

Minitechnika „SPLACENÍ DLUHŮ“

Dovolte, abych vám nabídla malou techniku, která má vést k uzavření a dočištění „dluhů“, které jsme si na cestě životem vytvořili. Bez ohledu na prostor, míso a čas... A kterou se svými klienty používám celý letošní rok.

Proč „dluhy“?

Zkusme si představit, že jsme v životě zažili situace, kdy bychom se ve své přirozenosti a sebedůvěře, pakliže bychom nezažívali strach ze ztráty lásky, ocenění a přijetí, reagovali úplně jinak. Autenticky. Vyjádřili bychom své pocity, které prožíváme. Jak nejlépe bychom v daný okamžik dovedli. Někdy slovem, někdy pláčem, někdy křikem, někdy mlácením do něčeho vedle nás... prostě nejlépe, jak bychom v daný okamžik dovedli.

Ale protože jsme dostatek sebedůvěry a sebejistoty neměli, uzavřeli jsme tento okamžik do pomyslné bubliny, kterou jsme ukryli hluboko v našich tělech. Vytvořili jsme vůči sobě dluh. Něco, co nebylo v daném okamžiku splaceno...

Není důležité proč se to stalo, kdo to způsobil a co s tím souviselo. Důležité je, že v zájmu druhých jsme z různých „dobrých“ důvodů dali přednost těm druhým. Že jsme se nepostarali o toho, bez kterého na této planetě nedokážeme žít. O sebe...

Je tato technika bezpečná?

Na internetu i v psaných materiálech najdete mnoho technik souvisejících s očišťováním a odpouštěním. Nebudu se o nich rozepisovat. V čem je ale mnou nabízená technika jiná je, že nepátrá po příčině. Nenabádá vás jít po cestě za slovem „PROČ?“. Pracuje láskyplně s vašimi vlastními emocemi a myšlenkami. Nikoho neposuzuje a nesoudí. Nespřádá plány na vrácení... Je to jako když jdete předčasně splatit hypotéku. Informace kolem jsou nepodstatné. Jen vy víte, kde jste na to vzali prostředky a jestli jste s vašimi okolnostmi v souladu. Jen vy budete znát odpovědi. Podstatné je, že tak učiníte a zbavíte se pomyslného, v tomto případně finančního vlákna, které vás svazuje. A s našimi emocionálními dluhy je to stejné. Rostou, dokud je nesplatíme. I kdybychom měli ten nejlepší úrok světa, stejně dluh roste! Pracujete tedy jen s vlastním srdcem a vědomím...

Jaké emoce mně technika může přinést?

V rámci této techniky buďte otevřeni veškerým emocím, které se vás dotknou. Dovoďte si ten luxus je neposuzovat, nelustrovat, nesoudit. Necht' se každý pocít „cítí být vítaným“. Neobjeví se náhodou, věřte mi. Z hlubin buněčné paměti je vytahuje vaše moudré tělo. Bylo by to jako si vybírat, třeba při intoxikaci jedem, co vyvrhnete a co si ponecháte... Mohou přijít různé nuance sebelítosti, žalu, hněvu, zpochybnění, odmítnutí, zavrnutí, nenávisti... Škála je velká. Co je ale velmi podstatné je dovolit jim, aby opustily vaše tělo. Aby byly vypuštěny. Jedině pak může totiž dojít k odpuštění. Jinak zůstane vše jen u frází. Vanu, kterou nejprve nevypustíte, také nemůžete napustit čistou vodou. Nebo?

Co je důležité a co je třeba dodržet?

Tato technika má mnoho možných průběhů. I u jednoho člověka může probíhat pokaždé trochu jinak... Základní a důležitá pravidla jsou jen tři. Za prvé vše vyslovovat v první osobě jednotného čísla (tedy já cítím vůči... , já zuřím, protože... já nedokážu v tuto chvíli odpustit, že...). Jen tak zůstáváme v lase ke všem bytostem. Vyjadřujeme své vlastní pocity, nehodnotíme skutky druhých. Za druhé mít u sebe čistou vodu, kterou nahlas před započítím požádáte, aby JEMNĚ čistila vaše tělo od všeho, co už s sebou nemusí dále nést a co vám přinese úlevu v pro vás optimální čas. Za třetí děkovat. V první řadě sobě, pak komukoli, komu máte potřebu poděkovat. Kdykoli, kdy vám tato myšlenka vstoupí do hlavy... není tam náhodou. Doprovodte ji skutečným slovem, nikoli jen myšlenkou. Kdyby to bylo s myšlenkami tak jednoduché, Bible by nejspíš začínala větou „Na počátku byla myšlenka“. Jenže začíná větou „Na počátku bylo SLOVO“. Dokonce i Pán Bůh ŘEKL: „A budiž světlo!“. Taky si to mohl jenom myslet... ;o) Mluvte proto, prosím, nahlas... At' jsou vaše slova jasná, at' si za nimi vědomě stojíte, at' si za sebou vědomě stojíte!

Na další stránce už je popsána technika samotná. Užijte si ji, moji milí. Přeji vám, at' vám přinese úlevu a radost a odnese přetížení a pocit dluhu.

Objímám,

Eliška

**To nejdůležitější už nyní víte. Jste připraveni splatit staré dluhy sami sobě?
Pokud ano, jdeme na to:**

- 1. Najděte si místo, kde budete neslyšeni, neviděni, nerušení...**
- 2. Pokud máte rádi „světýlka“ v jakékoli podobě, dopřejte si je (svíčky, sošky, karty, vykuřovadla, ...). Bud'te v souladu s vlastními pocity.**
- 3. Začněte nahlas odříkávat situace z jakékoli doby, kdy víte, že jste se cítili diskomfortně, mizerně, zranění a nic jste s tím neudělali. Mluvte o svých pocitech... klidně vyslovte jméno toho člověka, v souvislosti s kterým, bolest pociťujete a věřte, že v tomto okamžiku se k němu (možná poprvé) dostane informace o vaší bolesti. Pořád platí, že nemluvíme o něm, o ni, o nich.... První osoba jednotného čísla!!! A vězte, že Duše nezná časoprostor, proto mohou přicházet situace na přeskáčku, bez ohledu na čas a místo... žádná panika, vše je tak, jak má být!**
- 4. Slova otevřou brány emocí. Jsou spojovatelem mezi hlavou (egem) a srdcem. Jsou poslem fyzického těla. Takto propojíte všechny tři úrovně. Mentální, emocionální a fyzickou. Dovolte emocím, aby se mohly bez kontroly projevit, prožít, uvolnit. Důvěřujte svému tělu! Důvěřujte sami sobě!**
- 5. Až se dostanete do bodu „prázdnoty“, tam, kde je vše vyplakáno a vypuštěno (pravděpodobně se v ten okamžik budete nacházet na zemi), propláchněte své moudré tělo nachystanou a naprogramovanou čistou vodou a opět požádejte, aby JEMNĚ dočistila vše, co je třeba.**
- 6. Poděkujte sobě a všem či všemu, co vám přijde na mysl. Dovolte si být poetičtí, něžní, láskyplní... Dovolte si křehkost.**
- 7. Nakonec se dle svého tempa pomalu zvedejte na vlastní nohy. Vědomě, pomalu, s prodýcháváním a uvědoměním, že tentokrát volíte tempo a způsob vy. Že vás nikdo nepostaví, dříve, než se cítíte pevní v kolenou. Že vás nikdo nebude držet za ruce, aby ve vás vyvolal pocit, že vás někdo musí držet, abyste nespadli. Že se můžete spolehnout jen na sebe a cítit se sami sebou chráněni. Že vy znáte nejlépe směr vašeho zájmu, nikoli, že vás někdo povede tam, kde vás to přece má zajímat. Tak mnoho budete v tento okamžik přeprogramovávat, moji milí! Nespěchejte! Dopřejte si čas! Dopřejte si něhu k sobě samým!**
- 8. Udělejte cokoli, co chcete! Tančete, zpívejte, blbněte!!! Objímám a ze srdce gratuluji!**