

Nora Šulíková • Filip Mráček



Skutečné příběhy na cestě k vnitřní lehkosti

Nora Šulíková • Filip Mráček

JAKO PÍRKO

Skutečné příběhy na cestě k vnitřní lehkosti



Nora Šulíková, Filip Mráček

JAKO PÍRKO

Text copyright © 2023 Nora Šulíková, Filip Mráček

Publishing copyright © 2023 mamplan s.r.o.

Všechna práva na reprodukci knihy nebo jakékoli její části jsou vyhrazena.

Jazyková korektura: Zdeněk Švehla, korekturysvehla.cz

Grafická úprava a příprava pro tisk: Petr Bařinka

Obálka a ilustrace: © Petr Bařinka, petrbarinka.cz

Fotografie: Marie Veselá, mayvesela.cz

Tisk: nitriansketlaciarne.sk

Vydání první

Vydal: mamplan s.r.o., 2023

Objednávky: www.kruhlehkosti.cz/kniha-jako-pirko

Kontakt na autory: nora@kruhlehkosti.cz, filip@kruhlehkosti.cz

ISBN 978-80-972417-2-8

PROHLÁŠENÍ

Jakékoliv použití informací, metod, tipů a technik uvedených v této knize je jen ve vašich rukou a autoři ani vydavatel za ně nenesou žádnou zodpovědnost.

VĚNOVÁNÍ

Tuto knihu věnujeme našim dětem, Horácovi a Kubovi.
Ať je váš život lehký jako pírko!

PŘEDMLUVA

Autoři této knihy objevili jednu zcela zásadní skutečnost: za náš život není odpovědný nikdo jiný než my sami. Rodiče pro nás udělali jednu důležitou věc: přivedli nás na svět. Všechno ostatní je na nás. Ale toto zjištění je ve skutečnosti úlevné.

Žádná vnější moc nám totiž nemůže zabránit, abychom žili podle svých představ. Všechno, co potřebujeme k tomu, abychom byli šťastni, už máme: vnitřní klima si nastavujeme sami. A tohle vnitřní nastavení se zákonitě promítá i do vnějších okolností.

Nemusíme dokonce ani jezdit do Singapuru nebo do Hongkongu, aby nás asijsí mistři esoterických umění naučili ohýbat realitu podle našich přání (takový kurz skutečně existuje!), meditovat a cvičit totiž může každý doma, a dokonce to ani nic nestojí.

Filip a Nora ve své knize popisují, jak se oni sami přes mnohé nesnáze a zádrhele propracovali ke skutečně pozitivnímu životnímu postoji a ke svému úžasu zjistili, že „štěstí je náš přirozený stav“.

Když dovolíme, aby do našeho života vstoupila radost, všechno kolem nás se začne měnit. To ovšem předpokládá, že se zbavíme toho, co ve svém životě nepotřebujeme a co nám brání prožívat radost, štěstí a hojnost. Zbavit se toxických vztahů není snadné, ale jakmile si uvědomíme, které vztahy nám přinášejí radost a energii a které nám ji naopak berou, už jsme vykročili na správnou cestu, i když to možná chvíli potrvá. Rozhodně to ale stojí za to.

Kniha *Jako pířko* vám může posloužit jako průvodce na cestě k autentičtějšímu žití. Díky lidem, jako jsou Filip a Nora, kteří jsou ochotni podělit se s námi o své pochybnosti, omyly, ale také vítězství, může pro nás ostatní být tato cesta snadnější.

Jana Hollanová

překladatelka *Stopařova průvodce po galaxii*, praktička tradiční čínské medicíny

VÍTEJTE

PŘIDEJTE SE K NÁM JEŠTĚ DNES!

Tato kniha je jen začátek. Vyrovnanost, pohoda a štěstí jsou naše odpovědnost. Odvíjí se od upřímného sebepoznání.

Cesta za ním však nemusí a neměla by být osamělá. Naopak, společnost lidí na podobné vlnové délce je nedocenitelná.

Vytvořili jsme pro vás prostor, ve kterém zveřejňujeme inspirativní tipy, vysíláme videa, sdílíme nové vzdělávací programy a dlouhodobě jsme v něm pro vás.

Vy se v něm můžete podělit o to, co máte na srdci.

Přidejte se k nám: www.kruhlehkosti.cz

Těšíme se na vás! :)



OBSAH

Předmluva	9
Začněte zde	16
Dráhy života	19
KOŘENOVÁ ČAKRA	21
Stabilita	22
Minulé životy	23
Cesta savanou	27
Karta stabilita	31
Bohatství	32
Láska k penězům	33
Stav mého konta	40
Karta bohatství	43
Úspěch	44
Znovu sama sebou	45
Kung-fu úspěchu	49
Karta úspěch	53
SAKRÁLNÍ ČAKRA	55
Sexualita	56
Domácí kořalka	57
Soukromý playboy	60
Karta sexualita	63
Radost	64
Magická zahrada	65
Duch tance	71
Karta radost	77
Štěstí	78
Karta štěstí	80
SOLÁRNÍ ČAKRA	81
Síla	82
Toxické vztahy	83

Ostrá mačeta	86
Karta síla	94
Otevřenost	96
Srdeční hradba	97
Klíč k dospělosti	100
Karta otevřenost	105
Energie	108
Starobylý zákon přitažlivosti	109
Varovný signál	112
Karta energie	117
SRDEČNÍ ČAKRA	119
Sebedůvěra	120
Hlas srdce	121
Nad oblaky	124
Karta sebedůvěra	128
Láska	130
Krabičková aféra	131
Romantický mýtus	135
Karta láska	140
Odpuštění	142
Kouzelná formulka	143
Slepá ramena	148
Karta odpuštění	152
KRČNÍ ČAKRA	155
Kreativita	156
Vynález křídel	157
Život sám	161
Karta kreativita	165
Svoboda	166
První krok	167
Mnohem víc	170
Karta svoboda	174
Komunikace	176
Gymnopedie no. 1	177

Co mi řekla vrána	181
Karta komunikace	183
ČELOVÁ ČAKRA	185
Intuice	186
Intuitivní kanál	187
Poslední císař	192
Karta intuice	196
Citlivost	198
Energetický upír	199
Kostlivci ve skříni	206
Karta citlivost	210
Koncentrace	212
Snová země	213
Lady vodka	215
Karta koncentrace	220
KORUNNÍ ČAKRA	223
Krása	224
Deštivá sobota	225
Teorie krásy	228
Karta krása	231
Empatie	232
Ohnivý rituál	233
Buldozer	237
Karta empatie	240
Zázraky	242
Masožravka	243
Kouzlo úsměvu	246
Karta zázraky	249
Prostor pro váš příběh	250
Bonusy ke knize	253
Co dál?	254

ZAČNĚTE ZDE

Žijeme v paradoxní době. Životní standard běžného člověka je často vyšší, než jaký dříve měla šlechta, netrápí nás zima, dožíváme se rekordně dlouhého věku, a přitom kalendáře psychologů (dokonce i dětských) jsou plné na měsíce dopředu. Mnoho lidí je do velké míry ztraceno, přestože dle současných standardů fungují mnohdy úplně vzorně: mají hypotéku a dobrou práci, tak přece není co řešit, nebo ne?

Je co řešit, protože jako společnost jsme se totálně odcizili – jak sobě navzájem, tak v první řadě SOBĚ – a proto mnozí moderní lidé berou štěstí jako nedosažitelný luxus, který se snaží přinejlepším předstírat. Ze společnosti se vytratilo samozřejmé vědomí toho, že mír, klid, úplnost, radost a láska jsou naše výchozí a naprosto přirozené pocity a jediné, co potřebujeme k návratu ke své přirozené harmonii, je přestat od sebe neustále utíkat (ať už k práci nebo k Netflixu) a začít se aspoň tu a tam poznávat v naší nekonečné hloubce.

Osudy nás obou jsou do překvapivě velké míry podobné. Asi nejvýraznější společný prvek je, že jsme oba vzešli z rodinného prostředí, které nám na lehkosti nepřidalo, naopak na nás od malička kladlo velké výzvy. Jelikož jsme chtěli zůstat sami sebou, s hlavou co nejvýš nad hladinou, brzy jsme se dopracovali k tomu, že je nezbytné, aby naše životní strategie byla postavena na samostatnosti a pravdivosti. Proto vše, co s vámi nyní sdílíme, jsou jen zkušenosti a metody, které máme opravdu odžitě a můžeme se za ně postavit.

Upřímně mluvíme o mnohdy bolavých osobních zážitcích, které ale byly nezbytnou součástí naší cesty za vnitřním pokojem, radostí a svobodou. A jelikož zákonitosti této pouti jsou univerzální, věříme, že v našich příbězích naleznete jednak podobnosti se svou zkušeností, ale hlavně také cennou inspiraci pro své vlastní putování životem.

Když jsme se zamýšleli, jakým způsobem knihu uchopit, záhy nás napadlo, že jako kostru použijeme systém sedmi hlavních čakr – energetických center. Bylo to zcela přirozené rozhodnutí, protože Nořiny metody souvisejí s čakrami v podstatě od prvního momentu, kdy se otázkám lidské duše začala věnovat, a Filipovi jsou blízké skrze čínská energetická cvičení a východní filosofii obecně.

Ke každé z čakr jsme přiřadili tři karty, které zosobňují hlavní kvality, které se s daným centrem pojí. Ke každé z těchto karet jsme následně napsali kromě výkladu také každý svůj osobní příběh. Můžete se těšit na celkem 21 výkladů a 40 příběhů, které přistupují k nejdůležitějším tématům našeho života z ženské i mužské perspektivy.

Jelikož víme, že každý z nás řeší v aktuální moment různé věci, chtěli jsme, aby kniha byla co nejvíc interaktivní. Proto jsou texty psané tak, že je nemusíte číst chronologicky. Navíc jsme vytvořili miniaplikaci, která vám náhodně vybere kartu a vy si následně můžete přečíst to, s čím v danou chvíli nejvíce rezonujete.

Najdete ji na www.kruhlehkosti.cz/karty.

Spolu s knihou získáváte i několik dalších bonusů. Odkaz na ně najdete na konci.

Přejeme vám příjemné čtení a co nejvíc lehkosti do života!

Nora a Filip



DRÁHY ŽIVOTA

V našem energetickém poli se nachází tisíce center, čakr. Název znamená v překladu kolo. Nejznámějších je těchto sedm:

KORUNNÍ ČAKRA je navázaná na spiritualitu a naše napojení na duchovní svět. Určuje naši schopnost najít vnitřní světlo, ztišit se, být si vědomi životní síly a duchovního rozměru v nás, mít nadhled a cítit vděčnost.

ČELOVÁ ČAKRA neboli **TŘETÍ OKO** se váže k intuici, zodpovědnosti za svůj život, následování vnitřního hlasu, tázání po smyslu života a objevování našich darů.

KRČNÍ ČAKRA ovlivňuje komunikaci, tvořivost, projevení sebe sama, odvahu vyjádřit svůj názor, umění vymezit si hranice, sebeovládání, porozumění a uvědomění, že naše zodpovědnost za pocity druhých má své meze.

SRDEČNÍ ČAKRA je sídlem lásky a souvisí s kvalitou našich vztahů, obětavostí, ochotou pomáhat, respektem, přijetím, odpouštěním, schopností vidět srdcem, rovnováhou mezi dáváním a přijímáním.

SOLÁRNÍ ČAKRA určuje životní sílu a vitalitu, pocit vlastní hodnoty, vztah k sobě, identitu, kariéru, uznání, sebeúctu, samostatnost, nezávislost a přijetí sebe sama.

SAKRÁLNÍ ČAKRA je spojena se sexuální silou, smyslností, krásou a rozkoší. Ovlivňuje naši vůli, tvůrčí energii, schopnost otevření a odevzdání se druhému člověku, radost z fyzické existence, hojnost, pohodu, uvolněnost a vztah k tělu.

KOŘENOVÁ ČAKRA souvisí s pocitem zázemí, s ukotvením v realitě, s rodinnými kořeny a vztahem k Matce Zemi, dále s pocitem opory, fyzickým přežitím, pudem sebezáchovy, fyzickou silou,

naplňováním základních životních potřeb, stabilitou, jistotou, trpělivostí, pořádkem, odvahou a s otevřeností příležitostí.

Systém čaker by se dal zjednodušeně přirovnat k fungování železnice. Hlavní čakry si v tomto příkladu představme jako hlavní stanice, ze kterých se vlaky (energie) přesměrovávají dál do tisíců menších stanic.

Pokud v nás energie proudí hladce, je to, jako když souprava jede po dobře udržovaných kolejích stabilní rychlostí, načas a bez překážek do další stanice. Cesta je příjemná a nerušená.

Pokud se však na trati něco stalo, situace se komplikuje. Cestující nestíhají dorazit na plánovaná setkání, trať je třeba opravit, připoje čekají v nádražích, atmosféra houstne.

Stejně to funguje v našem životě. Situace, které jsme zatím nezpracovali, jsou jako balvany na kolejích, komplikují tok energie a způsobují, že někde jí máme málo, zatímco jinde se hromadí. To nás vzdaluje rovnovážnému stavu.

Chceme-li žít harmonický, naplněný a šťastný život, je velmi prospěšné věnovat pozornost stavu naší železnice, všímat si blokády, rozpouštět je a věnovat se pravidelné údržbě trati.

Kéž i díky této knize jezdí vaše vlaky na čas!

Harmonizační nahrávky Solfeggio frekvencí ke každé čakře najdete na: **www.kruhlehkosti.cz/cakry**

KOŘENOVÁ ČAKRA



KOŘENOVÁ ČAKRA souvisí s pocitem zázemí, s ukotvením v realitě, s rodinnými kořeny a vztahem k Matce Zemi, dále s pocitem opory, fyzickým přežitím, pudem sebezáchovy, fyzickou silou, naplňováním základních životních potřeb, stabilitou, jistotou, trpělivostí, pořádkem, odvahou a s otevřeností příležitostem.

STABILITA



Minulé životy

Bylo pozdní jaro a příroda se do své typické krásy probouzela jen velmi neochotně. Večer se rychle ochladilo a já cítila někde v kostech příjemné mrazení, které naznačovalo, že se něco určitě změní. Nevěděla jsem, co přesně to bude a jak se to stane. Ale bylo to nevyhnutelné.

Když jsme po vernisáži seděli dlouho do noci v podniku s výhledem na Vltavu, tak to přišlo. Uviděla jsem ho na druhém konci místnosti. Nevěřila jsem svým očím. Jakoby se Země pohnula a já jsem naprosto jasně viděla výbuch světla a vzpomínek. Všechno to začalo dávat smysl.

Nedávno jsem se seznámila s konceptem „*injŏn*“. Tento termín byl leitmotivem korejského filmu *Minulé životy*, který moc doporučuji.

V jedné scéně hlavní hrdinka citlivého mezilidského příběhu říká:

„V korejštině existuje slovo *injŏn* a znamená prozřetelnost, respektive osud. Týká se specificky vztahů mezi lidmi. Pochází z buddhismu a souvisí s reinkarnací. Učí nás, že pokud kolem sebe jdou na ulici dva neznámí lidé a jejich oblečení se náhodou otře, znamená to, že mezi nimi v minulých životech muselo něco být. Pokud se dva lidé vezmou, je to proto, že mezi nimi bylo 8 000 vrstev *injŏn*. Více než 8 000 minulých životů.“

Jinými slovy říká, že setkání s lidmi a pocity nevysvětlitelné blízkosti nejsou náhodné. Nevím, jak kdo přišel na to, že je potřeba zrovna 8 000 vrstev, ale to podle mě není podstatné. Podstatné je, že existují magická hluboká propojení mezi lidmi a že každý vztah má svůj význam, byť někdy skrytý.

V době před vernisáží jsem se ocitla ve velkých pochybnostech o smyslu svého původního dlouholetého vztahu. Už nějaký čas jsem cítila, že vůbec nemá šťavu a že vyrchala jeho esence. Stal se z něj jen funkční nástroj pro zvládání každodenních povinností a pro výchovu dítěte. Nebyl to však vztah muže a ženy, ale dvou kamarádů.

Během let jsme vytvořili stabilní místo pro život – prostor, kde jsme se cítili dobře. Dala jsem si záležet na tom, aby interiér odpovídal zásadám feng-šuej, vyladila jsem všemožné detaily a staršího i mladšího pána naučila po použití záchodu zaklopit prkénko, aby energie neunikala. Jednoduše jsem chtěla, aby naše prostředí bylo pěkné, harmonické a aby se nám v něm dobře žilo.

Ale ani to nejkrásnější prostředí a jeho harmonie nezaručí, že vztahy vydrží v harmonické podobě, zvláště když už si partneři v dané roli dali všechno, co si dát měli.

Mnozí lidé lpí na tom, že si vytuní svá obydlí a obklopí se věcmi, které jim externě potvrzují, že se v životě posunuli dál, že mají určité postavení, že se už takříkajíc usadili a mají jasno ve svém směřování. Ne vždy však jasno mají.

Velmi často se ve své praxi setkávám s příběhy žen, které jsou nešťastné i přesto, že ostatní jejich život zvnějšku vnímají přímo ideálně. Tyto ženy mají sice dokonalý byt nebo dům, ale vztahy v něm skřípou.

Ano, je důležité mít kolem sebe harmonické a uklizené prostředí, které podporuje energii lidí, kteří v něm žijí, a pocity bezpečí, hojnosti a stability.

Ale když člověk začne ve vztazích kolem sebe cítit známky disharmonie, měl by se na chvíli zastavit, odstoupit a zeptat se sám sebe co nejvíc upřímně, jak se mu žije a zda se cítí skutečně spokojený a naplněný.

V takových chvílích je ohromně důležité sledovat jen náš samotný pocit a nenechat lpění na fyzickém domově ohýbat naše vnímání.

Má duše křičela po změně. Věděla jsem to mnoho měsíců. Zároveň jsem dlouho zvažovala, co dělat, ale cesta se mi zatím neukazovala. Tak jsem to nechala volně běžet, jelikož je jasné, že tlakem člověk vytvoří jediné protitlak a nikam to nevede.

Čas plynul.

Když jsem ho ale tehdy na té vernisáži spatřila, změny na sebe nenechaly dlouho čekat. Rozhodla jsem se pro poměrně radikální krok, který dost dobře nechápal nikdo z mého okolí. Rozhodla jsem se totiž vyměnit své velkorysé feng-šuej prostředí za Filipovu punkovou podkrovní garsonku. Říkali jsme jí městská chata, protože v zimě se tam skoro netopilo, nepočítám-li občasné zapálení krbu, ze kterého teplo unikalo rychlostí světla.

Když potkáte svého spřízněného člověka, je někdy třeba udělat radikální rozhodnutí, aby se vaše předurčené spojení mohlo naplnit. Někdy to může znamenat vyměnit pohodlí, jistotu známého a pomyslnou stabilitu za krok do neznáma. Můžete však získat hodně. Když jste ochotni naslouchat svému vnitřnímu hlasu (neplést s pohlouzněním a chutí utéct z ubíjejícího stereotypu s prvním instalatérem), odhodlat se ke změně a trpělivě se rozvíjet, tak se kvalita vašeho života zvýší.

Jako se to stalo i v mém případě. To, co se nejprve mému okolí jevílo jako pád, se velmi rychle proměnilo ve vzestup k největší partnerské lásce, jakou jsem dosud poznala.

Původní harmonické bydlení mi ve výsledku zůstalo. Vše se totiž vyvinulo a přeorganizovalo tak, že teď je z našeho domova ještě láskyplnější místo pro všechny, kdo jsou mému srdci blízcí.

Příběh, který začal toho pozdního jarního dne na vernisáži, mě utvrdil v tom, že když máme odvahu naslouchat svému vnitřnímu hlasu i za cenu určité nejistoty a nepohodlí, život nás ve výsledku odmění nejen větší vnitřní silou, ale i stabilnějším a zářivějším prostředím kolem nás.



Cesta savanou

V momentě jsem zpozorněl. Srdce divoce buší, tělo je v maximálním pozoru a oči pátrají po jakémkoli náznaku pohybu v místě, odkud se zvuk ozval. Letným pohledem doprava a doleva jsem se ujistil, že mí partáci to slyšeli taky a že s nimi mohu počítat. Naštěstí už mají něco za sebou a je na ně spolehnutí. Kopí drží v bojové pozici a jsou ve střehu.

Znovu se to ozvalo. Musí to být za tím hustým křovím. Posunkem ruky naznačuji Šerovi a Sivovi, kam se mají pár kroky potichoučku přesunout, ať máme nejlepší šanci udeřit z různých stran a ať nejsme všichni v jedné linii, pokud se to na nás vyříjí.

Přesouvají se opravdu bez jediného zbytečného zvuku, za to je potom musím pochválit. Snad to dobře dopadne.

A je to tu! Dalo se to do pohybu! Maximální pohotovost!

Ale ty zvuky se k nám nepřibližují! Naopak. Tu a tam mezi stromy problesknou dvě vzdalující se gazely. Planý poplach, naštěstí. Dnes bych se zápasům se lvy klidně vyhnul, pokud bych si mohl vybrat.

Díváme se s borci na sebe a i na jejich úsměvech je znát jasná úleva. Tep se zklidňuje. Můžeme pokračovat a celá skupina za námi si může taky oddechnout.

Jak tak pozoruji, jak se krajina doposud vyvíjela, myslím, že nás ještě chvilku čeká nepříjemně nepřehledný terén s vysokými keři, ale potom o něco výš na těch kopcích se to rozprostře, vepředu bude stačit o člověka míň, takže budu moct občas jít po boku své ženy a syna. Moc se na to těším.

Kráčíme se ženou vedle sebe, občas se na sebe podíváme a usmějeme, syn tu a tam skotačí mezi námi, jindy si odbíhá víc dozadu za kamarády, pak přiběhnou společně a dovádějí vedle nás. Tyto části dne mám rád.

Krajina je nekonečná a já se cítím stejně nekonečný. Vzduch je dnes vlhý a mám zase ten pocit, jakoby mnou skrz naskrz procházel. Ženin výraz je klidný, jakoby kolem ní byla neviditelná záře. Pokaždé, když se na ni podívám, cítím příjemné teplo, jak se mi rozlévá z hrudníku všemi směry.

Trochu mě tu a tam pobolívá koleno, ještě si to úplně nesesdlo po tom úskoku pár dní zpátky, ale jinak cítím velkou radost z toho, jak spolehlivě dělá mé tělo vše, co od něj potřebuji.

Kdyby se mě někdo ptal, na co myslím, řekl bych, že to je poměrně jednoduché. Po vyhocenějších situacích si je ještě chvilíčku přehrávám a hledám v nich, co jsem mohl udělat lépe, abych ostatní lépe vedl a chránil. Když mluvíme s ostatními o stavu zásob, myslím na stav zásob. Když se rozhodujeme, kde rozděláme oheň, myslím na to, kde by bylo nejlepší rozdělát oheň.

A kdyby se ptal, na co myslím, když jen tak kráčím krajinou a nic aktuálně s nikým neřeším a dívám se kolem sebe, řekl bych, že té otázce asi úplně nerozumím.

Když jdu a dívám se kolem sebe, myslím na vítr kolem mě, představuji si, jaké to asi je být tím ptákem nade mnou, vnímám své tělo

a svůj dech, cítím, že prostě a jednoduše JSEM. Na co jiného bych měl ještě myslet?

Z dálky něco slyším, jakoby se ten zvuk nesl z oblohy.

„Máš to?“

Přibližuje se, teď už mi úplně třeští v hlavě.

„Ty vole, ty spíš? Za půl hodiny máme prezentaci před marketingovým ředitelem a von tady spí, to snad není možný! Máš to?“

Musel jsem odpadnout.

„Jo, dej mi pár minut, už jen pár stránek, hned to bude, buď v klidu.“

„Buď v klidu!? No, to bych chtěl vidět. Asi jsi neslyšel, jak vypadají čísla v posledním čtvrtletí. Buď v klidu. Houpe se pod námi židle, kamaráde.“

Uf, už je pryč. Naštěstí z těch dveří nevyletělo tím prásknutím sklo. Kolegy si člověk nevybírám. No nic, zpátky k tabulce, ještě z ní vytáhnout pár dat, dát k tomu pár komentářů a vygenerovat pár obrázků, ať to nějak vypadá.

To byl ale divný sen. Taková nějaká zvláštní šíře, volnost a síla z něj šla. Na to ale teď není čas, marketingové oddělení je vždycky na minutu přesné.

Není čas, není čas, pořád není čas. To je hrůza. Cítím, jak se mi zase zcvrkává žaludek.

Poptávka po elektrickém kartáčku Xantan D200 oproti předchozímu čtvrtletí poklesla o 16 %, zatímco poptávka po srovnatelném konkurenčním produktu Diver Sonic X2 vzrostla o rovných 30 %. Přičítáme to agresivní reklamní kampani.

Už ať je ten dnešek za mnou. Večer bychom si aspoň mohli pustit nějaký film, i když žena je teď často nějaká podrážděná. Taky jí toho dávají v práci moc, mnohdy nad tím sedí ještě po večeri.

Tak snad aspoň na té dovolené si trochu odpočineme a dobijeme baterky.

Musím jí povědět o tom snu. Co se mi to zdálo? Nějaká procházka. Že bychom byli v parku?

„Máš to?“

„Jo jasně, hned jsem tam, dej mi dvě minuty!“

V honbě za vnější stabilitou, ve snaze vytvořit bezpečné a na nejvyšší míru předvídatelné prostředí, jsme zašli tak daleko, že jsme občasný a stimulující stres, kterým je bezprostřední reakce na nebezpečnou situaci, vytvořili permanentní, plíživý a všudypřítomný tlak excelových tabulek, nekonečných porad, falešné sebepropagace na sociálních sítích a reklam, které nám neustále podsouvají lži o tom, jak má správný a naplněný život vypadat.

Cena, jakou platíme za naše pohodlí, je totální odpojení od našeho přirozeného prostředí, neklid mysli, útrapy těla a pocit ne-štěstí.

Je na čase si připomenout, že skutečná stabilita je stabilita vnitřní. Tu získáváme otevíráním svého srdce, a tím, že se učíme vítat změny a přizpůsobovat se jim.

Místo zahánění v nehybném zatuhlém rybníce našich domnělých jistot se krok po kroku učíme splavovat řeku Života – s důvěrou, že všechno vždycky dopadne tak, jak má.



KARTA STABILITA

Ať už řešíme vztahy, finance, nebo jakoukoli jinou oblast, důležité je probouzet v sobě jistotu, klid a důvěru v to, že každá situace dopadne vždy nejlépe, jak může. V současné době, která se velmi dynamicky mění, je to obzvláště důležitá schopnost.

Co můžete vyladit

Získávání vnitřní stability je dlouhodobý proces, který spočívá v upřímném sebepoznávání. Díky němu nacházíme a rozpouštíme své omezující vzorce, což nám pomáhá k větší vyrovnanosti a síle.

Čím méně mentálních a emočních nánosů přehlušuje náš vnitřní hlas, tím jasněji ho slyšíme, a tím lépe jsme schopni flexibilně reagovat na jakoukoli situaci – a díky tomu se cítíme stabilně. Máme totiž jistotu sami v sobě a důvěru v sebe.

Zhluboka se nadechněte, rozhlédněte se kolem sebe a vnímejte co nejuplněji tento jedinečný moment. Pozorujte své myšlenky z odstupů, ať jsou jakékoli, a vnímejte, pokud to jde, prostor mezi nimi.

Prostor mezi myšlenkami je zdroj našeho klidu, vyrovnanosti, radosti a stability. Co nejvíc se s ním skamaradte. Opravdu to stojí za to, i když ze začátku se mysl brání a je potřeba projevit určitou vůli a disciplínu.

Když máte akutní pocit, že vás něco vytočilo, nebo ztrácíte stabilitu, použijte následující velmi jednoduchou techniku. Dá se udělat kdekoli, kdykoli se necítíte v rovnováze.

Rychlé uklidnění:

Posadte se do uvolněné polohy a po celou dobu seděte.

Zhluboka se nadechněte, zatímco si v duchu počítáte 1–2–3.

Zadržte dech, počítejte 1–2–3.

Zhluboka vydechněte, 1–2–3.

Zase zadržte dech, 1–2–3.

Zopakujte tolikrát, kolik potřebujete.