

pro TERAPEUTY - **Mylná vysvětlení toho, co nám druzí zrcadlí**

Někdy si lidé v dobré víře vytvářejí závěry, které je tíží, oslabují nebo dokonce zraňují.

Vidí určité chování druhých a myslí si:

„Jsem špatná/ý. Selhal/a jsem. Nejsem dost dobrá/ý.“

Ale pravda bývá často mnohem jemnější a zároveň hlubší.



Zrcadlení aneb **jedeme v tom spolu**

✓ **To, co vidíme u druhých, není vždy pravda o nich.**

Často je to pravda o nás – o našich zraněních, nejistotách, vnitřních potřebách - kterou jsme ještě nepřijali nebo nepotkali tvář v tvář.

✓ **Někdy si myslíme, že nám někdo ubližuje, ale ve skutečnosti nás učí nastavit si hranice.**

Někdo nás možná ignoruje, zneužívá naši laskavost, kritizuje. Je to nepříjemné. Ale právě v těchto chvílích dostáváme pozvání – naučit se říct NE, postavit se za sebe, ukázat si vlastní hodnotu.

✓ **Zrcadlení není trest.**

Je to milosrdné vedení – karma je příležitost k učení a pochopení proč - které nás nenápadně tlačí k růstu, k větší síle, stabilitě a celistvosti.

✓ **Zrcadlení není jednosměrné**

Každý z nás v sobě nese kus bolesti i lásky. A právě tím se vzájemně formujeme. Zrcadlení není něco, co „se děje jen nám“. Je to **vzájemný proces**. Každý člověk má svůj „plný hrnec“ emocí, bolestí, strachů i nadějí. To, co si neseme my, se setkává s tím, co si nese druhý.

Nečekejte, až se „on / oni“ změní, začnete u sebe, protože postojem „to on“ si blokuje vlastní cestu a pak zjistíte, že on pokročil a Vám to stejné začal zrcadlit jiný člověk.

- Když jeden z Vás udělá **první krok** k uzdravení, **uleví se i druhému**. Vaše změna se šíří jako vlnka na klidné hladině. Najednou je ve vztahu více dechu, více prostoru, více pochopení.

- **Když odpustíte**, změkčíte se, **nastavíte jasné hranice, změní se i prostor mezi Vámi**. Odpustit neznamená zapomenout chyby druhých, ale přestat nést jejich tíhu. Jasné hranice dávají vztahu tvar a bezpečí – místo strachu a domněnek nastupuje důvěra.

- Když přestanete **reagovat starými zraněními**, **umožníte druhému přiblížit se**. Bez našeho obranného zranění v první linii může druhý konečně najít odvahu otevřít se, měnit se.

✓ **Uzdravování není soutěž**

kdo je „lepší“ nebo „horší“. Je to **společná cesta**, kde každý krok jednoho pomáhá druhému: **Když pokročíte Vy, umožníte pokrok i jemu. Když se změní on, uleví se i Vám**. Každý laskavý čin, každé nové pochopení, každé trpělivé nadechnutí **zvědomuje vztah a navrácí mu přirozenou harmonii**. Poté již:

- **Nehleďte v minulosti / na partnerovi chyby** – co bylo, to bylo. I Vy jste se učili a možná jste sami nevědomky křourali, vynucovali si pozornost, vyžadovali gesta lásky. Ale lásku si nejde vynutit – ani dokázat. Její pravost se ukazuje tichou přítomností, ne slovy ani činy na povel, ale **milovat bez podmínek** = bez výčitek. **Výčitky jen obnovují bolest**. Odpustte sobě i druhým – a vykročte dál.

- Začněte znovu, s bílým listem. A pokud druhý nechce nic měnit, respektujte to – ale Vy jděte vpřed. Každý jde svou vlastní cestou a svým tempem.

✓ **Proč se snažit? Protože:**

- **nikdo z nás není hotový**. Každý nese své rány, své příběhy, svá selhání i touhu být milován.
- **vzájemné uzdravování je dar**. Když uzdravíte něco v sobě, uzdravujete svět toho druhého – a skrze něj i vlastní svět.
- **cesta laskavosti začíná u nás**. Nikdo nemusí být dokonalý. Stačí být ochotný vidět, naslouchat, měnit se.
- **vztahy nejsou náhoda**. Každý člověk, který Vás zraňuje, učí nebo dráždí, je součástí Vašeho růstu. A Vy jste součástí

jeho uzdravení.

Každý Váš vnitřní krok je jako světlo. A každé světlo, které rozsvítíte v sobě, prozařuje i vztahy kolem Vás.

✓ **Proč je důležité nastavovat hranice včas**

Není komfortní, ani prospěšné, být tím „zlobivým dítětem“, které naráží na mlčící nebo nejisté rodiče. Čím déle necháme hranice nejasné, tím zmateněji je naše dítě (nebo náš partner) vnímá. A co hůř:

- Dítě si nezdravý vzorec přenesení do svých vztahů.
- Bude mít potíže **nastavovat si hranice v dospělosti**.
- Jeho vztahy budou **plné nejistoty, nedůvěry, vnitřního napětí**.

Nejde tedy jen o to, „aby doma byl klid“. Nastavujeme hranice **pro zdraví a sílu další generace**.

Příklady:

✗ „Dobrý člověk dostane hodné zvířátko. Moje mě neposlouchá, zlobí – asi nejsem dobrý člověk?“

✓ **Zvířata jsou jako zrcadlo duše a učí nás růst**

Říká se, že pes (mazlíček všeobecně a **děti**) je nejlepším přítelem člověka. Ale kdo měl někdy zvíře, ví, že je mnohem víc než to. Je to **živý zrcadlový obraz našeho vnitřního světa** – často nevysloveného, potlačeného nebo nevyřešeného. *Mnozí lidé si myslí, že když zvířátko zlobí, je to proto, že nejsem dobrý člověk. Že "dobrý člověk si přitáhne hodného psa".* Ale to je **mylný a často sebetrestající závěr**. Pravda je hlubší:

Zvíře není odměna ani trest. Je to dar. Učitel. Parťák. A zároveň zrcadlo. Když náš mazlíček zlobí, často pouze **reaguje na naši vnitřní nejistotu, chaos, napětí** – nebo nás testuje, zda **umíme nastavit hranice** s láskou a klidem. Ne proto, aby nám ublížil, ale aby nám **ukázal, co je v nás ještě nezralé nebo nevyrovnané**.

Nejsme oběť – jsme pozváni k růstu

Zvíře / dítě **nás bezpodmínečně miluje**. I když je neposlušné, stále k nám vzhlíží. My jsme **celý jeho svět**. A právě proto potřebuje, **abychom mu byli oporou, průvodcem, jistotou**.

- Pokud **jste ho rozmazlili** – **nevychítejte si to**. Začněte znovu s novým bílým listem. **To my si neustále něco vyčítáme – zvířátko žije přítomností - TEĎ mě má „můj“ člověk rád** - stejně jako v přírodě se zvíře musí oklepat z útoku predátora či konkurenta v lásce. Pozorovali jste někdy kachny? Jeden kačer napadne druhého, ten odletí o kus dál, otřepe se – a v klidu pokračuje v krmění. Je to pryč. Zapomenuto.
- Pokud **jste na něj někdy křičeli** – **odpusťte si to**. **To mi si ...**
- Pokud **nevíte, jak dál** – **ztište se a pozorujte, co vám zrcadlí. A začněte to měnit u sebe** – tím se začne měnit i on. A pokud jste rodina, opakují: změňte sami sebe. Každému z vás vadí a zrcadlí přesně to, co potřebujete pochopit. Je čas přestat reagovat ze zvyku a začít **vědomě tvořit nový vztah** – laskavý, pevný, plný důvěry.

Zvíře jako posel Ducha: Zvířata přicházejí často **ve chvíli, kdy člověk potřebuje lásku – bez podmínek**. Jsou tu, aby nám pomohla **otevřít srdce**, naučit nás větší vnímavosti, empatii, i **odvaze říct: "Tak dost."** A někdy jsou tu i proto, aby nás provázela temným obdobím – a vedla zpět ke světlu.

Bruno Gröning říkal, že *špatné myšlenky nejsou naše*. Stejně tak ani neklidné chování zvířete není "špatné" – jen **něco zviditelňuje**.

Místo otázky *"Co s tím mazlíkem?"* si položme: **"Co v sobě potřebuji změnit, aby mezi námi zavládl větší klid a důvěra?"**

Závěrem: **Nikdy nezapomeňte, že i když váš mazlíček někdy „zlobí“, stále vás bezpodmínečně miluje. Jste celý jeho svět** – jen jste ho možná rozmazlili. A právě v tom je příležitost: milovat i vést, učit se nastavovat hranice a být světlem, které ukazuje směr.

✗ „Moje dcera mě neposlouchá, je vzdorovitá. Určitě jsem selhala jako matka.“

✓ **Dcera testuje, zda máte sílu zůstat klidná a pevná i ve zmatku.**

Dítě často zrcadlí **naši nevyřešenou vnitřní nejistotu** – ne jako výčitku, ale jako příležitost. Možná jste jako dítě musela být vždy hodná a poslušná – a teď ve Vás dcera probouzí potlačenou sílu umět říct NE a stát si za svým. Ona Vás učí být pravdivá a pevná.

✗ „Kolega mě ignoruje. Asi se mu hnusím nebo jsem nudný člověk.“

✓ **Možná jen odráží Vaši vlastní pochybnost o tom, že máte co říct.**

Když si nevěříme, naše tělo i řeč těla „vysílá“ signály nejistoty. A druzí – často nevědomky – na ně reagují zrcadlově. Kolega možná jen čeká, až se začnete brát vážně. Jakmile Vy začnete sami sebe oceňovat, změní se i jeho postoj.

X „Můj partner se mnou mluví odměřeně. Už mě asi nemiluje.“

✓ Možná jen zrcadlí **Váš vlastní emoční odstup, který vznikl z obavy nebýt zraněn/a.**

Strach z bolesti nás vede k uzavření – a partner to cítí. Začne se také stahovat. Vzniká ticho, které bolí. Ale není to neláska – je to obava. Když uděláte první krok zpět k otevřenosti, může se otevřít i on.

X „Moje kamarádka se ke mně chová povyšně. Asi si myslí, že je lepší než já.“

✓ Možná Vám jen nevědomě zrcadlí **Vaše vlastní sebekritické myšlenky.**

Pokud v sobě nosíte pocit méněcennosti, mozek začne automaticky interpretovat chování druhých jako odsouzení. Ve skutečnosti však kamarádka může být jen sama nejistá – a svou kontrolou si dodává pocit jistoty. Obě si zrcadlíte části, které chtějí být přijaté.

X „Lidé mě často přerušují. Asi mě neberou vážně.“

✓ Možná podvědomě zpochybňujete, **zda máte právo být slyšen/a.**

Když máme v sobě nevyjádřený pocit „musím se krotit“, druzí si k nám dovolí víc. Učí nás tím nastavovat hranice. A říkat své slovo s respektem, ale důsledně.

Nemoc a život také nastavují zrcadlo

X „Přitahuji si **nemoci**, protože jsem selhal, nebo je to karma – byl jsem špatný člověk a **to je trest.**“

✓ **Tělo reaguje na mnohem víc na výčitky a negativní myšlenky**, než jsi jsme ochotni připustit. Ovlivňují ho i nevědomá traumata, vztahové zranění, chemické látky, prostředí, dědičnost nebo vnitřní konflikty. **Nemoc není trest ani selhání.** Je to často volání duše, k **zastavení sebezničujících myšlenek či hektického životního stylu** - pozvání ke změně – k větší pravdivosti, klidu a sebelásce. **Nemoc je často darem, díky kterému si člověk začne vážit maličkostí.** Znovu začne **vnímat krásu přítomnosti, radost z bližních a obyčejných věcí.** Místo toho, aby po těle chtěl jen výkon nebo požitky, se učí o něj **pečovat s úctou.** Přes bolest se může zrodit nový vztah k životu – opravdovější, hlubší, laskavější.

X „Nezvládám meditaci, nejsem duchovní typ.“

✓ **Každý člověk má jinou cestu** a jiný způsob, jak se přibližuje **k vnitřnímu klidu nebo spojení s Bohem.** Pro někoho je to ticho v lese, pro jiného pohyb, tanec nebo běh, pro dalšího pomoc druhým. Bruno Gröning říkal: „**Zkoušejte to znovu. Bez výčitek. Přijdou myšlenky – nechte je odplynout. Hlavně žádné výčitky.**“ **To nejdůležitější není způsob, ale upřímnost, touha po dobru a víra v Boží pomoc.**

X „Když se něco pokazilo, určitě jsem udělal chybu já / děje se to jenom mě?“

✓ Tento typ uvažování může být známkou **přecitlivělé odpovědnosti.** Ve vztazích, v životě i v uzdravování hraje roli mnoho faktorů – ne vždy jsme jejich příčinou. Často jsme jen součástí většího dění. Doporučuji shlédnout **Čtyři dohody s Jardou Duškem.**

X „Když mě to emocionálně bolí, znamená to, že jsem na špatné cestě?“

✓ **Bolest může být i známkou toho, že rostete, že se ve vás něco hlubokého léčí a mění. Někdy se musí něco starého rozpadnout, aby mohlo vzniknout nové.**

Emoční bolest není vždy varováním – často je to **očistný proces**, kdy tělo i duše zpracovávají staré rány, opouštějí zátěž, která už neslouží. Stejně jako u fyzické rekonvalescence, i vnitřní růst může bolet – ale je to **bolest, která nese naději.** Nebojte se cítit. Nebojte se plakat. Nebojte se být chvíli slabí. **Z hloubky bolesti se rodí skutečná síla, pokora i soucit.**

„Když se ocitneš v úzkých, vzpomeň si: **vždy je tu někdo, kdo Tě s láskou provede. Stačí požádat a uvěřit.**“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Upozornění a doporučení pro Bezpečnou praxi.

Tato pravidla ochrání vás i klienty a zajistí etické a právně korektní poskytování vašich služeb.

✓ *Než začnete s klientem pracovat, vždy se ho nejprve **zeptajte, zda je v péči lékaře a jestli užívá nějaké léky** – včetně volně prodejných! Pokud ano, nastavte pouze **podpůrnou terapii.** Informace a doporučení od nás jsou pouze doplňující a vycházejí z principů tradičního léčitelství. Pokud jsou naše doporučení v rozporu s pokyny lékaře, **klient se vždy musí řídit radami svého lékaře!** Lékař nejlépe zná jeho aktuální zdravotní stav i léčbu, kterou klient absoluuje.*

✓ Poskytujeme informace o použitých přírodních látkách včetně možných vedlejších účinků a interakcí s léky. Upozorňujeme však, že **množství léčivých přípravků na trhu stále roste a přibývá také alergií a individuálních intolerancí**. Proto je vždy nezbytné, aby si klient pečlivě prostudoval příbalové letáky všech léků, které užívá, a v případě nejasností se poradil se svým lékařem nebo lékárníkem. Ideálně by měl **příbalové letáky přinést s sebou na konzultaci**, protože mnozí klienti je nečtou, podceňují rizika nebo si nepamatují přesné názvy a složení léků.

✓ Nesnažte se řešit vše naráz – zaměřte se na **postupné kroky** vedoucí k obnově homeostázy - přirozené rovnováhy a normální činnosti organismu. **Osvědčené je nejprve podpořit psychickou pohodu a dodat tělu vitalitu**. Tím klient získá důvěru v proces, pocítí první pozitivní změny a snáze najde trpělivost pro dlouhodobou terapii i úpravy životního stylu.

✓ Klientovi věnujte maximální péči a **pravidelně sledujte jeho stav**. Doporučuji mu předat své telefonní číslo, aby se na vás mohl včas obrátit v případě jakýchkoli neobvyklých reakcí, zhoršení zdravotního stavu nebo pochybností ohledně doporučené terapie. V takových situacích **terapii neprodleně upravte nebo přerušte a klienta nasměrujte k lékaři**.

✓ Jako nelékaři:

- **nesmíme stanovovat diagnózy** nemocí ani nahrazovat odborná vyšetření či testy,
 - neposkytujeme žádné sliby ani záruky na vyléčení, výsledky se vždy mohou individuálně lišit,
 - zdravotní tvrzení nepoužíváme, pokud nejsou schválena platnou legislativou.
 - v případě vážných nebo akutních zdravotních potíží klienta vždy odkážeme na lékařskou péči,
 - nesmíme uvádět klienta v omyl tvrzením, že naše metody jsou jediným či nejlepším řešením.
 - nezasahujeme do předepsané léčby, **neměníme dávkování léků a ani je nevysazujeme**. Klienty můžeme pouze jemně nasměrovat, aby se při prokazatelném zlepšení poradili se svým lékařem ohledně případné úpravy léčby.
- ✓ **Přírodní produkty** (pouze přispívají k normalizaci tělesných a psychických pochodů, viz. Schválená zdravotní tvrzení EU) od **Health&Detox®** jsou **100% čisté** (BEZ příměsí), proto je **skladujte od 4 do 21 °C**. Produkty jsou určeny pro **kondici, regeneraci a detoxikaci, NE pro léčbu!**