



neustály vnitřní konflikt „**Nejsem dost dobrý/á**“ **cesta z temnoty do světla**

Vývoj nervové soustavy nekončí narozením. Tělo ani nervová soustava nejsou neměnné – neustále se obnovují, přizpůsobují a při dlouhodobé zátěži se mohou formovat i nepříznivým směrem. Proto se téma „**nejsem dost dobrý**“ nemusí promítat jen do psychiky, ale **může ovlivňovat i vývoj či degeneraci nervové soustavy**, chování, vnímání sebe sama i vztah k vlastnímu tělu. Nejčastěji se píše o dědičnosti, špatné stravě nebo stresu v těhotenství jako o příčinách neuro-vývojových poruch (NDD). Jenže co člověka utváří dál, v dalších letech života?



V tomto článku poukazuji kromě negativního myšlení i na **další silný faktor – nejsme jen mysl a čím dál víc ztrácíme vnitřní spojení** – na své pocity, vnímání orgánů a signálů z těla. Proč lidi kouří? Vždyť je většině začátečníků pak špatně někdy se i pozvrací. **Společenské uznání je důležitější než zpráva z vlastního těla** – „Nedávej mi to, nedělá nám to dobře.“

Člověk, který je obětí programu „nejsem dost dobrý“, **chce podvědomě světu i lidem dokázat, že to tak není, že má velkou hodnotu. Extrémně se tím ale vyčerpává** neustálým, podprahovým bojem. **Chce mít vše pod kontrolou**, v domnělé rovnováze, v konfrontaci s ostatními. Je v něm **neustálé porovnávání a potřeba dokazovat**: jsem dost dobrý, podívej, **mám fakta. Podívej, jsem lepší**. To vše si musí **sám sobě ukazovat, aby měl ze sebe dobrý pocit**.

Hodnotu, kterou skutečně má, ale necítí, protože ji díky strachu a zúženému úhlu pohledu na nedostatky, **nevnímá správně**. Není to vidět navenek – je tam rozdíl jen ve vnitřní vibraci, v pocitu spojení s **Bohem, s nekonečným zdrojem**, nebo naopak s **ego-myslí**, čili se svým vlastním projektem obstát sám před sebou.

Ego-mysl pak **seskládává a selektuje informace** ve prospěch nějaké **ideje či bludu** – kód přežití ho ochraňuje, aby se ta stavba nezřítla, čili aby se člověk z toho nezbláznil. Díky tomu se **božská hodnota** neprojevuje v reflexech přirozeně, a tak se člověk snaží bojovat, **chce vypadat dobře navenek, zavděčit se, dokazovat všem, že to umí, že si zaslouží úctu**.

U každého se to projevuje jinak – **syndromem hodného chlapce / děvčete** nebo rozvojem **ego-mysli**. **Vnímáme svět skrze své zkušenosti a traumata** - realita se omezuje – nevnímáme ani **neuznáváme hodnoty, zkušenosti a prožitky druhých**, pak se stáváme **obětí neznámých sil v sobě**.

Nevidí, že podléhá vlastním dysfunkčním vzorcům, namísto toho **obviňuje okolí, že ho manipuluje** a vidí nebezpečí tam, kde není. Ovládá ho dráždivý **stimul nespokojenosti**, který ho neustále bičuje, aktivuje sympatikus, čili neustálá akce dostává do stresu jeho i jeho okolí. Člověk pak **není schopen odpočívat**.

Nakládá si na záda více, než unese, **protože si myslí, že problémy má řešit**.

Neví, že je stačí jen vidět — odevzdat je vyšší instanci – Bohu, ten je unese. To neznamena nezodpovídat za svá rozhodnutí a činy, ale soustředit se na pozitiva a hledat to dobré, což je i poučení.

Nakládá si na záda více, než unese, protože **si myslí, že problémy musí sám vyřešit**.

Neví, že je stačí jen vidět jako informaci a **odevzdat je vyšší instanci – Bohu; ten je unese**.

To neznamena, že člověk nemá nést odpovědnost za svá rozhodnutí a činy, ale **že se má soustředit na pozitiva, hledat v situaci to dobré a přijmout změnu i poučení, které přináší**.

Viz. moudra našich předků: „**Ráno moudřejší večera**.“ Dnes chceme vše vyřešit ihned, ale často bývá nejlepší se odpoutat a pak přijde spásná myšlenka nebo nám někdo poradí.

✓ „Co člověk neunese sám, může odevzdat Bohu.“

✓ „Pust' a důvěřuj.“

✓ „I to zlé je k něčemu dobré.“

✓ „Kdo si dělá starosti, ten je má.“

✓ „Nic se nejl tak horké.“

✓ „Nehas, co tě nepálí.“

✓ „Netlač vodu, teče sama.“

✓ „Po bouřce bývá jasno.“

✓ „Pesimista vidí problém v každé příležitosti. Optimista vidí příležitost v každém problému.“

V dospělosti nejčastěji **nervové poruchy** vznikají v důsledku stresu a přetížení centrální nervové soustavy (**CNS**), autonomního nervového systému (**ANS**) a bloudivého nervu (**vagus**). Vznikají uzlíky, spazmata, křeče — energie přes svaly neproudí. Proteiny a výživné látky pak nepomáhají, právě naopak: **místo zdravého svalového vlákna se tvoří stresové uzlíky a ukládají se odpady v těle**. Bolesti kolen mohou souviset s **nedostatkem pokory**, kvůli neustálým hádkám, soudům sebe i druhých či porovnáváním se s ostatními. Alergie jsou **bojem sama se sebou** na jakýkoliv, i neškodný podnět. Zaživací problémy souvisejí s **neschopností strávit tento nepředvídatelný svět a neustálé změny**.

Zdravá hodnota vypadá takto:

Mám velkou hodnotu už jen proto, že jsem. Nemusím se snažit někomu něco dokazovat, protože **já jsem**, a proto je vše připravené — pouze pochybnostmi a myšlenkami „nezasloužím si“ si blokuje příležitosti či spíše nevidíme a sice slyšíme, ale nevnímáme dobré rady. **Dělám vše tak, jak nejlépe umím — ne více**. A když zatím neumím, tak zatím neumím, a je to v pořádku.

Jdu cestou k životu, dělám věci prospěšné a pro radost sobě i druhým a vím, že neexistují neodstranitelné překážky. Jen tam zatím jsou — a až dozrají k přechodu do dalšího levelu, budu mít sílu je přeskocit nebo odstranit. **Nápovědou jsou chyby**, protože **díky nim si uvědomuji, kým chci a nechci být, co chci a nechci žít**.

Pokud **věřím, že se řešení vždy najde**, že mi vesmír, andělé nebo Božské vedení skrze intuici ukáží cestu, případně mi pošlou do života správného člověka, **dokážu si udržet klid a nadhled**. Díky tomu pak mohu i **sám sebe a jednání druhých vnímat v jiném kontextu**.

Tady se zastavím a vysvětlím častý omyl, Boha vnímáme jako trestajícího, také jako spravedlivé Boží mlýny, ale tak to s vysokou pravděpodobností není. Stále častěji se objevuje názor — zkušenost, že Bůh je čistá láska a čím dále se svými myšlenkami, slovy a skutky vzdalujeme od dobra, tím méně nás může chránit a to špatné se na nás více lepí. Dokud jsou ptáčekové v hnízdě jsou pod ochranou rodičů a čím dále se v dospívání vzdalují, tím méně je rodiče mohou chránit.

Mít rád život — Boha umožňuje vidět možnosti tam, kde je nikdo jiný nevidí, skrze individualitu jedince.

Člověk v sebelásce **vnímá svou hodnotu, i když nic nedělá — medituje** nebo se povaluje v posteli, na rybách, na procházce, neboť ví, že to, co je důležité, je držet spojení s životem - Bohem, **ne za každou cenu něco dělat** a pracovitostí dokazovat svou hodnotu. Je mi 50 let a pamatuji si, jak **starší lidé na vesnici tiše sedávali na lavičkách a nasávali klid a pohodu končícího dne**. Neměli výčitky, že něco nestihnou, ani je netrápilo, že právě běží další díl seriálu. Byli spojeni s reálným životem, tady a teď, ne se smyšlenými příběhy a neosobními kontakty. Setkávali se, podávali si ruce a objímali se.

Mě osobně do negativního myšlení strhávají nespravedlnost, politikové a světové dění – války. Pak se začnou nabalovat další negativa ze současného života i traumata z dětství. Dříve to byl kolotoč – bludný kruh nekončících negativ. Dnes si již většinou po chvilce uvědomím, že zase jednu negativa, **uvědomím si spouštěč, poděkuji za něj jako za „upozornění“, že nemám ještě něco zpracovaného, pak to vše odevzdám Zemi, Bohu, vesmíru a už se k tomu nevracím.** Pokud se myšlenky vrátí, přikážu jim: „Vraťte se do zdroje, ze kterého jste přišly.“ **Prostě už to ke mně nepatří, i když se znovu objeví, to nejsem já, to je atak zvenčí** – obrazně na jednom rameni sedí čertík, na druhém anděl, já jsem se rozhodl naslouchat andělovi. Dnes je prokázáno, že **myšlenky jsou energie, vibrace a my fungujeme jako přijímač – rádio, a záleží na tom, na jaké frekvence se ladíme.**



Přeladění samozřejmě nějakou dobu trvá, než budeme chytat čistý signál od anděla. Proto je dobré si **uvědomit, že negativní myšlenky se sice vracejí, ale už mají menší sílu, snáze si je dokážeme uvědomit, rozpoznat ten první impuls a déle si držet pozitivní naladění.** Můžeme k tomu **využít i své tělo** – to negativní v něm cítíme – stažený žaludek, chlad atd. Když si **zaskáču, udělám dřepy nebo kliky, zazpívám si nebo jdu na procházku, tak přeladím svou autonomní nervovou soustavu, kterou nelze ovládat myšlenkami, do klidu a tento vnitřní klid dokáže zklidnit mozek – mysl.**

Takže nezlobím se na temnotu a **chyby, vnímám, že mi ukazují cestu – tady světlo není. Nevýčítám si je, ale orientuji svou mysl na světlo a to dobré.** V chybách a negativních myšlenkách jsou náповědy: tady přeci nechci být, toto nechci prožívat, a když chci prožívat dobré věci, musím na ně myslet, protože jen tak si tvořím pozitivní budoucnost. Když si držím program „**nejsem dost dobrý**“, tak **nevidím příležitosti ani nevěřím chvále od ostatních – mám sice dobrý pocit, ale ten po chvíli zmizí.** Temnota se rozpustí čistou, nepodmíněnou láskou.

Pokud jste skutečně vyčerpaní – například při chronickém únavovém syndromu – tak víte, že jídlem ani dlouhým spánkem energii nedoplníte. Tohoto daru chronické únavy se mi také dostalo, abych pochopil, že nejsme živi jen jídlem, ale část energie získáváme ze zdroje – vesmíru, Boha, na jméno nezáleží.

Světlo je jediný zdroj živé energie ve vesmíru, temnota se živí energií strachu, agrese, výčitek, stěžování si – negativními emocemi. **Nevěříte?** Jak se cítíte po setkání s kamarádkou, která si po celou dobu jen stěžuje – unavená? Proč se někdo pořád hádá? Jak se vedle takového člověka cítíte? Hádkou rozproudí energii a „cucne“ si i od Vás, zatímco Vy přijdete o další část své energie kvůli stresové reakci a nezpracovaným emocím. **Agrese ani stěžování si není dlouhodobě udržitelná cesta,** protože taková energie se brzy spotřebuje a stále potřebujete víc a víc, protože tento způsob parazitování Vás zevnitř spaluje.

Temnota může mít i příjemnější podobu – například jako **neustálá honba za výkonem, mocí nebo bohatstvím**. Na první pohled působí pozitivně, ale pokud není v rovnováze, odvádí nás od sebe sama a od skutečných potřeb.

At' už se honíte za slávou, bohatstvím či mocí, vysáváte okolí nebo „upíráte“ nedokážete říci: „A dost!“. **To vše ubližuje Vám, Vaším vztahům i Vaší vnitřní rovnováze a časem se tento způsob života může projevit i nemocemi.**

Víra v dobro, optimismus, příroda, meditace a modlitba – to jsou stálé a nevyčerpatelné zdroje energie. A pokud jsme napojeni na tento zdroj životní síly, můžeme ji vzájemně předávat dál. Pomáhají nám v tom i přirozené životní potřeby:

- vztahy, kdy si **věnujeme pozornost** „z očí do očí“ a **nasloucháme** si,
- **kontakt s přírodou**, radost z květin a zvířat, ionty v lesním vzduchu, uzemnění – bosé nohy
- **vědomí něčeho přesahujícího hmotu** – ti, kdo umí ztišit mysl, se lépe napojují na své podvědomí, cítí své skutečné potřeby a intuitivně ví, jak jich dosáhnout. Je to i duchovní princip – zvířata pocítí nebezpečí a schovají se před povodní či lesním požárem ještě dlouho předtím. Také je nikdo neučí vychovávat mláďata atd.

„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.