

11.8.2021

Kde končí malý človek a začína veľký človek? Kde končí choroba a začína zdravie? Kde končí nevedomie a začína vedomie? Kde končí narcizmus/spolu-závislosť a začína zdravý, dobre integrovaný dospelý človek?

Opustili sme štádium úplného narcizmu (ja som dobrý, ja som kráľ, ostatní sú menej alebo ostatní sú problém, ja nikdy...) a co-dependancy (ostatní sú dôležitejší ako ja, nie som dosť..., ja môžem za všetko zlé), tak už keď nám to ujde, zapojíme empatiu, uvedomíme si prešľap a vieme sa aj ospravedlniť alebo oddeliť od druhého, CÍTIME PRAVDU A VIEME KDE JE SPRÁVNY SMER len tam ešte nevieme úplne dobre ísť alebo ten pravý smer udržať.

Vychádza túžba/volanie po tejto práci, tomto človeku, tejto aktivite z tvojho pravého ja alebo z nepravého? Veľmi veľa problémov, ktoré ku mne prinesiete sú problémy ega - egoickej úrovne a preto je naozaj jedno, či do niečoho pôjdeš alebo nie. Nič nebude úplne a trvale dobré, nič neprinesie úplné a trvalé naplnenie a nič/nikto nebude tou pravou odpoveďou na volanie tvojej duše.

5 KROKOV K SEBE:

1.KROK - eliminuj to, čo nie si. Čo sa stane, keď sa zbavíš, dáš preč svoje nepekne false self (žiarlivé, majetnícke a materialistické, perfekcionistické, namyslené, ku druhým a k sebe kritické, sebe/druhým ubližujúce a na seba/druhých extrémne náročné, skryto alebo zjavne manipulatívne JA), čo zostane?

2.KROK - a čo sa stane keď dáš preč svoje najlepšie JA (úspešné, krásne, namotivované, výkonné, legitímne šikovné, milé a príjemné k druhým, chváliace, podporujúce a nápomocné JA)?

Čo zostalo? Čo cítiš? Úľavu?:)

Nie si svoje obranné false self, ale nie si ani to svoje šikovné, ideálne, úspešné, pre okolie príjemné a nápomocné JA. Ako viem, že to tiež nie si ty? Lebo to neudržíš. Nie je to udržateľné. Si milá, dobrá, snaživá, výkonná, láskavá a potom bum bac. Bol to fejk. **To pravé v nás je stabilné. Vieš sa k tomu kedykoľvek vrátiť. Tvoja kotva.** Nepravé je nestabilné, vratké, neudržateľné. Neudržíš to (a vybuchneš, alebo vyhoríš, alebo to chutí umelo, necítiš sa v tom dobre, si vyčerpaná...) A tiež viem, že je to fejk, lebo nemáš slobodu nebyť takou dobrou, takým dokonalým. Máš slobodu zlyhať, byť škaredá, nezodpovedný, sklamať, niečo (pre niekoho alebo pre seba) neurobiť...?

TO AKO SA POZNÁŠ, NIE SI TY. ŽIL/A SI DOTERAZ CEZ SVOJE NEPRÁVÉ FALSE SELF. BOL TO FEJK. BOLA TO MASKA PRE VONKAJŠÍ SVET I SAMÉHO SEBA. OBRANA / NÁPLAŠŤ NA ZNEUŽÍVANIE. KEĎ ŽIVOT Z PRAVÉHO JA NEBOL MOŽNÝ.

Kto si teraz ty? Tu a teraz... NIČ?

3. KROK - buď s tým, čo zostane keď eliminuješ všetky nepravé polohy seba. Kde si v polohách, ktoré na sebe odsudzuješ i tie, kde to hráš na lepšiu/lepšieho a potom ťa to dobehne a prevrhne, lebo je to neudržateľné. Pripuť si, že NIE SI. To ty. Pripuť, že „NEVIEM KTO NAOZAJ SOM“.

Nie si, lebo tvoja duša bola zradená, znásilňovaná, či dokonca zabitá... Telo je živé, duša (polo)mŕtva.

4. Pýtaj sa KTO SOM? A buď s ničím ak to, čo ti príde ako odpoveď, čo zostalo, keď si eliminovala, čo nie si, je nič. Prázdno. Čierna diera. Slabé, krehké a neisté dieťa. Ty nahý a neistý. Možno budeš mať chvíľu radšej byť so sebou sám, budeš pred spoločnosťou preferovať svoju vlastnú prítomnosť. Ticho. Tmu. Prázdnu hlavu. Život bez ďalšieho programu či plánu dňa. V tomto priestore pobudni čo najviac času.

5. Pocítiš vynárajúce sa Pravé JA. Prvé záblesky autentiky. Niečoho skutočného. Možno sa podarí rozhovor s niekým a budeš v ňom zrazu inak. Nová. Niečo budeš robiť inak, alebo niečo vôbec nerobiť a budeš sa cítiť živá ako nikdy predtým. Autentickejšia. Pravdivejšia. Uveriteľnejšia. SKUTOČNÁ TY ❤️

PRESTAŇ (SA) KLAMAŤ!

ODSTRÁŇ KTO NIE SI!

ZOSTAŇ (S) TÝM, KTO ZOSTANE! (aj keď sa ti nepáči alebo máš strach, že tam nie je nikto skutočný, že neexistuješ)

A NIČ VIAC NEROB... OSTATNÉ SA UDEJE SAMÉ...