

Základní životní pravidlo číslo 1: PŘIJETÍ

Sebedůvěra, sebezpřijetí a umění
laskavého přijímání

Ikdyž to není pravidlem, toto životní pravidlo bývá nejčastěji cílem žen. Jestliže v tomto životním pravidle zafunguje negativní katalyzátor, jeho vliv obvykle spočívá v tom, že si dotčení lidé zvyknou pohlížet na sebe jako na oběti a do tohoto dramatu se zcela zapletou.

Energetické bloky v této oblasti se mohou projevat jako sabotáž, kdy dotyčná osoba působí dojmem, jako by dělala všechno správně, a přesto v jejím životě nic nefunguje. Takový člověk může být poměrně tvořivý, ale jakmile se energie, kterou přeměňuje, vrací zpátky k němu, mívá potíže tuto odměnu přijmout.

Navenek tyto lidé obecně působí dojmem, jako by trpěli nedostatkem sebeúcty. Základní příčinou těchto pocitů je přesvědčení, že jsou bezcenní. Pokud toto přesvědčení pramení z energetického otisku, může být změněno tím, že se odhalí jeho důvod. Pak je třeba neustále pracovat na změně životního scénáře. Pokud je příčina v energetické matici, lze ji pouze zvládnout prostřednictvím *umění laskavého přijímání*. Je rovněž třeba pochopit, že energie je tok sám o sobě, nikoliv jeho cíl.

Přijetí představuje umění nechat energii protékat vlastní bytostí. Podle definice nemůže energie existovat, pokud se nehýbá. Dokud se nezačne pohybovat,

jedná se pouze o potenciál. V životních zážitcích je schopnost našeho ducha cítit se příjemně v naší biologické bublině přímo podmíněna množstvím energie, která skrze nás protéká. Jedná se o umění laskavého přijímání.

Jestliže se pečlivě staráme o ty své životní oblasti, kde je energie zablokována, možná pochopíme, že nám chybí právě *přijetí*. Upřímné duše, které si zvolí *přijetí* za základní životní pravidlo, mohou mít potíže s přijímáním zodpovědnosti za vlastní skutečnost. Vnímají věci jakoby ve dvou dimenzích. Tato energetická matrice je nejlépe zvládána pomocí ženské energie. Není tedy neobvyklé, když tito jemní lidé uzavřou dohody o tom, že se z nich stanou oběti. Vždy mívají potíže s vnímáním událostí a zážitků. Mohou mít velmi silný, i když nevědomý odpor k ostatním lidem. Zvládnout pravidlo zvané *přijetí* může být velmi nesnadný úkol. Jakmile je nastavena určitá životní šablona, bývá těžké ji změnit. Dokonce i když tito lidé chtějí nést plnou zodpovědnost za vytváření vlastní skutečnosti, mohou ulpívat na konkrétních šablonách. Ty bývají připraveny k tomu, aby tyto osoby tak či onak přinutily být oběťmi.

Netýká se to však pouze lidí, kteří hrají role obětí. Pravidlo *přijetí* se může projevovat mnoha způsoby a v mnoha oblastech. Například vracející se šablona finančních problémů může signalizovat, že se dotyčný člověk tomuto pravidlu stále ještě nenaučil. Může vyprodukovat všechnu svou energii potřebnou k tomu, aby se začal posouvat žádoucím směrem. Jakmile však tato energie opíše kruh a vrátí se zpátky k němu,

je pro něho těžké přijmout hojnost, kterou mu s sebou přináší.

Pokud pomáháme ostatním nebo se sami snažíme zvládnout *přijetí* jako základní energetickou matici, je důležité energii umožnit, aby skrze nás proudila všemi možnými cestami. Pátřejme po oblastech, kde se mohla energie zabrzdit, a snažme se ji znovu uvolnit. Praktikujme umění laskavého přijímání. Buďme v tom co nejlepší.

Dalším důležitým aspektem tohoto životního pravidla je přijetí zodpovědnosti. Zodpovědnost je rovnováha osobní moci. Rovnice je jednoduchá: jestliže si v osobním životě přejeme dosáhnout většího úspěchu, pak musíme přijmout více zodpovědnosti za své štěstí. Pokud chceme být úspěšnější ve vztazích, musíme přijmout více zodpovědnosti za jejich budování. Například ti, kdo stále hledají svou spřízněnou duši nebo někoho, kdo by se k nim dokonale hodil, budou mít ve vztazích méně štěstí než ti, kteří vědomě pracují na posilňování a přeměně již existujících vztahů. Vztah, jenž se může zdát nedokonalý, postupně promění ve vztah, který bude fungovat.

Případová studie číslo 1

Jméno: Shirley

Věk: 41

Rodinný stav: rozvedená

Profese: masážní terapeutka/léčitelka

Životní pravidlo: přijetí

Katalyzátor: matka

Typ: energetická matrice

Shirley mě poprvé kontaktovala, když jí bylo čtyřicet jedna let. Byla rozvedená a měla dospívajícího syna, kterému připadala naprosto cizí. Nebyla to šťastná žena. Nerozuměla tomu, proč se jí vždy, když se chce usadit na nějakém místě, stane něco katastrofálního, co jí donutí zase se odstěhovat. Během tří let po rozvodu se stěhovala patnáctkrát, pokaždé do jiného města. Jeden z pronajímatelů se rozhodl prodat dům, který obývala; jiný dům, v němž žila, vyhořel. U třetího místě, jež se zdálo zpočátku naprosto v pořádku, zničehonic vyplulo na povrch, že bude třeba vyvinout značné úsilí, aby se vůbec proměnilo v obyvatelný dům. Čas od času úplně ztrácela půdu pod nohama. Dokonce na čas bydlela v autě. Ne že by neměla přátele, kteří by ji pomohli. Existovala velká spousta míst, kde by Shirley mohla zůstat, dokud by se zase nepostavila na vlastní nohy. Byla to však hrdá žena, která nerada žádala o laskavost. Nerada se cítila někomu zavázaná či na někom závislá. Jiné oblasti jejího života byly relativně normální, Shirley však neměla místo, které by mohla nazývat domovem.

Na první pohled by se mohlo zdát, že Shirley vědomě sabotovala sebe sama, ale nebylo tomu tak – alespoň ne přímo. Během telefonního rozhovoru jsem zjistil, že Shirley pracuje na životním pravidle *přijetí*. Aby toto pravidlo zvládla, musela uzavřít určité dohody a ustanovit si dopředu jisté zážitky. Ty měly zajistit, že k sobě přivábí nezbytné příležitosti, aby pochopila, co se kolem ní děje. Teprve potom to mohla změnit.

Shirleyina matka souhlasila s tím, že bude v jejím životě hrát roli katalyzátoru. Pevně věřila, že největší úspěch, jež lze v životě dosáhnout, je mít vlastní

domov. To bylo Shirley odmalička doslova vtlačováno do hlavy. Třebaže se může zdát, že se jedná o energetický otisk, Shirley ve skutečnosti pracovala na energetické matici a tomuto pravidlu nemohla nijak uniknout. Její maminka zase jednala podle dohody tak, aby fungovala jako dceřin životní katalyzátorem. Pomáhala jí zvládnout životní pravidlo, které si pro sebe vybrala. Začalo to být velmi zjevné, když se Shirley pokusila změnit matčinu roli ve svém životě. Potkávaly ji tytéž potíže jako předtím. Když se zabýváme energetickou maticí, je pouze možné zvládnout atributy, které nám byly přiděleny.

Jakmile přijala matčin systém hodnot, měla Shirley za úkol přijmout pravý opak. Její úspěch v životě neměl nic společného s matčinými kritérii. Z toho důvodu vždy nevědomky hledala způsoby, jak přijmout sebe sama. Kritickým faktorem rozvoje Shirleyiny sebeúcty bylo naučit se, že není svázána limity jiných lidí. Sebeúctu potřebovala k tomu, aby pochopila, že si dokáže vybudovat život, jaký ona chce. Smířit se se změnou je v tomto směru nesmírně důležitý krok. Díky tomu se totiž Shirley konečně učí cítit se příjemně taková, jaká doopravdy je. To je samozřejmě naprostý základ sebeúcty. Jakmile toho Shirley dosáhne, bude se moci usadit.

Když jsem o Shirley slyšel naposledy, ještě toto pravidlo nezvládla. Neustále se trmácela mezi různými domy a apartmány v rozličných městech. Každá dílčí okolnost pro ni byla čím dál tím bolestnější a podepsala se na ní více než ty předchozí.

Na tomto místě si povšimněme šablon, jejich zdrojů i toho, k čemu vedou. Shirleyino základní životní pra-

vidlo je *přijetí* (konkrétně sebezpřijetí). Aby je zvládla, musela mít katalyzátor (což byla její matka), který by v ní aktivoval určitý hodnotový systém. Ten jí nijak nepomáhal, a navíc v ní posiloval nedostatek sebeúcty. Jelikož nedokáže přijmout sama sebe, neuvědomuje si, že ji druzí lidé milují. Z toho důvodu neustále (i když nevědomky) odmítala jak manžela, tak syna. To pak nevyhnutelně vedlo k rozvodu s manželem a k odcizení ve vztahu k synovi. Tyto dvě události nakonec spustily další fázi jejího života, v níž docházelo k podivným sériím katastrof. Ty měly zaručit, že Shirley nikdy nezapustí kořeny a nedokáže si vybudovat stabilní životní zázemí.

Jestliže se Shirley někdy dostane z pasti, do níž se chytla, a začne rozvíjet své sebezpřijetí, nejenže se naučí přijímat tok změn ve svém životě, ale navíc získá silný pojem o vlastním Já. Pak teprve pochopí, že nezáleží na tom, *kde* žije. Bezpečí totiž leží v jejím nitru. Potom teprve toto obtížné životní pravidlo úspěšně zvládne. Ironické je, že až toho dosáhne, bude se pravděpodobně nejvíce chlubit tím, co považovala za nejdůležitější její matka – vlastním domovem. Je tu ještě další ironie osudu: jakmile Shirley získá vlastní domov, bude pro ni nejspíš stejně tak důležitý jako pro její matku.

Případová studie číslo 2

Jméno: Jane

Věk: 32

Rodinný stav: vdova

Profese: umělkyně

Životní pravidlo: přijetí

Katalyzátor: otec

Typ: energetický otisk

Jane je oslnivě krásná mladá žena, která na první pohled působila dojmem, že má takřka všechno: šťastné manželství s mužem, který ji nejenom zbožňuje, ale rovněž vydělává dost peněz, aby zajistil, že ona i jejich malý synek budou mít všechno, co si přejí. Najednou však došlo k tragédii. Janin manžel a malý synek zahynuli při autonehodě. Jane s nimi v autě nebyla.

Jde o jednu z nejhorších událostí, které může život přinést. Jak bychom ji mohli přijmout? Jak bychom mohli překonat strašlivý zármutek nad ztrátou dvou lidí, jež jsme v životě nejvíce milovali, a nad ztrátou budoucnosti, kterou jsme společně plánovali? Jak bychom v tom vůbec mohli nalézt něco dobrého? Jane měla několik možností. Mohla nalézt útočiště v roli oběti, což by nebylo nic těžkého, nebo se mohla utápět v hlubokých depresích, což by se dalo velice snadno pochopit. Nebo se mohla ponořit do vlastního hněvu. Nebo mohla zabřednout (jako to mnozí udělají) do jednoho či několika z deseti stadií smutku.

Mistrovství je schopnost uchopit negativní situaci (něco, co se nachází hluboko po hranici toho, co považujeme za normální stav) a nalézt způsob, jak věci převrátit, aby vedly k něčemu pozitivnímu. Dnes je tato mladá dáma profesionální zpěvačkou a nahrála dvě populární *desky*. Jane využila své hluboké emoce a vyjádřila vlastní zármutek. Vytvořila něco krásného. Nebylo to pro ni nic jednoduchého. Spolu s manželem, synkem a budoucností ztratila i finanční zázemí a poprvé v životě byla odkázána pouze na vlastní zdroje. Musela se naučit, jak se o sebe postarat. Přestože ji vždy bavilo zpívat, nikdy ji nenapadlo, že by si na tom

mohla postavit kariéru. Vzhledem k tomu, že se o sebe musela nějakým způsobem postarat, našla si práci a začala psát písně. Ve volné době zpívala. Byla to pro ni cesta, jak vokalizovat bolest, kterou cítila, a překonat zármutek. Po nějaké době učinila Jane velmi riskantní a odvážný krok. Zanechala stálé práce, aby se mohla soustředit na nahrávání své první *desky*.

I když je těžké pochopit, proč si pro sebe někdo nastavil tak tragickou situaci, aby zvládl životní pravidlo, je to přesně to, co udělala Jane. Původním katalyzátorem jejího života byl otec, který byl (i když nevědomky) příčinou toho, že si Jane příliš nevěřila. Protože ji hluboce miloval, chtěl ji ušetřit zklamání. Třebaže vždy miloval a chválil její hlas, vyjadřoval to takovým způsobem, až v ní vzbudil pocit, že není dost dobrá zpěvačka. „Je to pěkné, zlatíčko,“ říkával. „Pokračuj a zpívej, jestli chceš, ale nesnaž se to dotáhnout příliš vysoko, protože na světě je spousta lidí, kteří zpívají mnohem lépe než ty.“ I když se ji snažil chránit, ve skutečnosti jí vlastně předal energetický otisk, který způsobil, že Jane vyrůstala s velmi malou důvěrou ve své schopnosti. Z toho důvodu trpěla chronickým nedostatkem sebedůvěry a sebedůvěry. Tragická smrt Janina manžela a synka přinutila Jane k tomu, aby překonala vlastní problémy a zvládla své životní pravidlo.