíte, mohou vám chytré, ale jednoduché, postupy Tippingovy metody účinně pomoci

**rozpustit uvnitř usazené prožitky křivdy, nespravedlnosti a nepřijetí
a s tím spojené výčitky, hněv, bezmoc či zášť,
získat vnitřní rovnováhu a obnovit životní energii a elán
a směřovat svůj život tam, kam si přejete, aby se ubíral.**

Osobní i pracovní vztahy získají novou kvalitu.

Možná si povšimnete, že lidé s vámi jednají o něco vlídněji, a třeba se i přistihnete, jak se někde ve vás ozval téměř zapomenutý pocit „dnes jsem měl/a dobrý den“.



Tippingova metoda

staví na odpuštění, a protože má k tématu odpuštění na první pohled neobvyklý, řekli bychom radikální, přístup, bývá také nazývána **Radikální odpuštění.**

Cílem odpuštění je dosáhnout rovnováhy a harmonie ve věcech, které přináší život, v první řadě **harmonie s okolím a harmonie se sebou.**

Jak tomu rozumět? Typická výchozí situace je, že **někdo někomu ublížil**, byl nespravedlivý, ukřivdil – ať už vědomě nebo nevědomě. Poškozeného taková situace zasahuje, mrzí, trápí, bolí, ..., a může se zachovat různě. Buď nad tím mávne rukou a celou záležitost takzvaně zapomene. Nebo si rozumově zdůvodní, proč je to, co se mu stalo, „v pořádku“ a proč si to možná dokonce „zasloužil“. Anebo ho ta situace dostane do stavu, kdy sám sebe lituje a svému protějšku otevřeně či skrytě vyčítá, co mu to provedl a jak mu ublížil – jinými slovy postaví se do pozice **sebelítosti** a **oběti**. Jenže: Prožitky bolesti, křivdy, nespravedlnosti atd. **zůstávají uloženy** někde hluboko v člověku. A to není nic, co by mohlo nějak prospět. Spíše naopak – jednou prožitá emocionální bolest má tendenci se opakovat, a to může mít po určité době různé negativní dopady na život člověka. Může dojít až ke změně chování k okolnímu světu – člověk se může stát podrážděný, zahořklý, vznětlivý.

Odpuštění tuto situaci mění. Opuštění je prostředkem, kterým lze **od-pustit a rozpustit pocity nespravedlnosti a křivdy** ve vztahu k lidem v okolí, stejně jako **pocity viny a studu** ve vztahu k sobě, a tak vystoupit z pozice oběti. Tím se vytvoří předpoklad pro to, aby se mohl navrátit vnitřní klid a mohla se obnovit rovnováha ve všech ohledech. Ve vztahu k jiným lidem hovoříme o **odpuštění jiným**, ve vztahu k sobě hovoříme o **odpuštění sobě a přijetí sebe**.

Na těchto stránkách se naučíte,
**JAK můžete relativně snadno, rychle a sami bez cizí pomoci,
prostřednictvím postupů Tippingovy metody,
ODPUSTIT.**

Více informací o tom, PROČ je dobré odpouštět, a co vám to může přinést, najdete na stránkách Tvorim-Svuj-Zivot.cz.

Pro inspiraci týkající se odpuštění si také můžete přečíst skutečný
[Příběh Jill](#)
(je připraven v sekci [Ke stažení](#))

Stav harmonie s okolím a harmonie se sebou jsou pomyslné sloupy, na kterých staví možnost **účinně působit na uskutečnění svých záměrů a cílů**. V rámci Tippingovy metody hovoříme o **vytváření reality**. Tato myšlenka může působit neuvěřitelně až šarlatánsky, ale má racionální základ a kdo vytváření reality vyzkoušel, ten ví...

Na těchto stránkách se také naučíte, **JAK VYTVÁŘET REALITU**, a dozvíte se,
proč se do toho pustit až poté, co jste zvládli odpuštění.

6 JAK „FUNGUJE“ ODPUŠTĚNÍ

K odpuštění nabádal lidi již před dvěma tisíci lety Ježíš Kristus. Ale nebylo úplně jasné, jak to udělat, **jak odpustit**. Teprve nedávno, před necelými 30 lety, spatřila světlo světa účinná metoda odpuštění, kterou její autor Colin Tipping nazval **Radikální odpuštění** (jiným lidem) a **Radikální sobě-odpuštění** (sobě samému) – ve světě i u nás se pro obojí ujalo souhrnné označení **Tippingova metoda**. Sám autor tuto metodu často označuje **technologie odpuštění** a pomůcky a postupy, které používá, nazývá **nástroje**. Dovolme si se této terminologie držet, byť může připadat poněkud nezvyklá. Toto názvosloví totiž implikuje skutečnost, že **odpuštění je veskrze lidské a dostupné každému**, kdo se pro něj rozhodne.

O tom, zda lze nebo nelze odpustit, se vedou časté polemiky. Někteří lidé říkají, že ano, jiní tvrdí, že ne. Dovolme si předpokládat třetí variantu, kterou jsme právě naznačili – že možnost odpustit závisí především na tom, zda se k tomu **rozhodneme**. Pokud se rozhodnu, že nechci odpustit, pak odpuštění není možné. Rozhodnu-li se, že **chci odpustit**, pak **odpuštění možné je**. Rozhodnout se, zda chci nebo nechci odpustit, ovšem nebývá jednoduché – zůstat v pozici ukřivděné oběti je totiž snadné a lákavé. Pakliže se ale rozhodneme a chceme odpustit, je odpuštění relativně snadné, byť vyžaduje vynaložit úsilí.

6.1 TIPPINGOVA METODA



Tippingova metoda odpuštění je, slovy jejího autora, **revoluční postup pro uzdravení vztahů, propuštění hněvu a obviňování a nalezení rovnováhy za každé situace**. Východiskem je předpoklad, že člověk není jen z masa a kostí, ale že nedílnou součástí lidské bytosti je i **energetický systém**. To ovšem není nic objevného, na témže předpokladu staví například tisíciletými ověřená akupunktura. Tippingova metoda odpuštění předpokládá, že

vzpomínky na nepříjemné a bolestivé prožitky, i ty, které jsme zdánlivě zapomněli, zůstávají uloženy v latentní podobě někde v nás – přinejmenším tak, že zanechaly pomyslný **otisk** nebo **uzel** v našem energetickém systému. To proto, že takové prožitky byly spojeny s nějakou emocí a emoce v sobě nesou vždy i energetickou komponentu. Tento energetický otisk způsobí, že se na podobné situace staneme **citlivějšími**. Dále – nepříjemné či bolestivé prožitky mohou dát za vznik jakémusi skrytému „vzorci“ – bývá označován jako **negativní přesvědčení** – který jsme si na základě takového prožitku mohli nevědomě vytvořit.

Název „odpuštění“ v sobě skrývá **roz-puštění** a **od-puštění** zřejmých i skrytých pocitů křivdy, nespravedlnosti a jimi způsobené bolesti, a tím **úlevu pro sebe**. Přesně to je cílem odpuštění. Někdy se obrazně říká, že cítit vůči někomu hněv a křivdu je stejné, jako přát někomu, aby se otrávil, ale sám lízat kapky jedu. Odpuštění je prostředkem k tomu, abychom my ten pomyslný jed nepili, ať už se ten druhý člověk rozhodne jakkoliv.

Foto: photostock / FreeDigitalPhotos.net

6.2 CO JE A NENÍ ODPUŠTĚNÍ

V souvislosti s odpuštěním je důležité mít na paměti několik věcí, které zpočátku nebývají zřejmé:

- Odpuštění není přiznání slabosti.
Naopak – rozhodnutí odpustit vyžaduje odhodlání, které není vždy úplně snadné nalézt.
- Odpuštění neznamena, že před tím druhým člověkem nějak ztratím tvář.
Naopak – odpuštění probíhá vždy zcela anonymně a ten druhý by vůbec neměl vědět, že mu odpouštíte.
- Odpuštění není kapitulace ani vyklizení pozic.
Naopak – odpuštění dodá vnitřní klid a sílu k tomu, abychom danou nepříjemnou situaci mohli vyřešit mnohem efektivněji než z pozice oběti.
- Hlavním cílem odpuštění není to, že byste toho druhého člověka měli začít mít rádi, nebo že byste se s ním museli „udobřit“, i když i k obojímu může dojít. Hlavním cílem odpuštění je ulevit sám/a sobě; nějaký pozitivní výsledek pro vaše okolí se dostaví také.
- Odpuštění někomu jinému je především o nás samotných – odpouštíte pro sebe. Ten druhý je „jen“ pomocník k tomu, abychom my sami uvnitř v sobě mohli od-pustit. A jestli ho už nikdy nechcete vidět, je to úplně v pořádku a je to jedno.

6.3 PĚT FÁZÍ ODPUŠTĚNÍ

Tippingova metoda odpuštění je založena na **nástrojích**, což jsou v podstatě různé **procesy** neboli **postupy**. Některé jsou určeny pro samostatnou práci „sám na sobě“, některé jsou vhodné pro vedení jinou osobou – mentorem. Všechny nástroje mají jedno společné – je v nich skryto **5 fází**, které jsou vždy stejné:

- V **první fázi** vyprávíte, co se stalo. Dovolíte si podívat se na celou věc z pozice oběti, výčitek, obviňování.
- **Druhá fáze** následuje v podstatě automaticky. Dáte si svolení cítit pocity, které máte s danou situací spojené. To je velice důležité, protože procítění pocitů spojených s danou situací je předpokladem úspěchu celého procesu. Je tomu tak proto, že výše zmíněný energetický „otisk“ je s těmito pocity přímo propojen.
- Ve **třetí fázi** se na věc podíváte s určitým racionálním nadhledem. Pokusíte se rozmotat pomyslné klubko interpretací, které jste si kolem dané situace nevědomky vytvořili. Připomenete si, že to, co se mezi vámi odehrává, je **projekce** (mechanismus projekce má v procesu odpuštění důležité místo; vysvětlení najdete na stránkách Tvorim-Svuj-Zivot.cz v sekci [Projekce](#)). Možná tím získáte i určitý náhled na to, jaká může nebo mohla být motivace té druhé osoby chovat se vůči vám právě takto.

Až dosud je tento postup shodný s „běžným“ odpuštěním – jehož východiskem je to, že ten druhý je pachatelem a my jsme obětí.

- To, co vedlo autora této metody k tomu, že ji nazval Radikální odpuštění, je **čtvrtá fáze**. Nazývá se „radikální přerámování“. Vyzývá nás podívat se na celou situaci z jiné perspektivy, než jsme dosud byli zvyklí. Co je tím myšleno? Představte si, že jste dostali darem tkaný koberec – gobelín. Rozbalíte jej, čekáte něco krásného, ale ouvej – po celé ploše gobelínu jsou jen cik cak natahané různobarevné nitě, tu a tam zauzlované. Ať koukáte, jak koukáte, nevidíte v tom žádnou krásu, žádnou logiku, žádný smysl... Teprve až zjistíte svůj omyl a gobelín otočíte, získáte „správnou perspektivu“ pohledu a obraz na gobelínu vám začne dávat smysl. „Radikální přerámování“ nás tedy vybízí položit si otázku: *„I když tomu vůbec nerozumím a ani si to nedovedu představit, dokázal/a bych se otevřít možnosti, že ta celá situace by při pohledu z jiné perspektivy mohla dávat nějaký smysl, který já zatím nedokážu vidět?“*

A tato otázka může ještě opravdu „radikálně“ pokračovat: *„Co když se to stalo nebo se to děje pro mě, z nějakého důvodu, na základě nějakého širšího záměru? A co když to, co se událo, je z této perspektivy dokonalé, protože dotýčný to neudělal ani tak mně jako pro mě? Co když při pohledu z této perspektivy vlastně není co odpouštět?“*

Vidíte ten rozdíl? Z pachatele se stává učitel. Tento krok je na první pohled nejen těžký, ale může se vám zdát i přitažený za vlasy. To je logické a je to v pořádku. Půvab Tippingovy metody spočívá v tom, že není třeba o tom být jakkoliv přesvědčen nebo tomu věřit. Stačí, když v sobě najdeme špetku **ochoty** se této možnosti otevřít oním „co když“ a ihned ji nezavrhnout. Co víc, stačí to celé udělat „**jenom jako**“ (angličané říkají „fake it till you make it“ – „dokud to nezvládneš doopravdy, dělej to jenom jako“). Pokud se nám podaří tento **kousíček ochoty** najít, nastane uvnitř v nás změna – pocity křivdy, nespravedlnosti atd. se přemění v pocit přijetí a harmonie. Pocit oběti se změní v pocit **klidu** a vnitřní **rovnováhy a síly**. Dostanete se do stavu **ODPUŠTĚNÍ**.

- Cílem **páté fáze** je ukotvení celého procesu. Prve provedené Radikální přerámování ukotvíme v páté fázi do celého svého těla tak, aby změna od pocitu oběti k harmonii byla co možná trvalá.

Ať to zní jakkoli neuvěřitelně, funguje to. Pro mnohé bude ovšem myšlenka čtvrté fáze hodně fantastická, a nezbyvá než s tím souhlasit – co může být dokonalého na všech těch hrůzách, které vidíme v televizi? Asi opravdu nic. Ale pokud si i přesto alespoň na chvíli, v rámci procesu, dovolíme „jako“ nasadit „brýle dokonalosti“, zjistíme, že se nám ulevilo. Ruku v ruce s tím se změní i naše energie – posune se k nějaké pozitivnější a my ji vyzařujeme, a tak prospíváme nejen sobě, ale i lidem okolo sebe...

Tolik k teorii. Jestli chcete, můžete ji zase zapomenout. Pro praktické použití slouží **nástroje**. Jsou to **jednoduché postupy krok-za-krokem**, vhodné snad pro každého.

7 ODPUŠTĚNÍ JINÝM LIDEM

Na této stránce jsou popsány postupy odpuštění jiným lidem v typických situacích od jednoduchých až po ty závažnější. Společným jmenovatelem je skutečnost, že vás jiný člověk nějakým způsobem emocionálně zasáhl – například urazil, ukřivdil, zradil, opustil, pomluvil, nespravedlivě nařkl atd. – a vy jste se rozhodli mu to odpustit. Výraz „jiný člověk“ resp. „jiní lidé“ chápeme v širším smyslu slova jako někoho nebo něco mimo nás – může to být člověk, instituce, zvíře apod.

7.1 NÁSTROJE

Pro odpuštění jiným lidem máme k dispozici následující **Tippingovy nástroje**. Všechny si můžete **stáhnout**, nejlépe tak, že kliknete na název příslušného nástroje – budete automaticky přesměrováni na správné místo. Tam najdete také instrukce správné použití. Zde jsou nástroje seřazeny v pořadí hloubky účinku:

- **4 kroky k rovnováze** (nazpaměť)
- **13 kroků k odpuštění jiným lidem** (audio nahrávka)
- **Pracovní list pro odpuštění jiným lidem** (formulář)
- **Tři dopisy** (jinému člověku)
- **Kombinovaný postup**

Nad jejich rámec je k dispozici ještě **Pracovní list pro přijetí jiného člověka** a **Pracovní list pro transformaci energie**.

7.2 JAKÝ NÁSTROJ KDY POUŽÍT

Následující příklady reprezentují modelové situace a doporučují nástroje, které jsou v daném případě vhodné. Tento popis prosím neberte jako dogma, ale jako výchozí doporučení, které nevylučuje, že si postupem času vytvoříte vlastní preference. Nejednou se stává, že daný nástroj je třeba použít opakovaně, nebo je třeba použít účinnější nástroj.

1. Běžné každodenní situace, které vás dohřejí, a vy se potřebujete rychle uklidnit

- Použijte **4 kroky k rovnováze** – během několika vteřin si je přeříkejte a prociťte – zklidníte tím své emoce a vrátíte se nohama na pevnou zem.
- Pokud cítíte, že „to“ ve vás zůstalo, použijte cestou z práce **13 kroků k odpuštění jiným lidem** (do sluchátek z telefonu apod.) nebo si večer udělejte **Pracovní list pro odpuštění jiným lidem**.

2. Katastrofické a jim podobné zprávy v tele vizi a na Internetu, hlad v Africe, teroristické útoky, neutěšené poměry v zaměstnání, plané politické debaty, nepořádek na ulicích atd.

- Pro tyto případy je ideální **Pracovní list pro transformaci energie**. Je až neuvěřitelně účinný na to, jak je krátký.

3. Někdo se do vás „navezl“ nebo se zachoval tak, že vás to emocionálně zasáhlo (partner, kolega, šéf, vaše dítě, domácí kočka, ...)

- Můžete začít s **13 kroky k odpuštění jiným lidem**.
- Pokud nepomohou – tj. dané téma ve vás i nadále „sedí“, hlavou bzučí vodopád výčitek a sebelitování apod., udělejte si s odstupem jednoho dne **Pracovní list pro odpuštění jiným lidem**.
- Pokud by ani ten nepomohl, pak **Tři dopisy** nebo i **Kombinovaný postup**.

4. S určitým člověkem nebo skupinou máte problém dlouhodobějšího charakteru – v práci vás nenápadně šikanují, partnerka má zvyk flirtovat s jinými muži, partner se domů vracívá opilý, vaše (dospívající) dítě má kázeňské problémy, tchyně vám i přes opakovaná upozornění při každé návštěvě přerovná kredenc, v práci povyšují mladší kolegy a na vás se zapomíná atd.

- Začněte **Pracovním listem pro odpuštění jiným lidem**.
- Pokud nepomůže, zkuste jej s odstupem jednoho dne jednou nebo i vícekrát zopakovat. Pokud by se téma nehýbalo, pak použijte **Tři dopisy** nebo **Kombinovaný postup**.

5. Máte dlouho se táhnoucí problém v rodině – např. vyčítáte rodičům, jak se k vám chovali v dětství, nesnesete se s matkou / otcem / sourozencem (nebo oni s vámi), partner je na vás hrubý a ponižuje vás, přišli jste na partnerovu nevěru, opustil vás životní partner apod.

- Začněte „pro zahřátí“ **Pracovním listem pro odpuštění jiným lidem** nebo **Třemi dopisy**.
- Zpravidla však budete muset použít **Kombinovaný postup**.

Na závěr, po použití jakéhokoliv nástroje nebo postupu, doporučujeme „stvrdit“ odpuštění tak, že si následující den ještě vyplníte a procítíte **Pracovní list pro přijetí jiného člověka**.

K rozuzlení situací, které se jeví jako bezvýchodné a takzvaně "nemají řešení", může výrazně napomoci **Pracovní list pro transformaci energie**.

7.3 DALŠÍ INFORMACE

Další informace o tématu odpuštění jiným lidem najdete:

- Přehledně na webových stránkách Tvorim-Svuj-Zivot.cz
- Podrobněji v knize Colina Tippinga **Radikální odpuštění**

7.4 PAMATUJTE

Odpuštění jinému člověku je první krok, kterým odlehčíte svému nitru a zharmonizujete energii mezi vámi a druhou stranou. Odpuštění ale neznamena kapitulaci. Pokud to situace vyžaduje, je třeba použít i další prostředky k nápravě situace; z pozice odpuštění, tj. z pozice emocionální rovnováhy, však máte větší šanci na úspěch.

8 ODPUŠTĚNÍ SOBĚ A PŘIJETÍ SEBE

Na této stránce jsou popsány postupy odpuštění sobě samé/mu a přijetí sebe sama. Společným jmenovatelem je skutečnost, že si něco kladete za vinu („měl/a jsem udělat to a to, ale neudělal/a, a proto cítím vinu“ a naopak), nebo na sobě vnímáte něco, za co se stydíte a snažíte se skrývat to před okolním světem a často i před sebou („jsem takový/-á, ale měl/a bych být makový/-á, a proto se za sebe stydím“). Vina a stud jdou často ruku v ruce, takže je od sebe mnohdy ani nedokážete odlišit.

8.1 NÁSTROJE

Pro odpuštění sobě a přijetí sebe jsou k dispozici následující **Tippingovy nástroje**. Všechny si můžete **stáhnout**, nejlépe tak, že kliknete na název příslušného nástroje – budete automaticky přesměrováni na správné místo. Tam najdete také instrukce pro správné použití. Zde jsou nástroje seřazeny v pořadí hloubky účinku:

- **4 kroky k rovnováze** (nazpaměť)
- **13 kroků k odpuštění sobě** (audio nahrávka)
- **Pracovní list pro odpuštění sobě** (formulář)
- **Tři dopisy** (sobě nebo svému aspektu)
- **Kombinovaný postup**

Nad jejich rámec je k dispozici ještě **Pracovní list pro přijetí sebe sama**, **Radikální omluva** a **Pracovní list pro transformaci energie**.

8.2 JAKÝ NÁSTROJ KDY POUŽÍT

Následující příklady reprezentují modelové situace a doporučují nástroje, které jsou v daném případě vhodné. Tento popis prosím neberte jako dogma, ale jako výchozí doporučení, které nevylučuje, že si postupem času vytvoříte vlastní preference. Nejednou se stává, že daný nástroj je třeba použít opakovaně, nebo je třeba použít účinnější nástroj.

1. Běžné situace, kdy jste neudělali něco, co jste měli, nebo naopak udělali něco, co jste neměli; máte nepříjemný pocit viny a trochu se i stydíte.

- Použijte **4 kroky k rovnováze** – během několika vteřin si je přeříkejte a prociťte – zklidníte tím své emoce a vrátíte se nohama na pevnou zem.
- Pokud cítíte, že „to“ ve vás zůstalo, použijte **13 kroků k odpuštění sobě** (do sluchátek z telefonu apod.) nebo si udělejte **Pracovní list pro odpuštění sobě**.

2. Záležitosti „středního charakteru“, kvůli kterým se vám pocit viny a/nebo studu vrací, a třeba na to občas myslíte před spaním – například jste přišel o větší sumu peněz, a od té doby si to vyčítáte, protože to mělo dopad na vaši rodinu.

- Můžete začít s **13 kroky k odpuštění sobě** a/nebo **Pracovním listem pro odpuštění sobě**.

- Pokud nepomohou – tj. dané téma ve vás i nadále „sedí“, pak použijte **Tři dopisy** nebo i **Kombinovaný postup**.
- Píšete-li Tři dopisy, můžete je psát buď přímo sobě, nebo si ze sebe jakoby vyčleňte svůj aspekt (= část vaší osobnosti), kterému danou věc dáváte za vinu – například „lehkomyšlný investor“.

3. Věci, které pro vás jsou doslova noční můrou. Může se jednat výčitky po zaviněné autonehodě nebo třeba po potratu.

- Můžete začít se **Třemi dopisy**.
- Zpravidla však budete muset použít **Kombinovaný postup**.

4. Nemáte rádi své tělo nebo něco jiného na sobě.

- Začněte **Pracovním listem pro přijetí sebe sama**.
- Pokud nepomůže, zkuste jej s odstupem jednoho dne jednou nebo i vícekrát zopakovat. Pokud by se téma nehýbalo, pak použijte **Tři dopisy** nebo **Kombinovaný postup**.

Kdykoliv řešíte situaci, ve které jste na straně viníka či pachatele, je vhodné doplnit jakýkoliv z nástrojů a postupů odpuštění sobě ještě **Radikální omluvou**.

Na závěr, po použití jakéhokoliv nástroje nebo postupu, doporučujeme „stvrdit“ odpuštění tak, že si následující den ještě vyplníte a procítíte **Pracovní list pro přijetí sebe sama**.

K rozuzlení situací, které se jeví jako bezvýchodné a takzvaně "nemají řešení", může výrazně napomoci **Pracovní list pro transformaci energie**.

8.3 DALŠÍ INFORMACE

Další informace o tématu odpuštění sobě a přijetí sebe najdete:

- Přehledně na webových stránkách Tvorim-Svuj-Zivot.cz
- Podrobněji v knize Colina Tippinga **Radikální sebeodpuštění**

9 VYTVÁŘENÍ REALITY



Je známo, že působením vlastní myšlenky lze působit na vytváření toho, co je kolem nás. V tom nás omezují především dva faktory – sabotující vliv našeho podvědomí a nevědomí na jedné straně, a nízká energie našich myšlenek na druhé straně. Existují různé možnosti, jak tato omezení lidské mysli alespoň částečně obejít. Tippingova metoda nabízí i pro tento účel jednoduché nástroje a postupy.

Vytváření reality je „třešničkou na dortu“ Tippingovy metody. Setkáte se i s názvem **Radikální manifestování reality** (Radical Manifestation).

Foto: [photostock](https://www.photostock.com/) / [FreeDigitalPhotos.net](https://www.FreeDigitalPhotos.net)

9.1 VÝCHODISKA A PŘEDPOKALDY

U zrodu věcí, které jsou okolo nás, stojí myšlenky. Vezměme si jako příklad postup, jakým vzniká dům:

- Dům nejdříve „existuje“ v představách budoucího vlastníka a projektanta – tedy v jejich **myšlenkách**
- Projektant nakreslí projekt domu na papír – vznikne plán, konkrétní **předloha** toho, jak bude dům vypadat
- Stavební firma dům podle plánu postaví – skutečný dům tak vznikne v **realitě**

Postup od myšlenky k realitě si můžeme ilustrovat následujícím obrázkem:



Hlubšímu zkoumání tohoto procesu se věnoval již zesnulý kvantový fyzik **David Bohm** a podal teoretické vysvětlení. Formuloval tzv. **teorii implicitního řádu**, která, velmi stručně řečeno, říká:

- To, co okolo sebe vnímáme svými smysly, je explicitní řád
- O úroveň výše se nachází implicitní řád, který ve formě potenciálu (tj. možnosti) obsahuje vše, co může být v explicitním řádu vytvořeno
- Myšlenka, resp. energie myšlenky, má schopnost převést možnost implicitního řádu do reality explicitního řádu, tj. zhmotnit ji

Nám stačí, když si uvědomíme, že **proces tvoření prochází třemi stádii**:

- Tvůrčí myšlenka
- Plán, resp. předloha
- To, co má být vytvořeno

Vraťme se k předchozímu příkladu s domem a položme si otázku, jaké jsou **předpoklady** pro to, aby se podařilo postavit dům podle představ majitele. Je to zřejmé:

- Na začátku musí být **jasná představa** o tom, jak má dům vypadat, tj. jasná myšlenka
- Musí vzniknout **kvalitní plán, resp. předloha**
- Musí být vynaloženo **dostatečné úsilí**

Tyto **tři předpoklady** platí obecně. Jsou **nutné**, tzn. musí být splněny, aby mohlo vzniknout to, oč se snažíme, avšak **nejsou postačující**, tzn. jejich splnění není zárukou, že to, oč se snažíme, opravdu vznikne – do hry totiž mohou vstoupit ještě jiné faktory (např. se neúnosně zvýší úroky z hypoték). Upneme-li se na výsledek, může se z našeho lpění stát pomyslný magnet, který přitáhne pravý opak. Proto je výzvou a úkolem pro nás **oprostit se od lpění na výsledku**. Jinak řečeno je třeba přijmout možnost, že se náš záměr nemusí naplnit – to je **čtvrtý předpoklad** úspěšného tvoření.

9.2 FÁZE MANIFESTOVÁNÍ REALITY

Zatímco třetí předpoklad – vynaložení potřebného úsilí – musíme naplnit sami (popř. někdo jiný, když mu za to zaplatíme), ke splnění prvního, druhého a čtvrtého předpokladu si můžeme pomoci výše zmíněným postupem **manifestování reality**.

Proces manifestování reality sestává z **6 fází** (na rozdíl od 5 fází odpuštění):

1. Uvědomte si, co chcete a proč to chcete
2. Jasně a přesně to formulujte
3. Představte si to
4. Prociťte emoce toho, že to již máte
5. Předejte celou záležitost „vyšší moci“
6. Odpoutejte se od jakéhokoliv lpění na výsledku

První čtyři fáze se odehrávají na mentální a emocionální úrovni. Jde v nich o vytvoření dostatečně jasné myšlenky a následně předlohy, zde reprezentované emocionální energií. Cílí tedy na první a druhý předpoklad.

Pátá a šestá fáze mohou být nesnadné (odpoutat se od toho, co chci!). Mají metafyzický charakter a zaměřují se na čtvrtý předpoklad.

Tento postup se nemusíte učit, a jestli chcete, můžete jej zapomenout. Podobně jako v případě odpuštění vás jím nenápadně provedou Tippingovy nástroje pro manifestování reality. Než pokročíme k nástrojům, je třeba se zmínit o důležitosti motivace.

9.3 MOTIVACE

Manifestování reality je mocný způsob, jak podpořit dosažení toho, co chceme. Mocný proto, že aktivuje emocionální, mentální a duchovní energie, aby působily co možná ve směru našeho snažení. Z toho pro nás vyplývá **odpovědnost dobře si rozmyslet své motivy a cíle**.

Jinými slovy měli bychom se snažit o to, aby výsledky našeho snažení byly v nějaké formě vždy i **k obecnému prospěchu**, nejen k prospěchu nás samotných. Z tohoto pohledu můžeme motivy a cíle našeho snažení hrubě rozdělit do tří skupin:

Základní (egoistické) motivy a cíle – uspokojí jen naši osobní (s)potřebu

Pro tyto účely bychom manifestování reality spíše neměli používat, neboť výsledek nijak nepřispěje k obecnému prospěchu.

Transformativní motivy a cíle – souvisí s naším osobním růstem

Pokud sami v nějakém ohledu vyrosteme (může se jednat např. o vzdělání), získáme tím šanci pozitivně ovlivnit i jiné lidi, což je jedna z variant obecného prospěchu.

Transpersonální motivy a cíle – jsou zaměřené primárně na obecný prospěch

Jedná se ušlechtilé motivy – snažíme se o něco, co není ani tak pro nás, jako pro lidi v našem okolí, nebo to dokonce prospěje i lidstvu jako celku.

Mezi základními a transformativními cíli může být tenká hranice a je třeba se ptát PROČ to či ono chci:

- Chci nové auto, abych se blýsknul před kolegy?
=> základní cíl
- Chci nové auto, abych mohl vozit děti do vzdálené školy, která jim dá lepší vzdělání a vštípi jim vyšší morální hodnoty?
=> spíše transformativní cíl

Manifestování reality bychom měli používat pro dosažení cílů transformativního a transpersonálního charakteru.

9.4 NÁSTROJE

Pro praktické použití slouží podobně jako v případě odpuštění **Tippingovy nástroje**. Všechny si můžete **stáhnout**, nejlépe tak, že kliknete na název příslušného nástroje – budete automaticky přesměrováni na správné místo. Tam najdete také instrukce pro správné použití. Jedná se opět o **jednoduché postupy krok-za-krokem**:

- **Pracovní list pro manifestování reality**
- **13 kroků k manifestování reality**
- **Pracovní list pro manifestování finanční hojnosti**

Tyto nástroje vám pomohou naplnit první, druhý a čtvrtý předpoklad, aby mohlo vzniknout to, co si přejete. Přestože nelze vyloučit, že vám ona věc jakoby sama spadne do klína, je mnohem pravděpodobnější, že pro to budete muset něco udělat a naplnit tak třetí předpoklad – **přiložit ruku k dílu**. Proto neváhejte a pracujte ve prospěch toho, co jste si manifestovali – výrazně tím zvyšujete šance na úspěch.

9.5 NEJDŘÍVE SE OČISTĚTE

Manifestování reality je vážná věc. Než začnete experimentovat s manifestováním vlastní reality, věnujte prosím náležitou pozornost svému očištění pomocí **odpuštění**. Odpuštěním, jak víme, rozpustíte energetické uzly na emocionální úrovni. Pokud to neuděláte, budete tyto uzly nevědomě promítat do toho, co se snažíte vytvořit, a výsledek tomu bude odpovídat.

Je to opravdu velice důležité! Bez alespoň základního očištění a odpuštění se vystavujete riziku, že manifestování nebude fungovat, nebo že vytvoříte něco jiného, než jste chtěli.

9.6 DALŠÍ INFORMACE

Další informace o tématu vytváření reality najdete v knize Colina Tippinga **Radikální zhmotňování**.

10 COLIN TIPPING



Colin Tipping (1941-2019) pocházel z Velké Británie, studoval na londýnské univerzitě. V Atlantě v USA založil středisko pro pacienty s rakovinou a centrum „Together-We-Heal” (Společně se léčíme) a později Institut Radikálního odpuštění.

Autor mnoha knih, kromě nejznámější knihy Radikální odpuštění vydal i další knihy, CD, DVD a internetové kurzy.

11 PROSBA O POMOC

Kniha zde končí. Věříme, že vás obohatila, a položila aspoň kousek základu k tomu, aby se váš život začal ubírat směrem, který si přejete.

Prosíme vás:

**Pokuste se vyvážit to, co jste knihou získali,
tím, že pomůžete někomu, kdo to potřebuje.**

Konkrétně:

Pokud můžete, prosím podpořte finančně činnost obecně prospěšné společnosti **Snílek**, která poskytuje sociální služby dětem a mladistvým bez rodinného zázemí.

Pokud jste v **České republice**, uděláte to jednoduše tak, že převedete finanční dar na účet o.p.s. Snílek 295 477 3329 / 0800.

Při převodu z banky mimo ČR prosím použijte následující údaje:

Jméno účtu	Snílek
Název a adresa banky	Česká spořitelna Klášteří 45 47125 Jablonné v Podještědí Česká republika
IBAN kód	CZ4108000000002954773329
SWIFT kód	GIBACZPX (popř. GIBACZPXXXX)
Hrazení poplatků	Prosíme zvolte „Vše plátce“

Jako ideální nám přijde částka 79,- Kč, ale vaší štědrosti se meze nekladou.

Děkujeme!

O lidech, kteří formou této knihy zhmotnili informace, jež jim byly svěřeny:

Je lepší zapálit svíčku, nežli nadávat na tmu.

(T. L. Rampa)

Pokoušíme se zapalovat svíčky.



Vzniku této knihy napomohla
**Akademie pro transformaci a rozvoj
Transcendia**

www.za-oponou-nekonecna.cz

www.tippingova-metoda.cz

www.tvorim-svuj-zivot.cz

www.hlasduse.cz

----- KONEC -----