

Nenechte se zneužívat BLÍZKOU

OSOBOU

TEXT a FOTO: Hana Růžičková

40 letá žena se choulí pod stolem. Pláče a prosí partnera, aby ji už nebil, že tu košili příště složí přesně tak, jak si přeje. Muž jí ještě vlepi dvě facky... „Aby sis to pamatovala.“ a odchází. Žena zůstává sedět na zemi a vzlyká. „Proč se tohle musí dít zrovna mě? Proč ho nedokážu opustit? Co bych si sama počala?“

Ano, lidé snášejí leccos a ani to nemusí být takto dramatické... Matka vyčítáním manipuluje svého dospělého syna, aby jednal po jejím. Puberták vyhrožuje svému mladšímu sourozenci, že pokud neudělá, co chce, nebude jej brát do své party. Dospělá dcera dává najevo své matce, že když jí nebude pomáhat s dětmi a v domácnosti, nebude ji potřebovat a bude zcela zbytečná... Takových příkladů bychom mohli uvést bezpočet.

Kořeny toho, co si v životě žijeme, tkví v naší minulosti a v naší mysli. Někdy jsme zažili nějakou situaci poprvé. Měli jsme v ní nějaké myšlenky, po kterých následovaly nepříjemné emoce a nelibé fyzické pocity. Od té doby si tytéž myšlenky se stejnými emocemi a fyzickými pocity žijeme v každé situaci, která našemu podvě-

domí něčím připomene tuto prvotní situaci. Vytvořili jsme v sobě tzv. negativní program. Navíc se těchto situací, většinou podvědomě, bojíme a o to více si je přitahujeme do života. Třeba tak jako ona 40letá žena.

Jako malá zažila, že ji opustil tatínek, kterého milovala. Zemřel na rakovinu. Tatínek jí moc chyběl a ona měla pocit, že zůstala sama. Od té doby její podvědomí funguje tak, že radši udělá a bude snášet cokoli, jen aby ji „tatínek“ už nikdy neopustil a ona nezůstala sama. A tatínka jí samozřejmě zrcadlí její partneri.

Mohlo to ale být i tak, že ji tatínek často bil za to, že nedělala věci tak, jak si představoval. A ona to snášela, aby o něj nepřišla a neztratila jeho lásku.

Vše, co ve svém životě prožíváme nepříjemného – vztahové, pracovní, finanční či zdravotní problémy, strachy, deprese, pocity nelásky, bezmoci, viny,

smutku, zklamání... - je následkem žít si negativních programů z dětství. **Ty lze odstranit prostřednictvím mnoha účinných metod.** Jednu z nich představuje Terapie Mysli. Je to logická psychologická metoda, která vyhledá skutečné příčiny toho, co člověka trápí, tedy jeho negativní programy, a ty jednoduchým způsobem eliminuje. Výsledkem je, že se dotyčnému naprosto změní jeho realita. Přestane zažívat nepříjemné skutečnosti, které dosud žil. Změní se také chování lidí kolem něj k němu, protože mu již nemusí zrcadlit jeho negativní programy. Dochází k vnitřnímu i vnějšímu osvobození se, k návratu zpět k sobě, do lásky, pohody a zdraví tak, jako u oné ženy. Po Terapii Mysli s lehkostí a beze strachu opustila onoho násilníka a přitáhla si do života muže, který ji zahrnuje láskou. ☘

Ing. Hana Růžičková,
terapeutka a lektorka – individuální psychoterapie a poradenství v oblasti psychohygieny, duševní hygieny a zdraví; výuka Terapie Mysli pro sebeterapeutování – pořádání odborných kurzů, seminářů a školení;
přednášky TERAPIÍ MYSLI PRO ŠTĚSTNÉ SRDCE – výchova, vzdělávání, diskuse,
tel.: 777 599 950, e-mail: terapiemysli@terapiemysli.cz
www.TerapieMysli.cz

