

♥ Najdi v sobě SEBE ♥

Ahoooj!!! Jmenuji se Katulí a tímto Tě vítám u svého prvního E-booku :-)



Kdo je Katulí?

Ztřeštěná holčina, jedna z Vás, která se rozhodla splnit si své sny. Řeší to samé, co Vy, jen „problémy“ vnímá jinýma očima a řeší po svém.

Vždy tomu však nebylo. A kdo ji stál dlouho v cestě? Ona sama.

Jak, proč a co vlastně změnila? S čím se cestou potýkala, co si uvědomila a hlavně zvědomila? To a více se dozvíš v následujících E-knížkách ;-)

Přeji (snad :-D) příjemné počtení a hlavně mnoho AHÁ momentů!!! :-D

ZROD – Jak vše začalo?

V posledních dnech se mě v rámci víkendové akce hodně lidí zeptalo, proč jsem začala s osobním rozvojem, co mě k dané cestě přivedlo. Popravdě, nejprve jsem odpověděla, že psychické problémy. To je sice pravda, ale... Ale stejně ve mně cosi trochu protestovalo. Po několika opětovně podané otázce jsem si uvědomila, že vlastně ani nevím, jak to začalo. Po příjezdu domů jsem se však rozpomněla... :-D Ano, na samostném startu mne silně ovlivnil světový film Tajemství, ale byl zde další významný podnět...

Zájem o osobní rozvoj ve mně vznikl v okamžiku, kdy jsem si uvědomila, že pokud si chci splnit svůj pěvecký sen, musím se změnit, neboť jsem byla tou dobou totální pesimista. Myšleno, mám obrovský sen, ale nevěřím v jeho uskutečnění, čili převodu do reality. Snílek, ale pesimista. Moje myšlenkové negativní nastavení tedy zcela protiřečilo mé snilkové naivitě. Spojení snilková naivita není pro mne však ironické vyjádření, ba naopak :-D Toto uvědomění šel s informacemi z filmu Tajemství pak ruku v ruce :-D

Vidím onen okamžik zcela naživo. Klečím na zemi a balím si věci do školy na gymnázium, do které se mi samozřejmě nechce. Nebaví mě učení, věčná disciplína, nucená autorita, známkování, nejradši ze všeho bych se předváděla na podiu, tvořila, roztančila či rozesmála ostatní, zpívala pro lidi... Realita? Povinnosti, rutina. Nic z toho, co by mě naplňovalo.

Při tomto chystání věcí do školy jsem byla v myšlenkách u svého horoucího snu, tedy zpěvu. Říkala jsem si, že se svého snu nikdy nevzdám. No a uvědomila jsem si, že holka, která se bojí prezentovat před třídou, mluvit nahlas, nevěří si a při sebemenším konfliktu se rozklepe a je ze všeho total vystrašená, jen těžko dosáhne perfektního vystoupení na jevišti. Jak mám z podia sršet sebevědomím, když jej nemám? Jak můžu sršet radostí ze života, když jsem uvnitř vyprahlá?

Jak řekl Joe Dispenza: „Chceš-li změnit svou realitu, musíš změnit sebe.“

Ze všeho jsem měla hrozný svazující strach a všechno jsem viděla pesimisticky. Tudiž má tehdejší aktuální nastavení vysněnému výsledku naprosto neodpovídala. Snila jsem a pevně věřila, ale zároveň jsem si sama sobě nevědomky podkopávala nohy. Jak se mohu posouvat kupředu, když ve skutečnosti ve výsledek nevěřím?

Vnější realita odpovídá našemu vnitřnímu nastavení

A právě to byl onen okamžik, kdy jsem si řekla, že se přeprogramuji na optimistu. No a tím vše začalo. Obklopovala jsem se pozitivními citáty apod. Samozřejmě, nápady, jak změnit realitu přicházely postupně. Důležitý byl první krok, a to sice ROZHODNUTÍ.

Nojo, ale byl tu jeden zásadní zádrhel. Obkolopovat se pozitivitou je krásné a pomáhá to, určitě, ale je to právě s vědomím. Pokud jsem však po léta nastavení pesimismem, je to vryté v našich reakcích, reflexech a těle, tudíž v našem PODVĚDOMÍ. Jinak řečeno, můžeme vidět růžovou barvičku zcela ve všem, ale i přesto neuvěříme našim očím.

Abychom zpracovali naše podvědomí, je zapotřebí přímo i odstranit příčinu, proč onen pesimismus vůbec vznikl. A pak se bude přeprogramovávat jedna báseň ;-)

PS: Když má auto rez, tak opětovně stříkání barvy taky nikam nevede. Je potřeba celé místo hezky vyčistit a pak můžeme teprve dávat nový lak s vědomím, že vydrží ;-)

Ale i v podvědomém růžovém světě najdeme menší ALE. O čem konkrétně mluvím? Stávalo se mi, že jsem svůj optimismus dávala úplně do všeho a to včetně situací, které mě opravdu trápily a zraňovaly. Tohle je v jistém slova smyslu ještě celkem ok, ale co není dobře je fakt, že jsem zapírala vlastní emoce. Nedovolila jsem si připustit, že mě něco opravdu trápí a že mám strach. Myslela jsem totiž, že je správné cítit se jen krásně, žádný smutek, strach a pláč. Snažila jsem se tyto emoce zcela ze svého programu vymazat. Otázkou zůstává, co je však správně?

Bud' upřímný/a sám/a k sobě

Později jsem zjistila, že lžu sama sobě. Později mi jedna moudrá léčitelka řekla úžasnou pravdu, která mi dost ulevila a otevřela vůči svým emocím oči:

„ Smutek je krásná emoce.“

Ať už to zní jakkoliv, je třeba si uvědomit, že život je prostě život a ani největší sluníčkář a optimista se zkrátka nějakému tomu „zkratu“ nevyhne. Nevyhne, ale nenechá se tím sežrat. Třeba si tři dny dopřede tu pochmurnost, ale ví, že se ustane a půjde vesele dál. Není nutné se cítit stále jako měsíček na hnoji (lidově řečeno :-D). Stačí umět pracovat se svými emocemi a žít v přítomném okamžiku ;-)

Nyní zpětně musím ještě přiznat, že práce na sobě samé mě vlastně „dostala do depresí“, nebo přesněji řečeno, mou psychiku to ještě více zhoršilo. Ale já již vím, proč. Jednoduše, odkrývala jsem jednotlivé vrstvy bolesti, čili usazených emocí a ty šly krásně ven. A jakmile jsem byla u samotného zdroje, bylo mi nejhůř. Jak se říká: *Dopadni na dno, ať můžeš se odrazit*. U mě to tak bylo.

Sice jsem měla pak kolikrát pocit, že se zvedám jen proto, abych mohla zase spadnout a pak se odrážet dokola, dokola a dokola. Ale každý „pád“ pro mě byl méně bolestivý, neboť to nebylo nic, co bych předtím neznala, čili žádná novinka. A hlavně s každým novým pádem jsem se ze dna odrazila mnohem rychleji a efektivněji. Čím více pádů, tím více nacvičených odrazů a každý další odraz více a více upevňoval a zpřesňoval můj výskok.

Vydržela jsem však a nyní jsem tam, kde jsem. Pády na dno si již nevyčítám. Teď je teď. **Kdybych měla lítostně stále vzpomínat na vše, co bylo, nemělo by celé mé dosavadní snažení smysl.** Jak se často říká ve filmu, když postava zachrání někomu život a zachráněný si pak vyčítá, že daná osoba zemřela kvůli němu, načež mu výčitky nedovolují žít naplno, šíří se. V ten okamžik přijde třetí osoba a řekne: *„Žij tak, aby jeho oběť nebyla zbytečná.“* Omlouvám se zrovna za tento příklad, ale právě tato situace daný fakt nejlépe vystihuje. Tento okamžik se objevuji v nejednom filmu a je klíčový pro další život ;-)

Ano, i já měla často sklony brečet nad ztracenými roky, ale nyní je mohu zužitkovat. Šířit své prožitky dál lidem, kteří si prochází něčím podobným, inspirovat a dodat jim naději, že vše bude dobré. Tudíž s jistotou mohu nyní říci, ano, mělo to smysl!

Nyní je teď a zítřek se tvoří na základě dnešního dne. Aneb jak říká můj autorský citát:

„Použij svou minulost ke svému růstu.“

Tím bylo řečeno vše ;-)

Děkuji Ti za čas strávený nad článkem a přeji Ti, ať najdeš v sobě SEBE :-)

♥ Najdi v sobě SEBE ♥



♥ Najdi v sobě SEBE ♥