

Judith Orloff



tipů pro vysoce citlivé lidi

Jak se
cítit dobře
po celý
rok

Věnováno Anně Buckové

Judith Orloff



tipů pro vysoce citlivé lidi

Jak se
cítit dobře
po celý
rok

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Judith Orloff

365 tipů pro vysoce citlivé lidi

Jak se cítit dobře po celý rok

Přeloženo z anglického originálu knihy Judith Orloffové *Thriving as an Empath – 365 Days of Self-Care for Sensitive People*, vydaného nakladatelstvím Sounds True, Boulder, Colorado, USA, 2019.

THRIVING AS AN EMPATH

Copyright © 2019 by Judith Orloff, MD.

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 7630. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 392

První vydání, Praha 2020

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s. r. o.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2020

ISBN 978-80-271-1615-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-1614-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-2910-2 (print)

Judith Orloffová, MD, je psychiatrická a autorka bestsellerů deníku *New York Times*. Napsala knihy *The Empath's Empowerment Journal* (doplňk k této knize vydává Grada pod názvem *Deník pro vysoce citlivé lidi* v létě 2020) a *Průvodce pro vysoce citlivé lidi* (Grada, 2018). Doktorka Orloffová se ve své soukromé praxi v Los Angeles specializuje na léčbu vysoce citlivých a vysoce empatických lidí. Sama je vysoce citlivou osobou a kombinuje moudrost konvenční medicíny se špičkovými poznatky z oblasti intuice, spirituality a energetické medicíny. Kromě toho je autorkou knih *Emotional Freedom*, *Positive Energy* a *Second Sight*. Její dílo bylo prezentováno v pořadu *The Today Show* televizní stanice NBC a dále na stanicích CNN či PBS, v deníku *USA Today*, *The New York Times*, v magazínu Oprah Winfreyové *O, The Oprah Magazine* či na internetu. Chcete-li se dozvědět více o citlivých lidech či online kurzu pro vysoce citlivé, nebo pokud se chcete stát členem autorčiny facebookové skupiny pro vysoce citlivé osoby (*Empath Support Community*) či dostávat pravidelný newsletter, navštivte internetové stránky drjudithorloff.com.

Není nic cennějšího než *být* v přítomném okamžiku.
Plně probuzený, plně vědomý.

Thich Nhat Hanh

Získejte zpět svůj čas: Umění péče o sebe pro citlivé lidi

Péče o sebe je pro každého vysoce citlivého člověka zásadně důležitá. Když si každý den věnujete vědomou a láskyplnou péči, vaše citlivá povaha bude vzkvétat.

Cvičení, doporučení a meditace, které v této knize představuji jako součást každodenní péče o sebe, vás podpoří v roli soucitného a sebe-vědomého vysoce citlivého člověka, aniž byste na svých bedrech museli nést utrpení druhých či se je snažili „napravit“. Každý člověk si zaslouží svou vlastní důstojnou životní cestu. Den za dnem vám budu jemně připomínat, jak dávat druhým najevo svou lásku a neskouznout ke spoluzávislosti či mučednictví.

Jako psychiatrická a vysoce citlivý člověk nedám dopustit na své vlastní techniky péče o sebe a tyto zásady předávám i svým pacientům. Techniky tak vyzdvihuji proto, že si chci vychutnat výjimečný dar citlivosti – k němuž patří i otevřené srdce, intuice a intimní spojení s duchovním světem i přírodou. Plytké emoční louže mě nelákají. Ráda se nořím do hloubky – a senzitivní povaha mi umožňuje do ní proniknout.

Všichni vysoce citliví lidé však čelí náročné výzvě, jak být soucitní a zároveň se nenechat zahltit stresem druhých či okolního světa. Vysoce citliví lidé nemají stejné filtry jako ostatní. Jsme jako emocionální houby: vše cítíme a instinktivně přejímáme na sebe. Vysoká citlivost se liší od „běžné“ empatie, která spočívá v tom, že upřímně soucítíte s druhými, když prožívají smutek či radost, ale nepřejímáte na sebe jejich pocity.

Vysoce citliví lidé rádi pomáhají, nabízejí srdce na dlani a starají se o druhé, přičemž často vydávají až příliš mnoho energie na úkor vlastní spokojenosti a zdraví. Z výzkumu vyplývá, že systém zrcadlových neuronů (část mozku odpovídající za soucit) je u vysoce citlivých lidí

hyperaktivní a může způsobit syndrom vyhoření. Já osobně takto žít nechci. Chci být laskavá a dobrotivá, ale když druhým pomáhám až moc nebo na sebe přejímám jejich nepříjemné pocity, dostávám se do stavu přetížení smyslového vnímání, což je pro mé senzitivní tělo a duši velmi bolestivý stav. A v dlouhodobějším horizontu to nijak nepomáhá ani druhým lidem.

Chcete-li být zdraví a spokojení, musíte se připravovat pomocí účinných technik a pečovat o sebe tak, abyste dokázali zvládat stres. S touto knihou se naučíte, jak si udržet vyrovnanost a pocit celistvosti, mimo jiné tím, že budete důvěřovat své intuici, nastavíte si hranice a budete si chránit energii.

Tajemstvím spokojenosti vysoce citlivých lidí je schopnost zastavit neustálé přetěžování smyslového vnímání, které vás ničí. Strategie a doporučení, o něž se s vámi podělím, vám pomohou najít ztracenou rovnováhu ve chvílích, kdy se potýkáte se zahlcením smyslů nebo jste emočně rozrušení.

Posvátnost času

Čas je drahocenný. Způsob, jakým trávíte dny, zásadně ovlivňuje vaši hladinu energie, celkový pocit spokojenosti i zdraví. Čas nabízí příležitost k růstu. Na vás je, abyste ho dobře využili. Doporučuji vám přijmout přirozené plynutí času s otevřenou náručí, čas by ve vás neměl vzbuzovat strach ani byste ho neměli ignorovat. Začnete-li si čas více uvědomovat, můžete ho získat zpět, neboť se budete moci proaktivně rozhodovat, jak ho využijete.

Průměrný šedesátiletý člověk si odžil přibližně 2,2 miliardy sekund. Každý okamžik, který nám byl dán, je svatý: bolest, štěstí i vše mezi tím. Vymezení času vám pomůže naplno prožívat zážrak života, ať už skládáte vyprané prádlo, nebo meditujete na vrcholku Himálaje. Umožní vám také rozlišovat, s kým chcete svůj čas trávit, a vybírat si vztahy, v nichž se cítíte dobře.

Ve starobylém Řecku znali dva koncepty vnímání času – Chronos a Kairos –, které i vám pomohou uvážlivěji usměrňovat citlivou stránku vaší osobnosti. Chronos je čas na hodinách odměřovaný v sekundách,

minutách, měsících a rocích. Vládne materiálnímu světu, v němž řešíme seznamy úkolů, termíny, zaměstnání od devíti do pěti a společenské povinnosti. Chronos nám může připadat příliš intenzivní, pokud neumíme překonávat stres. Zároveň však dává prostor i všem úžasným věcem v životě, kráse a zábavě, za předpokladu, že si dokážete dobře naplánovat čas a vytvoříte si prostor pro skvělé zážitky.

Kairos je naproti tomu posvátný čas, nelineární vědomí, kde se vysoce citliví lidé cítí jako doma. Je to nekonečná říše duše, oblast božského načasování, kde se vše děje v nejpříhodnějším okamžiku. Tohoto stavu dosáhnete prostřednictvím intuice, meditace, klidu, pozorování synchronicity a dalších technik, které vám představím. Kniha *365 tipů pro vysoce citlivé lidi* vám pomůže vyvážit časem vymezené chvíle s těmi bezčasými tak, aby vás čas nestresoval.

Čas, příroda a cykly světla

Chcete-li využít každý okamžik naplno, tajemství spočívá v uvědomování si ročních období a cyklů světla. Díky tomu získáte více energie a naladíte se na pulz života. Pomohou vám také následující čtyři strategie, které v knize zdůrazňuji:

1. Uvědomujte si sílu ročních období.
2. Všimněte si slunovratů a rovnodenností.
3. Pozorujte magické fáze měsíce.
4. Vnímejte energii živlů.

Uvědomujte si sílu ročních období

Roční období jsou mezníky a pilíře našich životů. Ovlivňují počasí i úrodu, ale také náladu a vitalitu. V některém ročním období se můžete cítit šťastnější a mít více energie než v jiných obdobích. Někteří vysoce citliví lidé mohou trpět sezónní afektivní poruchou, což je deprese související s nedostatkem denního světla, na jejíž zmírnění vám nabídnu několik účinných technik. Začnete-li si všímat svých reakcí na změny ročních období, napojíte se na biorytmy svého těla a rytmus Země. Zároveň začnete lépe vnímat a naplňovat vlastní potřeby.

V každém ročním období se jedinečným způsobem proměňuje střídání světla a tmy, což ovlivňuje vaše tělo. V zimě, kdy se zemská osa odklání od Slunce, bývá například déle tma, teploty klesají a počasí bývá na mnoha místech drsnější a proměnlivější. Proto se možná instinktivně uchylujeme do svých domovů a vnitřních světů. Během léta, když se zemská osa přikloní ke Slunci a dny jsou delší a teplejší, se tolik neuzavíráme do nitra a zaměřujeme se více na venkovní aktivity.

Tato kniha je oslavou ročních období a učí nás žít v souladu s nimi. Proto je rozdělena na čtyři části, z nichž se každá zaměřuje na jedinečné vlastnosti konkrétní části roku. Začíná uprostřed zimy – 1. ledna.

Zima: Stažení se do nitra, vnímání pravdy.

Jaro: Znovuzrození, růst a omlazení.

Léto: Nadšení, hravost a hojnost.

Podzim: Sklizeň, změny a odpoutávání se.

Na střídání ročních období je úžasné, že po temnějších obdobích se příroda vždy znovu probouzí k životu. Nic nezůstává stejné. V některých oblastech sice nejsou změny ročních období tak výrazné, ale je zřejmé, že množství denního světla ovlivňuje náladu, hladinu energie i denní program. Vnímáte-li změny ročních období (dokonce i zde v Kalifornii, kde jsou mírnější), uzemní vás to a umožní zvládat každý den plynuleji a bez větší námahy.

Přirozené biorytmy mohou někdy narážet na realitu denního rozvrhu. V zimě si například tělo přeje: „Zpomal“, jenže shon kolem Vánoc zvyšuje stres a vyžaduje větší aktivitu. V podobně vypjatých obdobích vám techniky popsané v této knize, mezi něž patří i zdravé nastavení hranic, pomohou rychleji obnovit síly.

Všímejte si slunovratů a rovnodenností

Slunovraty a rovnodennosti nejsou jen obyčejné dny. V těchto výjimečných obdobích můžete dočerpat energii a obnovit rovnováhu. U příležitosti každého slunovratu a rovnodennosti vám nabídnou meditaci, díky níž sami pocítíte životadárnou energii těchto dnů. Zimní slunovrat, nejkratší den v roce, je ideální den ke ztišení a zažehnutí vnitřního

ohně. Letní slunovrat, nejdelší den v roce, přináší příležitost vychutnat si hojnost světla. V době jarní a podzimní rovnodennosti, kdy jsou dny i noci stejně dlouhé, můžete čerpat z rovnováhy v přírodě a dosáhnout vyrovnanosti v emocionální, duchovní i fyzické rovině.

Pozorujte magické fáze měsíce

Už celých pětadvacet let ve své taoistické praxi věrně ctím fáze měsíce. Na počátku jednotlivých fází se věnuji speciálním meditacím a rituálům, díky nimž se mohu napojit na silnou energii těchto dní. V Taoismu hledáme poučení v harmonii přírody, která nám pomáhá obnovovat síly. Měsíc, příliv a odliv, naše tělo i vesmír jsou vzájemně propojené. Souznění s přírodními silami oživuje mou empatickou povahu.

I vy byste mohli sledovat fáze měsíce. Já to dělám už od dětství. Měsíc vždy býval mým oblíbeným společníkem. Novoluní představuje nové začátky – mnozí vysoce citliví lidé ho považují za uklidňující. Úplněk symbolizuje vrchol určitého životního cyklu a pro některé vysoce citlivé lidi je to velmi intenzivní období, kdy pociťují přetížení smyslového vnímání nebo podrážděnost. Je dobré vědět, jak citlivě reagujete na úplněk, abyste v případě potřeby dokázali obnovit rovnováhu. Každý měsíc si vyznačte termíny úplňku a novoluní v deníku nebo kalendáři. Nechte se lunárními cykly inspirovat a objevte starobylou sílu své duše, která vždy oddaně vzhlížela k nebi, hvězdné obloze a Luně – a klaněla se zázraku Stvoření.

Vnímejte energii živlů

Senzitivní lidé mívají rádi prožitky spojené s instinktivním vnímáním živlů: ohně, vzduchu, vody a země. Podělím se s vámi o tipy, jak se naladit na energii živlů s pomocí jednoduchých aktivit a rituálů. Dopřejete si tak například hýčkájící horkou koupel, lehnete si v přírodě a budete vnímat sílu země nebo se budete zahřívat u ohně. Už řecký lékař Hippokrates tvrdil, že rovnováha přírodních živlů v těle může zlepšit celkové zdraví. Každý ze živlů má specifické vlastnosti, může vám dodat životní energii a očistit vás od negativní energie. Oheň podněcuje vášň

a spaluje nenávist, voda očišťuje a rozpouští zbytky stresu po dlouhém dni, země uzemňuje a vzduch symbolizuje snímání tíhy, lehkost a vzdušnost. Ke každému ročnímu období se váže jeden živel: zima je spojována s vodou, jaro se vzduchem, léto s ohněm a podzim se zemí. Na následujících stránkách najdete tipy, jak ze živlů čerpat sílu i příjemné pocity.

Jak s knihou pracovat

Kapitoly knihy *365 tipů pro vysoce citlivé lidi* jsou uspořádány jako dny v kalendáři a nabízejí předpověď v praktické formě. Naladí vás na správnou vlnu, abyste dokázali čelit každému dni, a nastíní způsob, jak přitahovat pozitivní prožitky a tlumit stres. Chcete-li například zmírnit přetížení smyslového vnímání v kritických situacích (třeba před náročnou schůzkou), začleňte do svého každodenního programu techniky zaměřené na péči o sebe. K dosažení pocitu vyrovnanosti stačí i pouhých pár minut meditace. Chvilka věnovaná péči o sebe vám prokáže velkou službu. Když ctíte svou citlivou stránku, je to projevem lásky k sobě.

Knihu můžete číst několika různými způsoby. Ať už si vyberete kterýkoli z nich, slibte si, že se každý den zaměříte na projevy vděčnosti a budete si všímat kouzla okamžiku.

Čtete postupně po celý rok. Chcete-li, aby vám techniky zaměřené na péči o sebe přinesly maximální přínos, začněte číst od kapitoly věnované dni, kdy jste si knihu poříдили, a pokračujte chronologicky. Každé ráno si vyhradte pár minut, v klidu si sedněte a zamyslete se nad posláním daného dne, případně si запиšte pár poznámek do deníku. V průběhu celého dne se pak snažte uplatnit doporučení z knihy v praxi.

Potřebujete-li radu, jak dál, intuitivně otevřete knihu na libovolném místě. Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte, abyste se zklidnili. Až budete připravení, rukou náhodně nalistujte některou stránku. Dostanete tak perfektně načasovanou radu právě pro vás. V duchu můžete také položit konkrétní otázku, jako například: „Co mohu udělat, když chci mít zdravé vztahy?“ Pak nechte intuici zvolit stránku s odpovědí a techniku z vybrané kapitoly převedte do praxe.

Vedte si deník vysoce citlivého člověka. Jako zdroj inspirace

a doplněk této knihy jsem vytvořila *Deník pro vysoce citlivé lidi* (*The Empath's Empowerment Journal*). Do něj si můžete zaznamenávat své pocity či postřehy a dále rozvíjet témata, která vás na následujících stránkách osloví. Zapisovat si samozřejmě můžete i do jakéhokoli jiného deníku, který se vám líbí.

Pojďme se společně vydat na úžasnou sluneční pouť. Jsem nadšená, že se naše empatické duše setkávají, aby se mohly pustit do každodenního úsilí, jehož cílem je být k sobě laskavější a posílit svou citlivou stránku. Doufám, že vám tato kniha bude přítelem a že z ní načerpáte inspiraci, díky níž se vám bude v životě dařit.

Tato kniha sestavená ve sledu dnů a ročních období je mou poctou laskavému srdci vysoce citlivých lidí a posvátnému času. Mým nejvyšším posláním je sloužit ve prospěch citlivosti a lásky. Jako vysoce citliví lidé se radujeme z úžasných okamžiků, které život přináší, a važme si mnoha příležitostí k růstu. Každý den je jako malý zázrak. Ať se děje cokoli, rozdávejte lásku, vnímejte svůj dech a pozorujte hvězdnou oblohu. Chce to čas, než dokážete znovu prožívat okamžiky „bezčasí“.

Stále si uvědomujme, že vše, co přichází, také jednou odejde, a budme vděční za každý okamžik.

Važte si své citlivosti

První den v roce tvoří magických čtyřiaadvacet hodin. Je jako široce otevřená brána k novým začátkům a nabízí i nové možnosti, jak vnímat sebe sama. Najděte si chvilku klidu a uvědomte si, čím jste jako vysoce citliví lidé obdařeni: intuicí, hlubokým prožíváním, kreativitou, soucitem a touhou změnit svět k lepšímu. Připusťte si, jak velkou mají tyto dary hodnotu.

Nový rok je ideální dobou k obnově předsevzetí. Slibte si, že na sebe budete brát větší ohledy a budete o sebe pečovat. Položte si otázku: „Co můžu v životě změnit, aby má citlivá stránka byla lépe podporována? Jak být laskavým člověkem, ale zároveň se vyhnout vyhoření? Jaké techniky mi pomohou obnovit síly?“ Ujasníme-li si své cíle, je to pozitivní příslib změn.

Mám ráda zenový koncept „mysli začátečníka“. Umožňuje podívat se na sebe novým, nezaujatým pohledem – nikoli objektivem starých názorů či předsudků. Od této chvíle bude vaší prioritou vážit si své citlivé duše a síly laskavého srdce.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Dnes i po celý rok budu oceňovat svůj dar citlivosti.

Jsem hrdý na to, kým jsem. Chci rozvíjet své silné vlastnosti a stát se sebevědomým vysoce citlivým člověkem. Budu využívat techniky zaměřené na péči o sebe a chránit a rozvíjet svou citlivost.

Dar odlišnosti

Podobně jako mnoho vysoce citlivých lidí můžete mít pocit, že se do tohoto světa nehodíte. Prožíváte život tak intenzivně a milujete tak hluboce, že je někdy těžké najít spřízněné duše, které by vás chápaly.

Jako dítě jsem si vždy připadala „jiná“ než moji vrstevníci. Ostatní děti rády chodily na oslavy, kde byla spousta lidí, a do nákupních center, zatímco já jsem raději s nejlepším kamarádem ložila po stromech a psala básně. Jako jedináček jsem bývala často sama a spolčníky mi dělali měsíc a hvězdy. Mnohdy jsem si připadala jako mimozemšťan vysazený na Zemi a čekala jsem, až přiletí kosmická loď a odveze mě do mého skutečného domova.

Albert Einstein v podobném duchu prohlásil: „Jsem skutečně osamělý poutník a nikdy jsem nikam nepatřil. Nikdy mě neopustila... potřeba být sám.“

Jako vysoce citlivý člověk jsem dozrála a dnes už dokážu docenit dar odlišnosti. Oslovuje mě následující anonymní citát: „Pokud se do tohoto světa nehodíte, jste tady pro to, abyste stvořili lepší.“

Senzitivní lidé mají světu přinášet světlo. Vysoká citlivost je silná stránka, nikoli slabost. Tleskám každému, kdo vypadá odlišně, cítí se odlišně nebo uvažuje odlišně. Svět potřebuje váš odlišný přístup, právě díky němu jste velkým přínosem.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Budu ctít svůj dar „odlišnosti“. Svým jedinečným způsobem budu plně sám sebou a nedopustím, aby mi někdo mou sílu vzal. Dovolím si zazářit.

Nejsem „přecitlivělý“

Rodiče, učitelé, přátelé nebo média mnohým z nás naznačovali, že citlivost je chyba či slabost. Je důležité uvážlivě přehodnotit staré názory, podle nichž „jste přecitlivělí“ nebo „je s vámi něco v nepořádku“ nebo „se musíte zocelit“. Podobná prohlášení, kterými vás druzí shazují, **nejsou pravdivá**. Jste silný, soucitný člověk, který je požehnáním pro druhé.

Vysoce citliví lidé mívají nízké sebevědomí, protože věří názorům, jež jim společnost podsouvá. **Kdykoli někdo začne kritizovat vaši citlivost, nevěřte mu.** Můžete mu dokonce laskavě oponovat: „Já svou citlivost oceňuji. Prosím, respektujte to.“ Vyvstanou-li tyto kritické hlasy přímo ve vaší hlavě, zhluboka se nadechněte a umlčte je. Jednoduše řekněte: „Přestaňte mě obtěžovat. Běžte pryč!“ Odmítnete-li tyto vnitřní i vnější negativní hlasy, posílíte své sebevědomí.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Nebudu se ztotožňovat s žádnými názory
či přesvědčeními, které nepodporují mou citlivost,
soucit a laskavost. Ve vlastním životě budu používat
empatii a budu tyto hodnoty hájit.

Intuice je nejlepším přítelem vysoce citlivých lidí

Intuice je nenápadný vnitřní hlas, který vám říká pravdu o životě. Projevuje se prostřednictvím niterných pocitů, tušení, náznaků, okamžiků prozření, uvědomění, snů a vnímání energie. Naslouchejte signálům, které vysílá vaše tělo. Položte si otázku: „Jak se cítím v přítomnosti tohoto člověka? Mám hodně energie, nebo na mě padá únava? Připadá mi určité rozhodnutí dobré, nebo se mi při pomýšlení na něj stahuje žaludek?“ Vysoce citliví lidé mívají silnou intuici, proto je důležité, abyste se jí řídili.

Možná o své intuici pochybujete nebo se ji snažíte vyvrátit logickými argumenty. Například vám nabídnou velmi dobře placené místo, ale v přítomnosti nového šéfa si připadáte vyčerpaní. Nebo vás přitahuje „úžasný muž“, ale něco vám říká „dávej si pozor“. Pokud si nejste jistí, jak se zachovat či rozhodnout, zkuste alespoň zvolnit a sledujte, co se bude dít. U nejdůležitějších rozhodnutí vždy zohledněte intuici. Chce, abyste přežili a aby se vám dařilo. Naučit se důvěřovat intuici je zásadní součástí péče o sebe.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Dnes si budu pozorně všímat, co se mi snaží říct můj
vnitřní hlas. Budu si uvědomovat, jaké signály vysílá
mé tělo. Budu se řídit tím, co mi radí intuice,
a budu si všímat, jaké to přináší výsledky.

Naplánujte si čas jen pro sebe

Tajemstvím spokojenosti vysoce citlivých lidí je dopřát si dostatek volného času pro sebe. Můžete-li si vydechnout o samotě, zklidní se vaše nervová soustava a zmírní přetížení smyslového vnímání, a tak vnímáte i větší vnitřní klid. Odpočinout si od ruchu života je dobrým lékem. Jakmile se zklidníte, svět vás nebude tolik zahlcovat a dokážete se lépe bavit v přítomnosti druhých.

Zamyslete se nad tím, jak byste chtěli trávit čas o samotě a co vám nejlépe vyhovuje. Chcete odpočívat v tichu v pohodlném křesle? Chcete se zavřít v ložnici a zapisovat si do deníku zážitky z celého dne nebo meditovat? Šli byste raději na pomalou procházku do přírody? Když je venku chladno, schoulíte se raději do křesla u krbu a vychutnáte si horký čaj? Zamyslete se také nad tím, kolik času o samotě potřebujete, abyste se cítili svěží. Máte-li nabitý program, buďte kreativní. Někdy medituji na toaletě, pokud je to jediná chvíle, kterou mám za celý den o samotě! I několik minut klidu vám pomůže načerpat energii.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Dnes si naplánuji čas o samotě na zklidnění.
Na chvíli odložím stranou všechny povinnosti
a vychutnám si ticho a klid. Budu v kontaktu
jen se sebou a s Univerzem.

Žijte v přítomném okamžiku

Být plně v přítomném okamžiku je způsob, jak zpomalit čas, který si tak můžete vychutnat. Přítomný okamžik, tady a teď, je zázrak, který nám byl dán. V něm naleznete bezpečí a útěchu.

Přesto můžeme v nutkavých myšlenkách uvíznout v minulosti nebo budoucnosti, což způsobuje utrpení: Proč jsme v té práci zůstávali tak dlouho? Budeme zdraví? Najdeme si spřízněnou duši a budeme mít dost vysoký příjem, abychom měli pocit jistoty? Také můžeme sprádat nejhorší scénáře týkající se náročných oblastí v životě – což je psychologický proces označovaný jako katastrofizace. Uvědomíte-li si katastrofické myšlení a opatrně odvedete pozornost k pozitivnějším tématům, napětí se zmírní.

Všímavost je technika vědomého setrvání v přítomném okamžiku bez posuzování, jejíž podstatou je zaměřovat se na to, co se děje tady a teď. Pokud ztratíte koncentraci, vědomě přiveďte pozornost zpět tím, že se začnete znovu soustředit na rytmus svého dechu. Zaměřte se také na smyslové vjemy. Uvědomování si zvuků, vůní a krásy okolo sebe odvede pozornost od myšlenek a vrátí vás zpět do přítomného okamžiku. Jak napsal D. H. Lawrence: „Okamžik, který právě prožíváme, je vším.“

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Pomalými a hlubokými nádechy a výdechy budu uvolňovat stres. Nebudu myslet na budoucnost. Řeknu si: „Všechno postupně zvládnu.“ Setrvávání v přítomném okamžiku je má cesta ke svobodě.

Posvátné načasování

Život plyne v přirozeném proudu, na nějž se můžete intuitivně napojit. Když se mu poddáte, přivede vás k lidem, na místa a do situací, s nimiž se máte setkat a od nichž se můžete něco naučit. Zůstanete-li naladěni na toto přirozené plynutí, vše se odvíjí v posvátném načasování.

Posvátné načasování se však někdy může lišit od načasování ega. Pokud se váš cíl podle názoru ega nenaplnuje dostatečně rychle, buďte trpěliví a důvěřujte rytmu života. Budete-li na věci příliš tlačit nebo naléhat na druhé, většinou se vám to vymstí.

Vysoce citlivým lidem hatí jejich cíle úzkost či nervozita. Když pociťujete úzkost nebo když máte pocit, že vám vše přerůstá přes hlavu, není nejvhodnější dělat důležitá rozhodnutí. Ve chvíli, kdy uděláte vše pro splnění cíle, například v kariéře nebo ve vztahu, nechte věci volně plynout a nechte se vést vyššími silami. Zastavte se v posvátném klidu. Jednoduše vyčkejte a všimněte si znamení, jež vám napoví, jak dál. S otevřeným srdcem jdete vstříc Univerzu a působení jeho magické energie.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Budu si dávat pozor na situace, kdy na věci příliš tlačím. Příští týden nechám vše jen volně plynout.
Budu laskavým pozorovatelem svého života a nebudu se pokoušet věci urychlovat. Budu sledovat,
co mi plynutí života přinese.

Krása vnímání energie

Vysoce citliví lidé vnímají energie a cítí jejich jemnohmotnou sílu okolo druhých lidí. Je zábavné vnímat druhé i svět tímto způsobem.

Všichni jsme obklopeni pestrobarevnými energetickými poli, která prostupují našimi těly a vyzařují do vzdálenosti několika jednotek či desítek centimetrů od těla. Ačkoli je většina lidí nevidí, můžete je vnímat intuitivně. Hinduističtí mystikové nazývají tuto energii šakti. V čínské medicíně se označuje jako čchi. Obor energetické medicíny v západním světě vnímá lidské tělo a ducha jako projevy této energie, jejímž prostřednictvím se přenáší informace, myšlenky a emoce lidí.

Je zábavné zkoušet si vnímání energie různých lidí. Během dne si všimněte, jak se projevuje pozitivní energie. Ožíváte v přítomnosti některých lidí? Cítíte se uvolněně a v dobré náladě? Také si všimněte, jak se projevuje negativní energie. Položte si otázku: „Cítím se unavený, pociťuji úzkost, je mi špatně nebo mám pocit přetížení smyslového vnímání?“ Zvykněte si všimnout si, jakou energii lidé šíří. Zohledněte tento faktor při rozhodování ohledně zaměstnání, vztahů a všech oblastí života.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Budu si uvědomovat, jak mou náladu ovlivňují jemné energie a jak působí na mé tělo i celkovou spokojenost.

Budu tak respektovat svou intuici a vnímání světa očima vysoce citlivého člověka.

Je tato emoce moje?

Vysoce citliví lidé dokážou vycítit, jaké emoce prožívají druzí, a jsou jako houba nasávající nejen štěstí, ale i stres. Bývá však těžké rozlišovat emoce druhých lidí od vlastních emocí. Emoce jsou formou jemné energie, kterou všichni vyzařujeme, a jsou nakažlivé. Možná na sebe nevědomě přejímáte nálady svých blízkých. Na místech, kde je hodně lidí, vás mohou náhle přepadnout úzkostné, depresivní nebo radostné pocity, aniž byste věděli proč.

Úžasný způsob, jak si v původu emocí udělat jasno, je naučit se ptát se: „Je tato emoce moje, nebo někoho jiného?“ Mnozí vysoce citliví lidé bývají zmatení nebo mívají pocit, že jim vše přerůstá přes hlavu, protože nejsou zvyklí si tímto způsobem ověřovat změny nálad. Proto je důležité se to naučit.

Začněte tím, že si dnes otázku položíte ve vztahu ke třem lidem. Než s nimi navážete kontakt, uvědomte si, jakou máte náladu, abyste si ujasnili, jaké je vaše přirozené emoční rozpoložení. Jste klidní? Pociťujete nervozitu nebo úzkost? Jste nadšení? Pak si uvědomte, jak se vaše nálada změní po setkání s dotyčným člověkem. Začnete-li se cítit odlišně, ať už mírně, nebo výrazně, je pravděpodobné, že jste na sebe převzali emoce druhého člověka.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Začnu si uvědomovat své emoce, a díky tomu budu silnější. Budu-li mít povědomí o pocitech, které na sebe přejímám od druhých, lépe poznám sám sebe a svou vysoce citlivou povahu.

Jak zvládat smyslové přetížení

Tajemství zmírnění smyslového přetížení spočívá v tom, jak rychle si ho uvědomíme. Mnozí vysoce citliví pacienti se mi svěřili: „Celé roky jsem byl vystavován smyslovému přetížení.“ Žijí v přetrvávajícím nepříjemném stavu zahlcení smyslového vnímání nebo jsou vyčerpaní, vyhořelí či nemocní. Naštěstí není nevyhnutelné, aby vás podobné prožitky vysilovaly.

Každý den se k sobě chovejte laskavě. Pokud se na vás valí příliš mnoho věcí příliš rychle, udělejte si časový odstup a zmírněte stimulaci. Všímejte si prvních okamžiků, kdy začnete pociťovat smyslové přetížení. Měl na vás kolega nebo někdo z rodiny příliš vysoké nároky? Naložili jste si toho na sebe moc? Zachyťte pocity co nejdříve, než se začnou stupňovat. Dopřejte si alespoň pár minut klidu, abyste snížili míru stimulace. Já se často zavřu v místnosti, kam nedoléhají hlasité zvuky a kde nesvítí ostrá světla. Odpočívám nebo medituji, abych nacerpala energii a znovu si navodila pocit vyrovnanosti. Stejně strategie můžete využít i vy.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Chci předcházet smyslovému přetížení nebo zmírnit jeho projevy, a proto si naplánuji kratší přestávky, aby se snížila míra vnější stimulace. Jako vysoce citlivý člověk se potřebuji naučit zvládat pocity přetížení smyslového vnímání.

Rozvíjejte meditační praxi

Meditace, při níž zaměřujeme pozornost do svého nitra, je pro vysoce citlivé lidi účinným způsobem, jak obnovit rovnováhu a uvolnit stres. Tato technika vám umožní ztišit mysl, oprostit se od seznamů úkolů a napojit se na laskavou energii srdce ve stavu bytí, který není ohraničený časem. Berte to jako dovolenou a odpočinek od všedních povinností. Jak meditace v chůzi v přírodě, tak meditace v místnosti přivede vaši pozornost zpět do přítomného okamžiku a zmírní projevy přetížení smyslového vnímání.

Uklidňujícím dojmem na vás může působit i duchovní koutek, který si vytvoříte doma a kam budete usedat k meditaci – bezpečné útočiště před světem. Klidně to může být i obyčejný stolek, na nějž položíte svíčky, vonné tyčinky a květiny. Já na svém duchovním místě medituji hned po ránu a večer, než jdu spát. Vždy se zde dostanu do srdce a načerpám energii.

Následující meditaci praktikujte, když vás něco vyvede z rovnováhy, když jste unavení nebo když si jen chcete v klidu odpočinout po náročném dni.

Posadte se do pohodlné polohy. Během několika nádechů a výdechů se tělo uvolní a zmírní se napětí, které pociťujete v srdci. Přiveďte pozornost zpět do přítomného okamžiku. Začnou-li vás rušit negativní myšlenky, nechte je odplynout jako mraky na obloze. Znovu se soustřeďte na rytmus svého dechu. Vnímejte, jak vámi prostupuje pocit posvátného klidu.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Do svého programu zahrnu pravidelnou meditaci jako součást péče o sebe. Pomůže mi to udržet si vyrovnanost a obnovit energii. Mým záměrem je medитovat každý den.

Nemusím na sebe převzít všechnu bolest světa

Jako vysoce citlivý člověk máte otevřené srdce. Nemáte stejně silnou emoční ochranu jako většina ostatních lidí. Cítíte bolest druhých – nejen blízkých, ale i cizích lidí – a instinktivně je chcete zbavit trápení. Mnozí z nás byli dokonce vedeni k přesvědčení, že být soucitný znamená snímat z druhých bolest.

Není to pravda. Můžeme nabídnout podporu, aniž bychom na sebe přejímali nepříjemné pocity druhých. Vyváženost je v tomto směru klíčem k uzdravení. V duchu si můžete říct: „Nemusím nést toto břímě.“ Osud druhých nemůžete změnit a vlastně byste se o to neměli pokoušet, protože to není vaše starost. Za více než dvacet let lékařské praxe jsem se naučila, že každý člověk má právo na vlastní cestu.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Budu projevovat soucit druhým, ale nebudu se stavět do role mučedníka ani na sebe nebudu přejímat bolest druhých. Budu respektovat, že každý má právo na vlastní cestu k uzdravení, a nebudu se pokoušet měnit osud druhých.

Přehnaná pomoc ve společenských situacích

Svěřují se vám lidé s nejnitternějšími pocity? Stává se vám, že na večírcích vždy vyslechnete něčí životní příběh? Vysoce citliví lidé přitahují jedince, kteří se chtějí svěřovat se svými problémy, a přestože jsou to úplně cizí lidé, je to jako byste měli na čele napsáno: „Mohu vám pomoci.“ Druzí vycítí vaši laskavou povahu a obrací se na vás s prosbami o radu.

Vysoce citliví lidé často nevědí, jak dát druhým najevo, že jsou „nedostupní“, což je neocenitelná schopnost. Chci-li mít klid například v letadle, představuji si, že se halím do neviditelného pláště, který mě izoluje a stahuje mou energii dovnitř. Nenavazuji oční kontakt ani nezačínám konverzaci. Nedělám to se zlostí, ale laskavě. Druzí lidé vycítí, že nemám zájem navazovat kontakt. Stejnou techniku můžete vyzkoušet i vy.

Je v pořádku být občas nedostupní. Ve skutečnosti je to nezbytné, chcete-li se cítit dobře. Nastavte si také limity, jak dlouho chcete s někým mluvit po telefonu. Hovor můžete ukončit například tím, že řeknete: „Promiň, musím jít na toaletu.“ Začnete-li rozlišovat, komu skutečně chcete naslouchat, posílí vás to.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Ve společenských situacích budu více myslet na sebe.
Mohu se svobodně rozhodnout, kolik času věnuji
druhým lidem. Nemusím se věnovat každému,
kdo si se mnou chce povídat.

Spojení s přírodou

Senzitivní lidi přitahuje příroda a cítí se v ní jako doma. Pobyt mezi stromy a květinami, na loukách nebo v horách vás může osvěžit. Možná rádi pobýváte u vody. Ztotožňuji se se slovy básníka Williama Wordsworthe, který píše o okamžicích, kdy „je pro nás svět příliš intenzivní“, a o poklidné přírodě. Svět přírody je ideálním místem, kde si můžete odpočinout a načerpat síly.

Příroda očišťuje od toxických energií. Nemusíte „dělat“ nic jiného, než zpomalit a vnímat její krásu. Snažte se obklopovat živými zelenými rostlinami. Všimněte si, jak rostou a dýchají. Rostliny obohacují vzduch o kyslík a pohlcují kysličník uhličitý, tím čistí životní prostředí.

Příroda působí na všechny smysly. Vnímejte sluneční světlo jemně dopadající na listy, na zářivě bílý sníh nebo na holé stromy v zimě, které poklidně čekají, až se na jaře znovu probudí k životu. V každém ročním období můžete načerpat životodárnou sílu. Pravidelně se nalaďte na energii přírody, v níž najdete útěchu. Je to základní kámen podstaty života.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Dnes zvednu hlavu ke hvězdám, budu pozorovat
měsíc a oblohu. Budu si vychutnávat krásu stromů
a půdy. Spočinu v náručí přírody a nechám
se naplnit její energií.

Lekce vody

V mnoha léčitelských tradicích jsou čtyřem živlům – oheň, vzduch, voda a země – přiřítány jedinečné léčivé vlastnosti a každý z nich souvisí s určitým ročním obdobím. Voda bývá často spojována se zimou. Symbolizuje klid, ukládání energie, flexibilitu a plynutí. Naše tělo je ze dvou třetin tvořeno vodou, proto je pochopitelné, že mnohé senzitivní lidí voda přitahuje.

V okolí proudící vody vznikají zklidňující záporné ionty a ty v těle zvyšují hladinu serotoninu, který působí jako přírodní antidepressivum. Proto nás oceán nebo vodopády tak uklidňují. Voda očišťuje všechny nechtěné emoce, které jste na sebe převzali. Chcete-li během náročného dne zmírnit stres, stačí si umýt ruce nebo se napít.

Pozorováním vody se můžete naučit, jak překonávat překážky. Dokonce i ledovce, které jsou vlastně zledovatělé řeky, nakonec doputují do moře.

Napětí se dá zmírnit tím, že budete tvární jako voda, zejména během konfliktů, ať už se hádáte s partnerem, nebo jste uvízlí v dopravní zácpě. Když se na vás valí vlna, je rozumnější ponořit se pod hladinu, než bojovat proti proudu a ublížit si. Voda nás učí proplouvat nepříznivými situacemi směrem ke klidu jako zenový bojovník.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Díky pozorování plynoucí vody se naučím flexibilitě.

Budu trénovat proplouvání kolem překážek
a nepůjdu na sílu do konfrontace.

Projevujte si soucit

Projevovat si soucit znamená směřovat milující laskavost do svého nitra. Neodsuzujte se, nic si nevyčítejte, odpusťte si a uznejte, že jste za všech okolností udělali to nejlepší, co bylo ve vašich silách. Když budete sami sebe vnímat jako vítěze, získáte pocit, že jste ve světě lépe chráněni.

Z výzkumu vyplývá, že lidé, kteří jsou shovívaví ke svým nedostatkům, jsou celkově spokojenější a daří se jim lépe než lidem, kteří jsou na sebe přísní a kritizují se. Všichni děláme chyby, ale poučení plyne z toho, jak laskavě se k sobě v podobných situacích zachováme.

Přesto bývá mnohdy jednodušší chovat se soucitně ke druhým než k sobě. V posledních letech si mi na tento problém stěžovalo mnoho přátel z řad psychologů. Nemějte obavy. Tato oblast je pro laskavé lidi příležitostí k růstu, na niž se musejí zaměřit, aby byli shovívavější k nedostatkům, s nimiž se potýkají.

Soucit se dá naučit. Začněte předsevzetím, že pro sebe uděláte alespoň jeden dobrý skutek denně. Například vypněte počítač a běžte se projít nebo se pochvalte: „Skvělá práce.“ – „Jsem šťastná, že jsem nereagovala zákeřně v situaci, kdy se mě kamarádka snažila ovládat.“ Můj taoistický učitel říká: „Budete-li se každý den odsuzovat o něco méně, je to duchovní pokrok.“

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Budu si nejlepším přítelem. Nejsem dokonalý člověk, protože nikdo není dokonalý. Nebudu se odsuzovat ani si nic vyčítat. Budu se k sobě chovat laskavě.

Pečujte o své vnitřní dítě

Každý z nás v sobě má vnitřní dítě, které si zaslouží lásku. Možná jste však vyrůstali v rodině, která si neuvědomovala, jak citlivou máte duši, nebo citlivost nepodporovala. Vašemu vnitřnímu dítěti možná vyčítali, že je „slaboch“, „citlivka“ nebo „ufňukánek“. Podobná kritika zraňuje i dívky, nicméně je obzvláště brutální pro chlapce, kteří bývají šikánováni a odmítáni průbojnějšími dětmi.

V dospělosti už se vaše zraněné vnitřní dítě mohlo stáhnout tak hluboko do nitra, že jste na něj úplně zapomněli. Jeho bolest je však stále přítomná – byť si ji možná neuvědomujete – a může vám ničit vztahy. Může se projevovat strachem z intimity a zdráháním se nastavit druhým hranice nebo být skutečně sami sebou.

Objevit své vnitřní dítě je zásadní. Zde je rada, jak na to. Vizualizujte si svůj domov v dětství, kde vaše vnitřní dítě přehlíželi nebo o něj nepečovali. Pak pozvěte tuto roztomilou holčičku nebo chlapečka, aby se k vám vrátili. V duchu mu řekněte: „Je mi líto, že ti ubližovali. Vím, jak to bolelo. Ale teď slibuji, že tě ochráním. Už nedovolím, aby ti někdo ubližoval.“ Pak přiveďte své vnitřní dítě k sobě domů, kde se může znovu projevit jako úžasná, kreativní bytost v souladu se záměrem Existence.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Znovu objevím své vnitřní dítě, senzitivní součást své osobnosti plnou života. Vždy budu o tuto nádhernou bytost pečovat a budu ji chránit.

Nastavte si zdravé hranice

Nastavíte-li si zdravé hranice,lepší se vaše vztahy. Mít hranice znamená, že dáte druhým jasně najevo, jak by se k vám měli chovat. Například: „Bylo by skvělé potkat se dnes večer, ale mám jen hodinu.“ Nebo: „Je mi to líto, ale teď nemohu přijmout další závazek.“ Nebo: „Prosím, nezvyšujte hlas.“ Pokud se neozvete, nebudou vás druzí brát vážně. Chcete-li si nastavit hranice, buďte laskaví, ale důrazní. Druzí lidé si tak uvědomí, že to myslíte vážně a nebudou se cítit dotčení.

Jestliže se zdráháte nastavit druhým hranice, co vám v tom brání? Nedostatek sebevědomí? Bojíte se, že vás odmítnou nebo že někomu ublížíte? Možná jste doma v dětství nemohli bezpečně vyjádřit své názory. Někteří z mých vysoce citlivých pacientů začnou docházet na psychoterapii proto, že se příliš stydí ozvat se v životě. Než si dokázali nastavit hranice, vždy byli ve vztazích vnímáni jako „rohožky“ nebo oběti.

Chcete-li překonat zažitý vzorec chování, trénujte podle známého rčení: „Uvědomujte si strach, ale i přesto si nastavte hranice.“ Začněte u někoho, s kým se vám bude jednat nejsnáze, jako je například obchodník nabízející telemarketing nebo vstřícný přítel. (Nezačínejte u své matky!) Naučíte-li se této ochranné dovednosti, začne se vám v životě dařit lépe.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Dnes si důrazně, ale laskavým způsobem nastavím hranice s jedním člověkem. Tento krok je formou péče o sebe a umožní mi udržovat zdravější vztahy.

Stačí říct: „Ne“

Jestliže má někdo ve vztahu k vám nereálná očekávání nebo od vás žádá něco, co nejste schopni splnit, zapamatujte si, že stačí říct: „Ne“. Má-li být odmítnutí dobře přijato, musí vycházet z klidného, neutrálního rozpoložení. Budete-li odměření nebo podráždění, počítejte s negativní reakcí. Nemusíte se hájit ani zapřádat komplikované rozhovory. Jednoduše jednejte na rovinu a laskavě odmítněte.

Zaujala mě slova Mahátmy Gándhího: „Ne‘ vyřčené z nejhlubšího přesvědčení je lepší než ‚ano‘ vyřčené jen proto, abychom někomu vyhověli nebo se vyhnuli potížím.“ Laskavé, ale důrazné nastavení hranic je zdravé. Není vaší starostí řešit cizí problémy. Ustupujete-li, vždy se to otočí proti vám. Nemáte-li nastavené hranice, vztah stojí na nerovných základech. Není to výhodné pro nikoho.

Není pravidlem, že by soucitní lidé měli vždy vyhovět každé prosbě. Buddhistická mniška Pema Chodron varuje před návykem, kterému říká „idiotský soucit“, tedy vyhýbání se konfliktům ve jménu laskavosti i v situacích, které vyžadují rázné „ne“. Vše má svůj správný čas, někdy je vhodné pomáhat a jindy je potřeba odmítnout. Udržujete-li v tomto směru rovnováhu, chráníte se před vyčerpáním a podporujete upřímné, ohleduplné vztahy.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Alespoň jednou dnes něco laskavě odmítnu,
dokonce i tehdy, když mi to bude zpočátku nepříjemné.
Vím, že odmítání bude snadnější, až získám více zkušeností.

Rozpoznejte neupřímné lidi

Díky intuici vycítíte, kdy se lidé přetvařují. Možná vás napadne: „Něco není v pořádku. Nevím, zda můžu tomuto člověku věřit.“ Vysoce citliví lidé bývají považováni za „lidské detektory lži“, protože jejich vnitřní radar dokáže skvěle odhalit nesrovnalosti u druhých.

Když vás intuice upozorní na to, že je někdo neupřímný, nabízí se řada vysvětlení: dotýčný člověk se možná bojí dát najevo své skutečné pocity nebo překrucuje pravdu. Chcete-li zjistit skutečný důvod, jednoduše dotýčného pozorujte a všimněte si, zda jsou jeho činy v souladu s jeho slovy. Až druhého člověka lépe poznáte, pochopíte jeho úmysly a odhalíte pravdu.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Budu naslouchat, co mi intuice říká o druhých lidech.
Nebudu ji zpochybňovat. Bude-li mi někdo připadat
neupřímný, budu obezřetný a budu si všímat detailů,
abych zjistil, jaké ho k tomu vedou důvody.

Vnímejte své tělo jako přítele

Má-li vysoce citlivý člověk rozvíjet své schopnosti, musí se sprátně set se svým tělem. Tělo je senzitivní intuitivní přijímač. Funguje tak, aby vám pomáhalo přežít a prosperovat.

Přesto nebývá pro vysoce citlivé lidi vždy snadné být ve svém těle. Celé roky jsem se necítila být ve své kůži a ve vlastním těle jsem se necítila bezpečně. Připadala jsem si, jako by mě někdo zavřel do příliš těsné krabice. Zahlcovaly mě tak intenzivní projevy emocí, že jsem se otupěle vznášela několik centimetrů nad sebou. Když jsem se však naučila, jak na sebe nepřejímat stres druhých, začala jsem se ve svém těle cítit bezpečněji a hned mi v něm bylo příjemněji.

Tělo je posvátný chrám, v němž sídlí váš duch. Naslouchejte jeho radám jako vnitřnímu guruovi. Když se začnete zaměřovat na svůj dech, obnoví se pocit vyrovnanosti. Řekněte svému tělu: „Budu se k tobě chovat jako k příteli a všímat si signálů, které vysíláš. Když se budu cítit přetížený, vyhledám klid. Když si budu potřebovat odpočinout, najdu si příjemnou zábavu.“ Budete-li o své tělo dobře pečovat, ožijete a budete plní energie.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Několika pomalými, hlubokými nádechy se plně ukotvím ve svém těle. Budu si vychutnávat smyslové prožitky a všímat si, jak je skvělé chodit, dýchat, jíst a cítit vůni květin.

Dávejte si pozor na únavu

Únava je jedním z prvních signálů počínajícího smyslového přetížení. Možná se i navzdory únavě přemáháte, abyste dokončili úkoly ze seznamu, pracovní projekty či jiné činnosti. Pak vás trápí chronická únava a zvyšuje se riziko vyčerpání. To vše vede k přetížení smyslového vnímání, adrenální únavě a depresím.

Naše společnost bohužel oceňuje, když náročné situace přetrpíme bez mrknutí oka. Chválíme ty, kteří se ženou za úspěchem a ignorují signály těla. Zajímá nás jen to, co se v těle odehrává od krku výš. Podobný přístup však škodí vysoce citlivým lidem, kteří mají jemné vnímání, a k tomu, aby se cítili dobře, potřebují více odpočívat a trávit čas o samotě.

Svým pacientům doporučuji, aby únavu vnímali jako moudrý hlas. Říká vám: „Odpočiň si na pár minut.“ Meditujte. Zdřímněte si. Nebo jen v klidu sedte. Krátké přestávky společně s kvalitním nočním spánkem vám pomohou znovu načerpat síly. Začnete-li věnovat pozornost únavě, umožní vám to být k sobě ohleduplnější a dobře o sebe pečovat.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Dnes si položím otázku: „Pociťuji akutní nebo chronickou únavu?“ Budu k sobě ohleduplný
a uvědomím si, co můžu udělat pro to,
abych si odpočinul a načerpal energii.

Vydechujte stres

Když se během rušného dne zaměříte na svůj dech, získáte pocit vyrovnanosti a uvolníte se. V hinduistické tradici je dech spojován s pránou, posvátnou energií života. Napojíte-li se na tuto životodárnou sílu, snížíte hladinu stresu.

U nových pacientů si vždy všímám způsobu dýchání, abych si ověřila, zda se stahují do sebe, nebo jsou uvolnění. Senzitivní lidé někdy nevědomě zadržují dech nebo dýchají povrchně, což snižuje hladinu energie. Zvířata zpomalují dýchání, když nechtějí, aby si jich všimli predátoři, a podobně můžete i vy zadržování dechu používat jako určitou formu ochrany.

Dech odvádí z těla toxickou energii, nadechujeme kyslík a vydechujeme oxid uhličitý. S výdechem se můžete zbavovat i škodlivých emocí. Vědomé dýchání vás ukotví v těle a uvolní stres. Vyzkoušejte následující cvičení:

Najděte si klidnou chvíli na relaxaci a se zavřenýma očima se soustřeďte pouze na svůj dech. Představte si, že s každým nádechem do vás proudí klid. S každým výdechem nechte odplynout veškerý stres, který v sobě držíte. Pak nadechujte vyrovnanost a vydechujte obavy a strach. Nakonec nadechujte spokojenost a vnímejte, jak vaším tělem proudí dobrá nálada a pohoda.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Budu praktikovat vědomé dýchání. Když si všimnu, že zadržuji dech, začnu znovu dýchat pomalu a přirozeně. S každým nádechem a výdechem ucítím, jak ve mně životodárná energie sílí.

Organizujte si čas uvážlivě

Čas si striktně organizuji. Chci mít vyvážený život, nechci nikam spěchat, být zahlcena nadměrným množstvím povinností ani být vystresovaná. Jsem vysoce citlivý člověk, a když si toho na sebe naložím příliš, brzy se projeví fyzické příznaky, jako je bolest žaludku nebo bolest zad. Nebo začnu být podrážděná či vyčerpaná. Chci udělat vše pro to, abych se těmito příznaky vyhnula.

Dobrá organizace času je radikální formou péče o sebe. Uvědomte si, jak si v současnosti plánujete aktivity na dny, týdny a měsíce. Jste spokojení s tím, jak máte čas rozvržený? Dodržujete příjemnou rovnováhu mezi prací a zábavou? Nebo jste kvůli nadmíře povinností a shonu unavení? Soucitně vyhodnoťte svou situaci. Pomůže vám, když si zapíšete do deníku, jaké pozitivní změny můžete udělat. Ujasněte si, jak si lépe nastavit priority u každodenních aktivit, které povinnosti můžete přenechat druhým nebo jak můžete eliminovat rušivé vlivy. Pak změny uskutečňte. Usilujte o rovnováhu mezi povinnostmi, které vás mohou vyčerpávat, a aktivitami, které vás nabíjejí energií.

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Budu si vědomě organizovat čas.
Chci mít vyvážený život, s nadšením
se věnovat práci a také zábavě.

Hledání je u konce

Jednou nastane čas, kdy po letitém usilování o splnění vašich přání a hledání odpovědí ve vnějším světě jednoduše hledání vzdáte. Nezna-
mená to, že si už nejedete za svými sny. Jde spíše o to, že v hloubi duše
víte, že jste už dorazili do cíle. Nemluvím o vnějších úspěších, jako je
fantastická práce nebo peníze v bance – ačkoli i ty jsou důležité. Spíše
v sobě máte pocit naplnění, na nějž jste hrdí. Naleznete trvalé útočiště
v srdci. Srdce je místem, kde se zahřejete v mrazivé zimě i kdykoli jindy.

Má milovaná buddhistická přítelkyně, které je přes osmdesát let, si na
meditační oltář vystavila následující úvahu, kterou sama vytvořila. Také
ji mám doma. Doufám, že i vás naplní klidem na vaší cestě k osobnímu
růstu a seberealizaci. Ačkoli si to možná neuvědomujete, už jste v cíli.
Vaším cílem a domovem je milující laskavost, která vyvěrá z vašeho
nitra.

*Už není třeba nic dělat
Není třeba ničím být
Ani nic mít
Spočín ve vlastní přirozené
Dokonalosti
Takové, jaká je
Už není třeba dál hledat*

ZÁMĚR PRO DNEŠNÍ DEN

Budu se ve svém těle cítit jako doma.
Budu si uvědomovat svou dokonalost
a budu mít radost z toho, kým jsem.