

Pochopení nemoci jako cesta k uzdravování duše i těla

Hana Pajerská

Pochopení nemoci jako cesta k uzdravování duše i těla



„Naplňuje mě inspirovat ostatní k nalézání harmonie v životě. Dlouhodobě se věnuji uzdravování svého syna, a nejen díky této zkušenosti pomáhám lidem zorientovat se v opakujících se problémech, porozumět jim a najít vhodná řešení. Ukáži vám, jak se lze dívat na nemoc jako na impuls k objevení vnitřního naplnění, a tím i možnost uzdravení.“

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

1. Úvod

Vítám vás!

Děkuji, že jste si stáhli tento eBook.

Jmenuji se Hana Pajerská. Jsem maminka 2 synů a žena podporujícího muže. Jedno z dětí se narodilo nemocné, později se přidala další diagnóza.

Ráda vás budu inspirovat ke zpracování bolesti spojené s narozením nemocného dítěte. Pojdme se společně podívat, jak se lze radovat ze života, i když se stanou věci, které nám radostné nepřipadají.

Provedu vás cestou, kterou jsem sama prošla a procházím. Ta cesta byla velmi bolestná. I nyní přichází okamžiky, které zabolí. Přesto si užívám život.



Proč píšu tento eBook?

Proč jsem se rozhodla psát právě na toto téma?

- Je to pro mě cesta sebe-terapie, pak také možná inspirace pro vás. Nemoc je upozornění těla, že jdeme jinudy, než chce naše duše. Pojdme ji tedy brát jako možnost posunu, pochopení a cesty k sobě.
- Pokusím se vám předat způsoby, které mně pomohly a pomáhají na mé cestě životem.
- Žiji příběh možná podobný vašemu, a přesto jsem šťastná a naplněná. Prožíváme příjemný rodinný život se všemi jeho krásami bez větších omezení.



Současnost

Dnes postupnými kroky pracuji s vlastní rodinou i lidmi, kteří se potřebují posunout se na cestě v životě v jejich osobních, vztahových a pracovních problémech. Pomáhám jim podpořit vlastní uzdravování, duševní i fyzické. Radost, když jsou zase o kousek dál, je pro mne velkou odměnou.

Jsem nesmírně vděčná, že mohu pomáhat lidem vnímat svou situaci a její původ. Jevy pochopit a přijmout, aby se jim změnil život. Obrovský díl na tom má celá situace se synem.

Miluji, když s dětmi a mužem stanujeme, opékáme špekáčky a nasáváme vůni přírody. Prožíváme společně radost a smějeme se. Když byl syn malý, překvapil nás svým postřehem. Měl v ruce obrázek Sochy Svobody, když v tom mi říká: „Mami, já vím, kdo je ta paní!“ Já: „No, kdopak?“ „To je královna se štětcem.“ Neuvěřitelně mě to rozesmálo. Také mladší syn mne takto dostal. Po ránu mi říká: „Mami, já mám něco v puse.“ Já: „Povlak?“ Syn: „ Née VLAK, něco jinýho.“





Často podnikáme výlety do přírody. Zbožňuji ranní probouzení celé rodiny, kdy se tulíme v jedné posteli všichni čtyři. Ten okamžik bych za nic nevyměnila.

Jsem také vděčná za to, že jsem prošla cestou sebepoznání a sebeuskutečňování, která mi pomohla překonat jedny z nejtěžších chvil v mém životě. Uvědomuji si, že jsem šťastná i přes všechny těžké chvíle, kterými jsem v životě prošla a procházím.

Vidím svého syna jako zdravého a naplněného láskou a to mi dává hřejivý pocit i sílu, že moje práce na sobě má **OBROVSKÝ SMYSL**.

Žiji naplněným rodinným životem bez větších omezení, přestože stále prožíváme situace spojené s úskalím nemoci, specifickým chováním syna a návštěvami nemocnic.

Kdysi jsem byla hodně vystrašená a smutná

V minulosti jsem ale byla ve velkém strachu a bolesti, naštvaná, zmatená a neschopná přijmout situaci s narozením nemocného syna. **Měla jsem úzkosti, cítila vztek a bylo mi hrozně.**

Náš syn se narodil s rozštěpem ve spodní části těla. Tato zpráva nás úplně paralyzovala.

Přišla doktorka a oznámila mi, že dítětko letí helikoptérou do Dětské nemocnice. Před samotným transportem nás s mužem ještě zavolali k inkubátoru, umístěného pod střechou. Když jsem uviděla našeho chlapečka, ten malý uzlíček v inkubátoru, stékaly mi slzy po tváři. Rozloučila jsem se s ním.

Po převozu do Dětské nemocnice jsme se dozvěděli, že syn má vrozenou vývojovou vadu – rozštěp. Doktor nám také sdělil, že ho čeká několik operací a že bude mít pravděpodobně nějaké trvalé následky. Cítila jsem se, jakoby mě někdo hodil do pračky a já se nemohla nadechnout. Moc to bolelo a já jsem nevěděla, jak se s tím budu vyrovnávat.

Napadaly mě různé otázky. Jak se mu bude žít s takovým omezením? Jaký bude jeho život? Bude šťastný? **Přemítala jsem v hlavě, proč se mi to děje?** Proč se mi to stalo, když na sobě průběžně pracuji a pomáhám ostatním?



Tímto náš **příběh nekončí** a nás čekaly mnohem těžší zkoušky a krizové okamžiky.

Ve dvou letech syn hodně a dlouho kašlal. Už mi to připadalo divné, tak jsem znovu zašla za dětskou doktorkou. Paní doktorka nás okamžitě poslala do nemocnice, protože syn byl dušný. V nemocnici nás hospitalizovali a já měla v očích slzy a strach. Vůbec jsem nechápala, co se děje. Šli jsme přeci k doktorce jen s běžným kašlem! Na klasickém pokoji se ale náš synek zhoršil natolik, že nás přesunuli na JIP.

Co se to děje? Ptala jsem se pořád dokola a **můj strach se stupňoval**. Nakonec mu museli dát dýchací přístroj, protože se mu málo okysličovala krev a ani antibiotika nezabírala. Rozhodli se pro bronchoskopii - vyšetření plic, aby zjistili, jestli v plicích neuvízla nějaká potrava.

Odvezli jej na sál a já čekala na jeho návrat. Jenže zhruba po 15 minutách vyvezli nedýchající dítě, kterému ručně dodávali kyslík.

V první chvíli jsem ani nepoznala, že je to náš chlapeček, nechtěla jsem tomu věřit. Utíkala jsem za ním po schodech, když ho vezli na ARO a brečela jako želva. Doktoři za sebou zavřeli velké skleněné dveře a já s mužem jsme zůstali venku. Neměla jsem žádné informace. Byla jsem doslova přeplněná strachem, že nám umře.

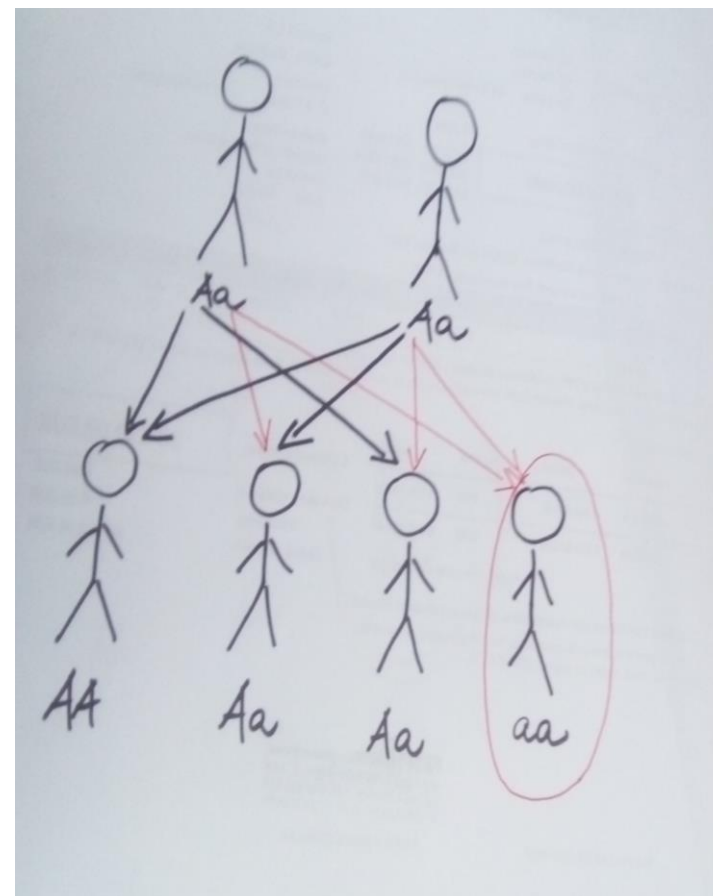
Konečně vyšel doktor a pustil nás za ním. Když jsem viděla nehybné tělíčko napojené na přístroje a hadičky, myslela jsem, že se rozsypu na milióny malých kousků. Doktor nám vysvětlil, že musí najít antibiotika, která mu zaberou, neboť jde o silný zápal plic.

Po týdnů začali syna postupně odpojovat od přístrojů a čekali, jestli se sám chytne a rozdýchá se. Naštěstí se to povedlo napoprvé. Tím to ale pro doktory, ani pro nás neskončilo. Bylo jim divné, že by "zdravé" dítě skončilo na ARO. Udělali několik testů.

V první řadě našli synovi **nebezpečnou bakterii** *Pseudomonas aeruginosa*, která postupně přispívá ke zhoršování stavu plic a napadá většinou jedince se slabší imunitou. V druhé řadě byl udělán potní test, který potvrdil **cystickou fibrózu**. Při oznámení diagnózy jsem se začala třepat, vůbec jsem neposlouchala další informace.

Nemluvila jsem, jenom mi tekly slzy po tváři. Podívala jsem se na muže a ten byl také v silném šoku. Zamířili jsme ven na lavičku před nemocnicí. Oba jsme si sedli a nekonečně dlouho brečeli vedle sebe.

Ještě větší „strašák“ je bakterie s názvem *Burkholderia cepacia*, které se údajně už nikdy nelze zbavit. S touto bakterií nezařadí člověka ani na transplantační listinu. Když nás převáželi do další nemocnice, dostala jsem do ruky zprávu z posledního rozboru a vidím, že u syna tuto bakterii našli.



Obrovská životní krize

Cítila jsem, že jsem totálně **pohlčená situací** se synem a viděla jsem, že všechno ostatní jde mimo mě. Chtěla jsem, strašně moc jsem chtěla věnovat stejnou pozornost i druhému synovi, ale nešlo mi to. **Tak strašně mi to nešlo!**



Sled těchto špatných zpráv se nevyhýbal ani našemu manželství. Asi půl roku po porodu prvního syna, jsme se dostali do krize a po diagnostikování cystické fibrózy se to mnohonásobně zhoršilo. Chvíli nás těžká situace a boj o život našeho syna stmelovaly, ale později se náš vztah dostal do **obrovské krize**.

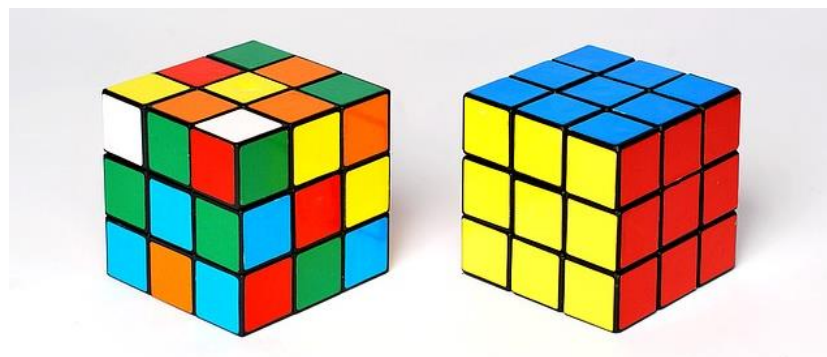
Moje soustředěnost byla na dětech. Muž řešil záležitosti týkající se jeho minulého vztahu a také s tím spojený nedostatek financí. Celé naše manželství se rozpadalo. Neměli jsme na sebe čas a zmizela jakákoliv sexuální přitažlivost. Věděla jsem, že musím něco udělat, abych mohla fungovat jako máma pro obě děti i jako žena pro svého muže.

Kudy vede moje cesta

Velký strach o syna, potřeba věnovat stejnou pozornost oběma dětem a záchrana manželství – směsice strachu, bolesti a vzteku byly tím nejdůležitějším impulsem, který mě vedl k odhodlání **pracovat na sobě ještě více**. Už jsem to nemohla unést.

Absolvovala jsem několik dalších seminářů na osvojení si technik pro práci na sobě. Hodně mi pomohla jedna úžasná průvodkyně v seberozvoji a zároveň jsem používala to, co jsem již dávno znala a měla v sobě. Po zpracování prvotního velkého strachu o syna a zaměření pozornosti jen na jeho osobu jsem začala pátrat po tom, proč se mi stala právě taková situace. Vrátila jsem se tedy zpět ke svému těhotenství.

Začala jsem si propojovat všechny myšlenky, situace a pocity, které mne z té doby napadaly. A mozaika se pomaličku začala skládat. Jako jedna ze silných myšlenek mě napadla věta, že chci ukázat své sestře, že lze uzdravit dítě skrze zrcadlo, které nastavuje rodiči. Sestra měla kombinovaně postiženou dceru.



Bylo to zcela podvědomé přání a to byl problém.

Pokud nevím o svém přání, nemohu větu zpracovat a ani přetočit na plusovou stranu. Musela jsem najít několik podvědomých vět a hledat přes svoje pocity klíč k současné situaci. Některé věty jsem viděla hned, jak jsem se naladila na své těhotenství. Samozřejmě, že s pokorou a láskou také akceptuji cestu svého syna, kterou si vybral tím, že se narodil do svého těla a svým rodičům. Vše je tedy kombinací našich přání (vědomých či podvědomých) a propojení s celkem.

Po zpracování největšího strachu, cca za 5 měsíců, jsem byla schopna dávat pozornost oběma dětem stejně. Byla jsem přešťastná a děkuji mladšímu synovi za jeho pochopení a trpělivost. Hodně jsem s ním mluvila a popisovala mu situaci, i když byl maličký. Potřebovala jsem, aby věděl, co se děje a také, že ho moc miluji. Vnímala jsem, že když zpracuji to, co se mi děje a pochopím, proč se to děje, nemusím to dále prožívat.

Intenzivně jsem pracovala se svými emocemi tak, abych se co nejrychleji zbavila nejhorších stavů. Hlavní moje práce spočívala a spočívá v používání **zrcadlení**. Uvědomila jsem si, že to, co mi vadí na druhém, ve skutečnosti odráží to, co mi vadí na sobě. Je to tedy můj problém a jen já s ním mohu něco udělat.

Věřím tomu, že když v sobě uchopím zrcadlo, které mi naše dítě a ostatní nastavují, bude docházet k uzdravování našeho syna. Nejen, že se zbavuji strachů o něj, ale ono to má i dopad na jeho zdraví.

Můj syn má druhou nejhorší kombinaci mutací genů, které způsobují cystickou fibrózu, a byl na tom velmi špatně. Byl hospitalizován skoro každého půl roku k léčbě dýchacích potíží a i kvůli operacím na chirurgii jsme neměli

možnost hojně si užívat společné chvíle v rodinném kruhu, ačkoliv jsem byla v nemocnici jeho nerozlučným partákem.

Syn je už zřídka nemocný, nedochází u něj k častým infekcím. Jeho stav je stabilní. Mým velkým životním motorem je moje **neotřesitelná víra**, že ačkoliv je nemoc nevyléčitelná, **syn se uzdraví**.

Čím víc jsem odstraňovala a odstraňuji nánosy svých obav, tím více chápu, proč synkova nemoc přišla. Naučila mě zbavovat se bolesti, zloby a dívat se na svět jinýma očima, vidět jej v souvislostech a jako příležitost rozvíjet se.

Co jsem prožila, to předávám

Nastavování pozitivních vět v životě jak pro sebe, tak pro celou rodinu jsou pro mě také velmi důležité faktory. Zatím zmožu jako maminka velmi mnoho v životech našich dětí. Nastavuji si tak celé oblasti svého života. Jsou to věty typu: "Mám zdravou a šťastnou rodinu. Jsem naplněná v pracovní oblasti. Dělam to, co mě baví."

Cestu, na níž se vypořádávám s nemocí synka, postupně prošlapávám. Něco jsem se už naučila, něco mne čeká. Pojdte v chvíli v mých stopách, ulehčí vám to krok. Zanedlouho budete sami vědět, kudy se vydat...

2. Proč ?

Co je vlastně nemoc? Pojďme si rozdělit toto slovo na dvě části: **NE a MOC**. Tedy nemít moc. Jinak řečeno – nemít moc nad svým životem.

Proč nemoc přichází?

Z mého pohledu je to informace o tom, jakým způsobem vedeme náš život, a to jak z pohledu choroby vlastní, tak z pohledu nemoci našeho dítěte. Nic není špatně nebo dobře, jenom v určitou dobu nejsme v souladu se svým vnitřním chtěním. Když se dozvíme nějakou diagnózu, tak nás téměř vždy nějak ochromí. Když se něco takového stane u našeho malého miláčka, bývá to většinou ještě mnohem horší.

Protože vše kolem nás se děje právě pro nás a pochopení sebe sama. Nemoc je informace o tom, že jdeme jinudy, než je náš vnitřní proud. Jsme v nesouladu s naší podstatou, s tím, co je pro nás přirozené, co nám činí radost, co je naplňující a tvořivé.

Proč tedy naše dítě a ne my?

Je to velmi podobné. Tak, jak je naše nemoc naším zrcadlem a tedy cestou k pochopení sebe sama, tak stejně je i nemocné dítě tímto zrcadlem.

Když budeme hledat negativní vibrace, které nám vyvolává choroba dítěte (bezmoc, naštvání, zklamání, apod.) a zpracujeme je, pak budeme uzdravovat svoji duši. Nemoc může být také zrcadlem našeho partnerského vztahu nebo dalších našich životních procesů, které nejsou v souladu s vnitřním proudem.

Když uzdravujeme naši duši, umožňujeme tím dítětku, aby se také uzdravovalo, a to jak fyzicky, tak psychicky. To totiž nasává energii, kterou vyzařujeme. A podle ní se přizpůsobuje. Pokud vysílám uzdravování či zdraví, dítě se naladí a nasaje. Tím se také začne rozpouštět zrcadlo nemoci dítěte.

Nemoc se může přeměňovat ve zdraví. Až přijde ten správný čas, nemoc odejde nebo změníte úhel pohledu.

Nemoc je také potřeba přijmout. Prostě přišla a je tady. Je potřeba ji pochopit, ne s ní bojovat.

Co vám tedy přinese tento eBook?

- 2 způsoby, jak si pomoci
- možnost naučit se převzít zodpovědnost za svoje chování
- naději, že hledat a nacházet má smysl

3. Dva způsoby, jak si pomoci

A) POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Pojďme se rovnou podívat, jak jsem se zachovala po prvotní informaci po narození našeho prvního syna.

Všimla jsem si, že zdravotní sestra dělá zvláštní grimasy, když prohlížela čerstvě narozeného synka. Zeptala jsem se tedy přítomné paní doktorky, co se děje. V tom okamžiku mi řekla, že syn má nějaký problém a dál, že se na něj musí podívat specialista.

V ten okamžik jsem byla úplně maličká, ale zároveň také v euforii z miminka, které jsem si tak přála. To, že se něco děje, pro mne byla úplně nová informace a proto jsem byla zcela přirozeně také v šoku. Nespala jsem, ačkoliv byla noc. Na blízku mi byl stále můj muž.

Toto vše se mi míchalo v hlavě. Střídavě jsem propadala panice a zároveň jsem byla opravdu naplněná a nadšená. Kdysi mi řekla jedna paní, že budu velmi šťastná maminka. Tato věta mi neuvěřitelně pomáhala. Chytala jsem se stébla tak, jak jsem byla schopna.

Jakýkoliv strach, který mi vyjel na povrch, jsem otáčela do pozitivna. Pracovala jsem v běhu.

Úplně na začátku mi vybíhaly věty typu: Děťátko nám umře. Bolí ho to? Co se to stalo?

Musela jsem tedy velmi **intenzivně pracovat** na odstranění strachu. Negativní věty, které jsem jakoby v duchu viděla před sebou, jsem vždy zabalila do kuličky. Tu jsem pak odhodila daleko do vesmíru. Každou, ale opravdu každou takovou větu, kterou jsem si byla schopna uvědomit, jsem takto zpracovala. Také jsem si nahlas říkala to, co mě aktuálně bolelo, čeho jsem se bála a přitom moc plakala. Tím také **bolest odcházela**.

Zároveň s touto prací, jsem se snažila uvědomovat si, alespoň částečně, proč se to děje. Postupně jsem na to přicházela díky dalším technikám, které sama používám.

Tímto způsobem jsem pracovala proto, že jsem potřebovala aktuálně vyřešit situaci tak, abych nebyla pod totálním vlivem prvotního strachu.

Je jasné, že pokud jsme jej plni, těžko se nám otevře prostor pro pozitivní myšlení. Čím více jsem odhazovala myšlenky, tím jsem viděla jasněji. Byla to činnost postupná a průběžně jsem používala další metody. O dvou z nich se můžete dočíst v tomto eBooku.

A tady už se naskýtá prostor pro základní a nosné pozitivní věty. Je dobré si vzít tužku a papír a psát si věty o našem životě. Tedy naši představu o ideálním stavu žití.

Věty se nastavují takto:

- musí být bez „NE“
- musí být v přítomném čase
- nastavujeme je pouze pros sebe nebo pro své děti (co chci já nebo co chci pro svoje děti)
- použití slova „JSEM“ je nepůsobivější při tvorbě vět

Pokud použiji „NE“, pak jsou tato písmena škrtnuta a v nastavování to dělá nepořádek. Nevznikne tak správná pozitivní věta. Je tam navíc to škrtnuté „NE“. Je to jako s malými dětmi, které je dobré vychovávat právě pozitivními větami, jinak se dost často děje opak toho, co říkáme a chceme.

Když dáme budoucí čas, budeme mít „metu“ vždy kousek před sebou a tím pádem na ni nedosáhneme.

Vždy nastavujeme věty ze svého pohledu, tedy, co chci já od někoho jiného. Nelze nastavit druhého člověka přes svoje věty. Měníme věci a děje u sebe.

Funguje to u každého jedince.

V mém případě to byly a jsou věty obecněji pojaté:

- Mám zdravého syna.
- Jsem šťastná maminka.

Ale také věty konkrétnější:

- Syn má v pořádku svoje orgány.
- Syn má správnou velikost všech orgánů.
- Syn je celistvý.
- Syn je bez refluxu moči do ledvin.
- Syn je schopen žít plnohodnotný život.



V souvislosti s cystickou fibrózou pak:

- Syn je bez pseudomonády.
- Syn má výborně výkonné plíce.
- Syn má plně funkční slinivku břišní.
- Syn je bez poškození jater, atd.



Takové věty lze nastavovat v jakékoliv oblasti. Jak ve vodách partnerství nebo rodičovství, tak ve směru k práci, financím či bydlení. Jen je potřeba mít na mysli, že k naplnění každé věty vede nějaká cesta. Tedy, čím konkrétněji zvolíme naši větu, tím je větší pravděpodobnost, že cesta k naplnění bude kratší. Je také podstatné, nakolik máme toto téma zpracované.

Prostě si svoji životní cestu rozfázujeme na několik kroků. Je velmi důležité, abychom do pozitivních vět „nalévali“ svoji energii, abychom je „živilí“ a nenechali jen tak ležet ladem. Jinak bude efekt méně citelný.

Prvně si nastavíme tedy věty více obecné, jako například:

Mám skvělého partnera.

A poté si věty zkonkretizujeme a vždy je tvoříme ze svého pohledu:

Jsem zamilovaná a jsem milována svým partnerem.

Jsem obšťastňována hrou na kytaru od mého partnera.

Mám radost ze vztahu s mým partnerem a cítím radost i z něj.

Sdílím s partnerem svoje malování a tvořivost a vnímám krásu z jeho tvoření.

Takto si nastavujeme věty v celém našem životě, prožíváme je a tvoříme si radostný život.

B) ZRCADLA



Když se pokusíme dívat na život tak, že vše je pro nás informace o nás samých, pak je žití snadnější. Vnímáme odpovědnost za svůj život. Nikdo není vinen za to, co se nám děje. My jsme ti, kteří si určili cestu, kteří se mají něco nového naučit.

Pokud se podíváme z pohledu zrcadel našich životů, pak je nemoc „pouze“ impuls ke změně našeho chování. Představte si, že se díváte na svůj odraz. Vidíte tam sami sebe. A takto fungují děje a věci v nás a kolem nás. Nemoc je tedy zrcadlem naší nemocné duše, duše nespokojené.

To, co vidíte okolo sebe, je Vaše zrcadlo. Tedy to, jak se chováte, jak jste spokojeni sami se sebou a jakou cestou jdete, Vám ukazuje Vaše duše, tělo, partner, děti, rodiče, sousedi.... To jste Vy.

Jak pracovat se zrcadly?

Rovnou zde uvedu příklad ze svého života.

Když jsem byla malá, maminka odjela s mými sourozenci na dovolenou a mě nechala, na příkaz doktorky, odvést do nemocnice pro podezření na spálovou angínu. Tenkrát ještě nebyla možnost návštěv, tedy moje máma by mě stejně nemohla celý týden vidět.

V dospělosti jsem si uvědomila, že jsem někde v té malé holčičce nechala smutek z této události. Vůbec jsem mamču nechápala, jak mohla odjet beze mne. O to víc, když bratr dostal na dovolené stejnou nemoc a mohl tam zůstat. Spálová angína se nepotvrdila. Střih. Dospělost.

Celá rodina se chystáme na dovolenou do Bulharska. Jedou s námi naši rodiče, je to výjimečná dovolená, na kterou se všichni moc těšíme. Náš mladší syn dostává plané neštovice. Okamžitě se mi vybavila moje téměř celoživotní nechápavost. Najednou jsem uviděla svoje zrcadlo.

Nechápala jsem maminku a tak mi přišla taková situace, abych pochopila, jak se v té době cítila a co řešila. Bylo pro mne nesmírně těžké se rozhodnout, jestli vyjet nebo ne. Nedovedla jsem si představit, že bych syna u někoho nechala. Věděla jsem, jak moc to bolí...

Tím, že jsem pochopila situaci, kterou tenkrát prožívala mamča, jsem zpracovala svoji bolest a navíc jsem si uvědomila, že jednala, jak nejlépe mohla a že bych v té době možná udělala to stejné. Tak jako tak, nemohla za mnou na návštěvu a jsem si jistá, že dovolenou si vůbec neužila.

Je to jako cibule – když se odkryje povrch, vidíte tu hloubku pod ním a věty samy naskakují.

Mnou uvedený příklad je zrcadlo větší bolesti, ale můžeme odkrývat i „drobná“ zrcadla v každodenním životě.

Cokoliv, co se nás nějak dotkne, co v nás vyvolá bolest, vztek, smutek, je naším zrcadlem. Postupnými otázkami pokládanými sami sobě v rámci zrcadla, se dopracováváme k jádru problému.

Prvně se podívám opravdu jako do zrcadla. Poté je důležité je si ujasnit, jak se cítím, když na mě někdo třeba křičí, když mě neposlouchá nebo když se nemohu domluvit s druhým člověkem.

Cítím se:

- zbytečná
- ponížená
- hodně naštvaná

Pak hledám v sobě emoci, kterou mi odráží zrcadlo:

- Vztekám se
- Zlobím se
- Pláču

Ujasním si, proč pláču, proč se vztekám... Protože mě někdo neposlouchá? Pak se ptám, co nebo koho já neposlouchám?

Štve mě, že partner dělá naprosto zbytečnou práci? Ptám se tedy sama sebe, kde já dělám něco zbytečného, ve které oblasti?

Pláču, protože mě někdo ponižuje? Kde tedy nemám sebeúctu, kde se cítím ponížená?

To, že mi nastavuje zrcadlo partner, nemusí znamenat, že můj problém se týká právě partnerství. Může to být z jakékoliv oblasti života, jiný děj, ale stejná negativní energie. Může to být také bolest či vztek z dětství, jak jsem uvedla v prvním příkladu.

Všechny věty, které nás napadají, je dobré si vyslovit nahlas nebo napsat. Důležité je nechat se vést svou intuicí, tedy tím, jak daný problém cítím.

Příkladem může být situace s mým mužem.

Bolí mě uši. Asi nějaký zánět, říkám si. Navíc v té době vyprávím, z mého pohledu, důležitou věc, svému muži. Ale on mě neposlouchá. Pořád mě neposlouchá. Proč mě neposlouchá?? Objasním si zrcadlo.

Aha – moje bolavé uši. Koho já neposlouchám? Někoho kolem mne? Sebe? Kde se neslyším? Všechno ve mně křičí, abych si všimla něčeho důležitého, ale já to nechci slyšet.

A tu mne napadne. Neslyším hlas svého nitra, neslyším svou intuici, která mi říká – běž svojí vlastní cestou, jdi tvořit, už je čas. Nechce se mi. Nechce se mi vyjít z pohodlné pozice zaměstnance. Znamenalo by to spoustu změn a velkou reorganizaci financí.

Uvolnění.... To uvědomění, to propojení mi způsobí, že pochopím danou situaci. Pochopím, proč se děje, a tím pádem už nemusím tuto situaci prožívat. Uši se začínají uzdravovat, nemusím to řešit medicínsky.

Pochopím, že jsem to já a moje emoce, nebo je to pouze opakování události například z dětství nebo z negativního zážitku v minulosti.

U syna se na to dívám například takto. Když mu diagnostikovali cystickou fibrózu, zároveň mu našli nebezpečnou bakterii *Pseudomonas aeruginosa* (pseudomonáda), jak jsem psala. Tato bakterie sídlí v těle lidí s oslabenou imunitou. Velmi těžko se jí zbavuje. Vzhledem k tomu, že se u synka nacházela již několik let, byl označen jeho stav jako chronický. Tedy takový, při němž se nelze pseudomonády již zbavit, protože je zapouzdřená.

Rozložila jsem si tedy toto slovo na: PSEUDO a MONÁDA. Tedy čínská monáda vyjadřující jin a jang. Síla **jin** a síla **jang** jsou dvě spojené části jednoho celku. Znamenají - temnotu a světlo. Monáda popisuje dvě navzájem opačné a doplňující se síly, které se nacházejí v každé živé i neživé části vesmíru.

Slovo „pseudo“ (nepravý, napodobený) jsem si přeložila tak, že nežiji tu opravdovost, kterou jsem si pro svou cestu kdysi vybrala. Že jsem někde vychýlená. Toto byl začátek další cesty. Udělala jsem mnoho práce a to jak psychické, tak fyzické na sobě i synovi. U synka se věnujeme také přírodnímu doplnění medicínské léčby. S mužem stále hledáme cesty k radostnému partnerskému životu.

Dnes je syn bez pseudomonády. Jupíiiiiii. Byla to klikatá cesta, než jsme zpracovali tu část, která se týkala bakterie.

Ano, je to práce, ale stojí to za to. Když si tento proces zautomatizujeme, bude to pro nás běžnou součástí života. Čím více se nám daří zpracovávat svoje bolesti, tím více jsme sami sebou. Vidíme jasněji a objektivněji naše životní situace.

A na závěr...

Je mnoho možností, jak hledat a nacházet sebe sama. Každý si může najít svůj způsob, který mu sedí a ladí. Jednou z cest mohou být i mnou napsané řádky. Důležité je ale jít a nebát se zkoušet. A když se něco nepovede, tak to přeci vůbec nevadí. Zkusím to znovu. Nic horšího než to, že se to nepovede, nám nehrozí.

Když nic nezkusíme, tak nemůžeme poznat, jaké by to bylo, kdybychom se pokusili něco změnit. Tam máme jistotu. Ale jsme tady od toho, abychom se něco naučili. **Tak pojďme přijímat; nacházet svoje cesty; dělat to, co nás baví; zbavovat se nemocí a bolestí duše; plnit si svoje sny, ale hlavně se radovat ze života.**



Neochvějně věřím, že když člověk něco chce, je to v souladu s vesmírem, jde za tím s láskou, intenzivně v sobě probouzí naději a pracuje na tom, dosáhne toho.

A proto mám toto životní motto:

“Neexistují neuskutečnitelné sny. Pouze máme omezené vnímání toho, co je uskutečnitelné”.

A CO MALÉ CVIČENÍ?

Jak mají správně znít tyto věty tak, abychom jimi nastavili děj?

- Nechoď na tu silnici.
- Chci, aby byl můj partner ke mně pozorný.
- Nebouchej do mě.
- Už se nechci trápit.
- Nejsem nemocný.
- Nebudu chudý.
- Moje dcera bude zdravá.
- Už nechci pracovat v této práci.
- Upadneš!
- Nebudu bydlet v tomto hrozném bytě.
- Partner mě miluje.

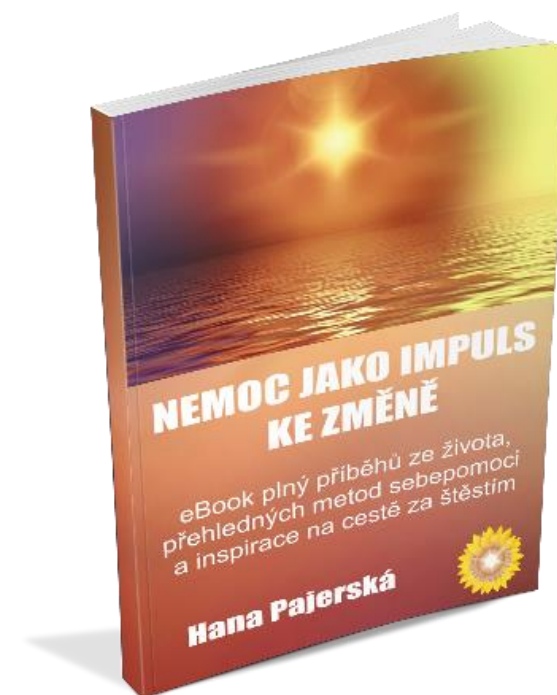
Odpovědi:

- Stůj před silnicí.
- Jsem svým partnerem zahrnována pozorností.
- Přestaň do mě bouchat.
- Jsem šťastný.
- Jsem zdravý.
- Mám dostatek peněz pro svoje potřeby.
- Moje dcera je zdravá.
- Mám výbornou práci, která mě naplňuje.
- Důvěřuj si, Ty to dokážeš!
- Mám krásné bydlení a jsem z něj nadšená.
- Jsem milována svým partnerem.

Připravila jsem pro vás další, bohatě naplněný, eBook: *Nemoc jako impuls ke změně*. Věřím, že budete nadšeni z obsahu eBooku, jež vám může přinést obrovskou změnu na vaší životní cestě, když budete aktivní.

Co získáte přečtením eBooku?

- ♥ Inspiraci pro změnu svého pohledu na život
- ♥ Podrobné vysvětlení metod vedoucích k řešení vlastních situací
- ♥ Mnoho příběhů ze života, ze kterých načerpáte sílu pro svoji vlastní cestu
- ♥ Způsob, jak si plnit svoje sny
- ♥ Přehledný návod pro práci se sebou
- ♥ Procvičení metod
- ♥ Pohlazení pro duši



Představte si, že až zapracujete metody do života, začnete si tvořit svůj šťastný a zdravý život. Najednou zjistíte, že když změníte "něco" v sobě, změní se i děje kolem vás.

JEŠTĚ CHCETE ČÍST?

Moje webové stránky:

www.dulahana.com

Facebook:

<https://www.facebook.com/zitstastne/>

NEBO SE DÍVAT?

Video:

<http://www.ceskatelevize.cz/zpravodajstvi-brno/zpravy/204396-lide-vyrabeli-vetnicky-pro-slane-deti/>

PSÁT?

[Chcete – li zkonzultovat vaše kroky, poradit či posunout se na své cestě, pište na: hana.pajerska@email.cz.](mailto:hana.pajerska@email.cz)

Kdo je Hana Pajerská?

Je především nadšená maminka dvou synů a zároveň žena podporujícího muže. Snaží se o naplnění života pravdou a láskou.

Vystudovala tříletý Waldorfský seminář v Praze. 2 roky studovala Pedagogickou fakultu v Brně. Profesionálně se věnovala, a částečně ještě věnuje účetnictví a ekonomii firem, kterou vystudovala na ESF MU. Pracovala také jako personalista.

Dlouhodobě studuje a praktikuje techniky programování slovem, pozitivní myšlení, zrcadlení, EFT, podstatování, regresní terapie, práce v hladině Alfa, apod. Vlastní certifikáty Reiki I. a II. stupně a zároveň techniku aktivně používá. Má zkušenost s rodinnými konstelacemi. Baví ji vykládání snů a tarotové poradenství.

Má to štěstí, že má úžasné rodiče a velmi si užívá jejich přítomnost. Oni jsou základ jejího neutuchajícího nadšení ze života. Stejně tak je v souznění se svými sourozenci.

Velmi ji naplňuje, když může spolupracovat s ostatními na jejich cestě životem. Dlouhodobě se věnuje uzdravování duše i těla. Je láskyplná dula. V životě si splnila nespočet svých přání. Je to takový nadšený „blázen“, který chce mnohé zakusit.

Od doby dospívání často četla o psychologii osobnosti a zajímala se o duchovní literaturu. Zbožňuje zpěv, tanec, psaní, lyžování,..... Miluje život a prožívá ho s vášní i radostí.

