

„Tento článek sdílí osobní zkušenosti autora a nenahrazuje odbornou lékařskou péči. Více viz upozornění na konci článku.“

Pomineme-li nejtěžší stavy, kdy si chce člověk ublížit či vzít život, v takových případech je rozhodně potřeba vyhledat lékařskou péči.



Health-Detox®

Byliny • minerály • vitamíny
Být v rovnováze a radosti

Co je na depresi nejhorší?

To, že uvěříme, že je to realita, faktický stav, něco, co je dané, nemoc co zůstává – lékaři mi na základě mého stavu tvrdili, že budu užívat antidepressiva do konce života. V televizi tvrdí, že se lidem deprese vrací celoživotně.

„Odborné“ společenské názory a špatné myšlenky „napadají“, útočí na každého člověka po celý život, **rozdíl je v tom, jakou jim přikládáme důležitost, jestli nás děsí: „Co jsem to za člověka, když mě tohle napadlo?“, nebo je bereme jako informaci o nějaké disharmonii, okolnostech, stresu v nás či okolo nás.**

Žádnou nemoc, včetně depresí, si nepřivlastňujte – neříkejte: „mám“ depresi, ani: „moje“ deprese je stále horší a horší. **Mozek** je takový počítač, to, co

opakujete, na co stále myslíte, to **si ukládá jako vzorec.**

Nemoc je něco přechodného, čím jsem se jen nakazil, a odevzdávám ji lékařům, potoku, vesmíru... **Není moje – je to cizí entita.**

Například Já jsem vyrůstal v tom, že jsem špatný člověk, který si vlastně nezaslouží žít nebo alespoň, aby se mu dělo něco dobrého, ale že za to vlastně nemohu, protože jsem po otci. Jediné mé vysvětlení bylo, že si to zasloužím jako trest za minulé životy – karmu, dnes již vím, že karma není trest, ale pouhé upozornění na setrvávání v dysfunkčních myšlenkách a schématech.

Jak jsem se udržoval v představě, že jsem skutečně špatný člověk?

Přestože jsem se neustále snažil být dobrým a prospěšným člověkem, tak mě občas napadla myšlenka na něco špatného – něco ukrást, někomu dát pěstí, aniž by mi něco udělal, skočit pod autobus... V ten moment byl v mé hlavě spuštěn poplach: to nemohu, to nesmím, to bych nikdy neudělal. A když jsem „zažehnal“ riziko uskutečnění, nastoupily **těžké výčitky a sebepohrdání**: co jsi to za zrůdu, že tě napadají takové věci, opravdu si nezasloužíš, aby tě někdo miloval, a spoustu sprostých pojmenování pro svou osobu. **Identifikoval jsem se s těmi špatnými myšlenkami, „To jsem já, to je ze mě.“**

Lékaři mě učili autogenní trénink (AT relaxační technika založená na autosugesci), a **přerámovat myšlenky – logicky si vysvětlit, že to může být i jinak** nebo že lze alespoň **oslabit význam té myšlenky**. Např. „Možná to může být i jinak.“ „Tolikrát jsem se něčeho bál a nakonec to nebylo tak hrozné.“ „U maturity projdou i ti, kteří se neučí, pro učitele by byla ostuda, kdyby propadli, pomůžou jim i mě, šprtovi.“ „Možná se nesmějí mně, ale něčemu jinému?“ Konkrétně toto byl první případ, kdy jsem si vyzkoušel, že přerámování ulevuje. Úplně jsem tomu nevěřil, ale tlak emocí se snížil a když jsem se k řehtajícím se sestřičkám přiblížil, zjistil jsem, že si prohlíží fotky a těm se smějí. **Přerámování bych nazval prvním krokem v mém uzdravení**, ale pořád jsem se identifikoval s myšlenkami a byl to nekonečný boj, černé myšlenky měly stále navrch. Neustálé obavy, strachy, boj s myšlenkami a dokazování své hodnoty, to vše přispělo k chronickému vyčerpání.

Za život jsem navštěvoval více psychiatrů a psychologů každý mi byl v něčem přínosem – první mě dávala najevo účast a pochopení, tedy bych nezvládl to, čím mi prospěl ten druhý „**Už zase se lituješ?**“. K tomu poslednímu jsem zašel 20 let po posledním, seznámili jsme se na ezo-semináři a jeho názory mi připadali pokrokové a současně jsem vyčerpával potenciál léčby deprese alternativními způsoby. Tak jsem se k němu objednal a po pár sezeních mi stále **opakoval to už jsme vyřešili** např. strach „To jsi zažil v dětství, teď už jsi dospělý a ochráníš se sám.“ **Logicky vyřešeno, hm, ale v mých myšlenkách se to intenzivně vrací a mém životě se to stále děje i na fyzické úrovni.**



Svémi myšlenkami jsem si přitahoval opakované průšvihy např. když skladnice rozbalila balík a rozebrala krabici až poté si všimla rozbitého zboží. Řekl jsem jí vždyť víte, že rozbalování balíků natáčím jako důkaz. Odpověděla, že zapomněla, protože ona je normální a balíky jí chodí v pořádku, to Vám chodí vše rozbité.“

A takovýchto různých situací se mi v životě kupilo a obměňovalo stále dokola a dříve **přinášeli strach a nejistotu – myslíte pozitivně a vydržte „Ono se to změní“, ale když to trvá roky a stačí párkrát zapochybovat a frčí to dál.**

Pak jsem poznal terapeuta, který dělal rodinné konstelace – kde člověk může zažít na vlastním těle a v mysli to, co prožívají a myslí druzí. Měl jsem u něj i samostatná sezení – nic takového jsem ještě nezažil ani o tom neslyšel. **Pracoval s podvědomím skrze tělo.** Součástí **ukotvení mého nového přenastavení a pochopení** toho, co se při traumatu v těle odehrávalo a jaké emoce se uložily nezpracované, **bylo nejčastěji objetí**, ale i herda do zad, pohlavek, škrcení nebo silné stisknutí mého rozkroku. Možná neuvěříte, ale po příjezdu domů mě přestala kočka vytáčet neustálým kňouráním a vyžadováním pozornosti a dodnes jí stačí párkrát pohladit za den. **Postupně jsem si začal uvědomovat i další změny a přijal jsem, že skrze tělo můžeme ovlivnit mysl**, často například přes „bloudivý nerv“ a parasympatikus – část nervové soustavy, kterou nelze vědomě ovládat myslí. A to vědomým dýcháním, meditací, pobytem v přírodě nejlépe na boso

Opravdu nejsme jen mysl; jsme i tělo, smysly a intuice. Právě skrze ně se můžeme lépe vnímat, **chápat sami sebe i své skutečné potřeby – tedy to, co nám přináší hlubší a trvalejší uspokojení:** ne další výkon či zisk, ale větší vnitřní soulad a harmoničtější vztahy. **Změna myšlení provázená změnou v podvědomém prožívání a péči o tělo** bývá mnohem účinnější než samotný boj s negativními myšlenkami.

Věda dnes stále více potvrzuje, že emoce a tělesné signály nejsou opakem rozumu, ale jeho součástí – ovlivňují naši pozornost, rozhodování i to, jak sami sebe vyhodnocujeme. Naše **rozhodování často nevzniká jen na úrovni vědomých úvah**. Významně do něj vstupují emoce, tělesné signály a vnitřní naladění organismu, a to často ještě předtím, než si vše racionálně vysvětlíme. Vědomé myšlenky pak někdy slouží i jako dodatečné zdůvodnění toho, co jsme na hlubší úrovni už cítili.

Vědci často zmiňují **vzorce chování – rozhodneme se, jak budeme reagovat, ale v dané situaci převládnu emoce a najednou jsem se zase rozčílil**. Při nakupování to funguje podobně – pokaždé si říkám, že si dopřeji lepší výbavu, a když přijde na koupi, objeví se neodolatelná nabídka na základní model a najednou je mi škoda peněz. Kamarád zase vždy jde kupovat **nové auto**, ale jeho způsob uvažování a zažitý vzorec způsobí, že nový model, za který už dal zálohu pozdrží pro závady (např. v roce 2018 při přechodu na Euro 6) a opět koupí ojetinu v bazaru.

Při koupi auta **či šatů** si někdo více, jiný méně, rozumem zdůvodňujeme, proč právě tuto značku, tento model, motor nebo barvu... **ale vnitřní touha nás táhne k něčemu, co do seznamu úplně nezapadá**. Například: „To jsou nádherné šaty, ale já mám takové nebo makové nohy.“ **A pokud ji neposlechneme, necítíme se vnitřně dobře** a stále pošilháváme po tom, co nás přitahuje. Toto nelze generalizovat na všechna lidská rozhodnutí, jen tím **poukazují na sílu našich pocitů a na možný nesoulad s myšlenkami**. **Dokud si budeme myslet, že jsme jen mysl, tak nelze dosáhnout plného vnitřního souladu.**

Nechci vzbudit dojem, že tělo a emocionální rovina mají navrch nad myšlením. Chci jen upozornit na jejich **vzájemné propojení a ovlivňování** – mezi myslí, podvědomím, emocemi, tělem a duší. Na tom, kolik těchto rovin vyjmenujeme a jak je nazveme nezáleží. Podstatné je **vnímat člověka jako komplexní bytost, jejíž volní jednání a rozhodování vznikají souhrou mnoha faktorů**. Například když je tma nebo mi je chladno, negativní myšlenky se přímo rojí. Když je naopak teplo a svítí slunce, mám přirozeně lepší náladu.



Až později jsem slyšel, že **ta první, kolotoč negativ spouštějící myšlenka, není moje**. Moc jsem tomu nevěřil, ale časem a s dalšími různými semináři **jsem přijal možnost, že opravdu naše mysl prostřednictvím šišinky funguje jako přijímač**. Vždyť když několik hodin až dnů řeším nějaký pracovní zádrhel, tak mám vyzkoušeno nechat to být a jít do přírody nebo do sprchy a **najednou se v hlavě objeví obraz řešení**. Bohužel mi to funguje ne na bázi meditačního zklidnění, ale mentálního vyčerpání.

Díky tomu, že některá řešení ke mně přichází z nenadání jsem byl schopen přijmout, že náš mozek je přijímačem informací bez uší a očí, lidově řečeno z éteru – **mnoho vynálezců či skladatelů se přiznalo, že to nevymysleli, ale že to**

přišlo ve snu.

Všichni asi známe úsloví, že na **jednom rameni máme našeptávajícího anděla a na druhém dábla** – jako malý jsem tomu nevěřil, dnes díky vytrénované citlivosti na energie vycházející z bylinek, zvířat i lidí, už věřím. Sice ne na postavičky, ale entity či vysoké a nízké zdroje / polarity.



A jak jsem dokázal uvěřit, že **nejsem špatný člověk, přestože mě napadají špatné věci?**

✓ Postupně jsem si **připouštěl možnost**, že něco na tom bude.

✓ Došlo mi, že **když dítě od malička opakovaně slyší, že je „špatné po tom druhém rodiči“**, je pravděpodobné, že se tento vzorec, který **vůbec nemusí odpovídat realitě uloží do jeho vnitřního nastavení**. A přesto může výrazně ovlivňovat jeho myšlení i v dospělosti. Těžší bylo přestat toužit po uznání rodičů, a ještě těžší bylo dovolit si nebýt výjimečný, nic nedokazovat a prostě jen být – učím se to dodnes, ale postupně to jde.

✓ Četl jsem a poslouchal příběhy lidí, kteří se uzdravili a uspěli. „**Když to dokázali oni, mohu také**“. Dříve jsem jim spíše záviděl, protože jsem věřil, že mám nejtěžší karmu a že mi není dovoleno se radovat nebo uspět. Dnes **karmu nevnímám jako trest**, ale spíše jako upozornění na nevyhovující podmínky, myšlení a chování – **jako ukazatel směru**. Připouštím, že jsem se v minulých životech mohl dopustit špatných věcí. Díky tomu, co jsem si sám prožil, ale vím, že to nechci opakovat ani oplácet. Chci směřovat k dobru a ke světlu.

Má smysl na sobě pracovat. Téma alkoholu, kouření či drog jsem si nejspíše vyřešil už dávno. Přestože se v naší rodině z obou stran byl alkoholismus i kouření, já jsem v životě nekouřil a alkohol sice ochutnal, ale nepiji. Samozřejmě mě to napadlo, ale zároveň mi došlo, že situaci tím nevyřeším – bude mi akorát špatně a ještě to stojí peníze, tak proč? Buď tedy nejsem normální, nebo mám toto téma už zpracované? Co myslíte?

✓ Jsem v kruhu přátel **Bruna Gröninga**, kde se skrze **meditace, zklidnění a víru lidí „zázračně“ uzdravují** – dokonce jsem přijal názor, že to nejsou zázraky, ale přirozené fungování vesmírných zákonů.

✓ **Naučil se rozpoznávat tyto myšlenky a jejich spouštěče** – situace, které je vyvolávají – někdy přicházely bez zjevné příčiny. Ale výsledkem bylo snížení počtu ataků, protože jsem omezil situace je vyvolávající, např. chodím na schůzky o 5–10 minut dříve, jezdím podle předpisů, nepomlouvám, věřím v úspěch a ohlížím se vzad, abych si uvědomil, kolikrát mi už bylo pomoheno – čeho všeho jsem se bál a že to nakonec dobře dopadlo atd.

✓ Připustil jsem, že v každém z nás je dobro a z vnějšku nás se snaží zlo nakazit. Znáte to, **máte dobrou vůli něco změnit** nebo jen předsevzetí a **najednou se začnou dít věci proti Vám** – takzvaná **zkouška odhodlání** – jako by se někdo ptal: opravdu to chceš změnit? Není lepší zůstat v teplotě? Sice trochu smrádek, ale to znáš.

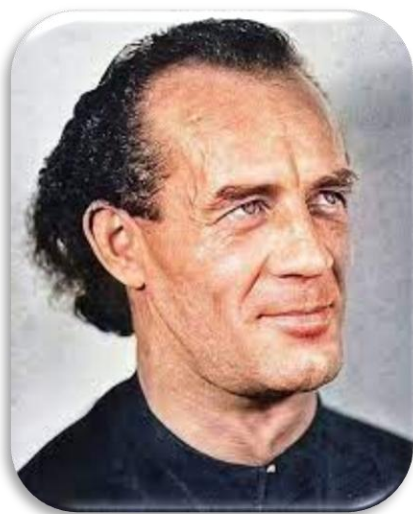
✓ Postupně jsem se **naučil věřit v pomoc** – někdy stačí hřejivé slovo: „To zvládneš, vždy sis poradil.“ Často mi pomoc či nápoředa **přichází skrze lidi, knihy, televizi nebo YouTube**, ale především prostřednictvím **víry**, že nám vše dobré přejí a posílají shora. **Bylo pro mě těžké věřit v něco nehmátatelného**, a tak jsem sbíral anděly, sošky a obrázky a měl je kolem

sebe, dokonce i se svolením v práci. Po čase jsem je mohl skrýt, protože už jsem je měl hluboko v paměti – jejich obrazy jsem si vybavoval, jako kdybych se na ně právě díval.

Pak jsem pochopil, že **pomoci nejsou náhody, ale že přicházejí vždy. Začal jsem jim říkat zázraky a děkoval jsem za pomoc Bohu**, i když mi pomohl člověk – pěstoval jsem v sobě představu, že ho poslali shora. Například jsem měl obrovské potíže se spaním a noční směny jsem už půl roku nedělal. A tehdy jsem zaslechl rozhovor dvou žen ve frontě v obchodě: „Ten léčitel mi udělal regresi a já už zase spím.“ Omluvil jsem se, že cizí hovory neposlouchám, ale poprosil jsem o kontakt. Po první návštěvě jsem zjistil, že je to léčitel, kamarád mého nevlastního otce alkoholika, a že jsem nabídku jít k němu už před půl rokem odmítl, protože jsem si tehdy řekl: kamarádi alkoholiků přece také chlastají, tak jakýpak léčitel?

Plyne z toho pro mě krásné poučení – **pokud jste něco přehlédli nebo nestihli, nemá smysl se utápět ve výčitkách, že je to navždy ztracené**. Věřím, že **vesmír funguje tak, že Vám důležité věci pošle opakovaně**. A pokud mezitím pokročíte jiným způsobem, přijde k Vám pomoc v podobě, která více odpovídá Vašemu aktuálnímu stavu.

Bruno Gröning (foto) učil, že máme mít **radost z procesu uzdravování, což zpočátku znamená větší bolestivost v nemocné části těla nebo zhoršení psychických potíží** – ataků černých myšlenek, pochybností, beznaděje atd.



Mít radost z toho, že se mi zhoršila deprese?

Že pochybnosti, úzkosti, výčitky, strach z budoucnosti... mi v hlavě rotují tak intenzivně, až mi v ní hučí, **tak z toho mít radost zpočátku opravdu nešlo**.

Záviděl jsem přátelům BG, že je jenom bolí koleno, záda nebo břicho. **Z mého pohledu je snazší věřit, že bolest znamená, že tělo intenzivně pracuje na opravách**. Dokonce jsem večer prohlásil, že bych raději měl bolesti než deprese – to, co vyšleme do vesmíru, to se nám splní. Ve 3 hodiny ráno mě poprvé v životě vzbudila šílená bolest, křeč v lýtku a hodinu jsem odvolával, že bych raději chtěl bolest než deprese. Od té doby si říkám, že se mám ještě dobře.

Pokud si přejete změnu či jen potřebujete pomoc, **vždy se někdo objeví nebo informaci zaslechnete** ze sdělovacích prostředků a podobně. Tak i v tomto případě jsem se seznámil s terapeutkou, která zpočátku mluvila o věcech, které byly nad moje chápání, ale díky ní došlo, že **vše, co se ve mně i okolo mě děje, jsou pouze**

informace – lidé, zvířata, vesmír, **to vše mi zrcadlí můj vnitřní svět, skutečné pohnutky a motivace** – v mém případě strach. Vše v životě jsem podřizoval eliminování rizik a připravenosti na nejhorší scénáře.

Druhé úskalí už také neřeším – že jsem zodpovědný za vše a všechny kolem sebe. Oni mají také své duchovní úkoly, a proto se naše dráhy protly, abychom si vzájemně nastavili zrcadlo. Takže **už nemám výčitky svědomí za osudy druhých, i oni potřebovali / si přitáhli tuto vzájemnou lekci**.

Umím se omluvit a snažím se napravovat své chyby, ale už bez výčitek – snažil jsem se to udělat co nejlépe a, ale nevyšlo to, jak jsem předpokládal nebo snažím se být dobrým člověkem, **ale bohužel mi ruply nervy a vylítl jsem** kvůli drobnosti či ten druhý měl jiný úhel pohledu - názor vycházející z jeho životních zkušeností.

Dnes díky pohledu do minulosti vím, že **nic není tak horké a řešení se většinou našlo nebo mě to nasměrovalo jinam, a to se časem ukázalo jako přínosné**.

Paradoxně mi pomohlo totální nakupení průšvihů, které se staly, dá se říci, v jednom okamžiku. Vždy při větším shonu stačila jedna vážná věc a já se psychicky složil. Pak jsem již ustál 3 průšvihy a teprve čtvrtý mě dorazil. V roce 2025 se toho sesypalo tolik, že mě to zarazilo a v hlavě mi běželo jen: **to není možné, tolik toho najednou, to je fór? To ani v televizi nevymyslí. Ne, je to závěrečná zkouška**, jestli opravdu chci změnu – odolnou psychiku a sebevědomí, nebo jestli zase podlehnou.

Je to jen další zkouška, **vždy se to dalo vyřešit a nejvíce pomáhalo vypnutí a klid v přírodě a vždy přišlo řešení**. Bůh mi pomohl už tolikrát různými „náhodami“, bez nich bych nevybudoval firmu a **vždy jsem byl napojen na flow, když jsem byl v pohodě. Teď je mým jediným úkolem věřit v uzdravení a úspěch** a ono to nějakou formou přijde. Je důležité **nepředstavovat si řešení, tím si jen blokuje a omezujeme rozhled a nevidíme ani neslyšíme, co nám uniká**.

Co říci závěrem:

Je mnoho metod a v ten pravý čas k nám přichází to na co jsem připraveni a schopni pochopit. Já předávám inspiraci v podobě svých vlastních zkušeností, byť stále na sobě pracuji. Čím dál víc se mi daří **uvědomovat si spouštějící myšlenky a říci jim STOP**, tohle odmítám nebo: **to je málo pravděpodobné**.



A už dokážu mít radost z informací prostřednictvím těžkého žaludku - tohle nejez, to ti nedělá dobře, či **špatných myšlenek** – co dělám nebo jsem slíbil a neudělal, s kým a jak mluvím. **Děkuji tělu za zprávy, že na tom intenzivně pracuje, či o tom, že dělám něco nebo jsem v prostředí, které narušuje moji rovnováhu.**

Nejsme ani první, ani poslední, koho to v životě potkalo. **Nemoci nejsou trestem**, ale ukazatelem nerovnováhy v našem životě. A nikdy na to **nejsme sami** – **pomoc přichází** od všudypřítomného Světla, Dobra, Boha, **nejčastěji skrze druhé lidi**. Nechtějte dokonalou radu, zaručené řešení ani uzdravení bez hlubšího pochopení, ale **nechte se inspirovat a vnímejte, kam Vás to vede a co skutečně vnitřně potřebujete.**

„Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.“

„Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí stačí se podívat na nebe.“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě.** Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení.** V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejné), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snížení účinnosti nebo naopak k riziku předávkování.**

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.