

pro TERAPEUTY:

Mylná vysvětlení toho, co nám druhí zrcadlí aneb jedeme v tom spolu

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.



✓ **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 tváří 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 blokujete 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 kňourali, 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**. Odpustíte 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:

X „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 krmení. 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, opakujte: 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.

X „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.

X „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 povýšeně. 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 zeptejte, 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!**