

MOJE TRABLE A TOUHY

aneb 100% cesta ke splnění všeho, co chci



Přijímat je láska

Proč má tenhle list název MOJE trable a touhy?

Protože nejde o nás ani o to, co my říkáme, co my žijeme, co my učíme. Nejde o moudra, která si můžeš přečíst kdekoliv. A nejde o rady, které dává kdekdo.

Jde o **TEBE!**

Nejde o nic menšího než o TVŮJ život!

Možná se ti to zdá přehnané, ale...

- představ si, že bys TY ve SVÉM životě neměl trable, které tě trápí
- představ si, že by se TOBĚ ve TVÉM životě splnila nejtajnější přání, ve které vůbec nevěříš.

Před časem jsme si neuměli představit,

- že bychom mohli nadšeně pracovat v neděli a užívat si to.
- Nevěřili jsme, že je možné být v pohodě se sousedem, který ti nadává a hází klacky pod nohy.
- Že si budeme moci dovolit být měsíc v kuse na dovolené.
- Že nás nebudou trápit problémy našich dětí.
- Že nám bude politika naprosto lhostejná.
- Že dokážeme být zdraví a přitom vůbec nechodit k doktorovi.

- Že se dokážeme usmát na prodavačku, která je na nás nepříjemná.
- Že dokážeme jeden od druhého přijmout cokoliv a nezlobit se za to ani se netrápit.
- ...

Můžeme ti ukázat, jak to udělat s tvým životem taky.

Jde o TVŮJ život, a tak začít musíš od sebe 😊

Udělej si chvíličku času pro sebe, tak 20 minut a hoď se do klidu – klidné místo, kde tě nikdo nebude rušit, vypni mobil, hudbu, zvonek, řekni blízkým, ať tě chvílku neruší.

Vezmi si papír a na něj si napiš:

Co mi v mém životě nejvíc vadí? S čím se potýkám, co mě rozčiluje, trápí?

A piš.

Nepřemýšlej, jestli je to vhodné, správné, trapné, k hanbě. Je to TVŮJ seznam, který uvidíš jen TY! Takže piš všechny své trable a trápení bez posuzování, jeden pěkně za druhým. Čím víc jich napíšeš, tím lépe pro tebe! Rozhodně se nezastav u 10, ale 10 je minimum. Vezmi si případně další papíry..

Př.

- *Všichni mě zneužívají pro mou dobrotu, a na mě všichni kašlou, jestli se nenaučím říkat NE, tak v životě nic mít nebudu.*
- *Každý mě vždycky odradí od všech mých nápadů, co bych měl dělat, že je to blbost, že mi to nepůjde, že mě to neuživí, jsem hrozně ovlivnitelný.*
- *Nemůžu se smířit s tím, že soused má tolik peněz, může si všechno koupit, co chce, i když bůhví jak k těm penězům přišel, já makám jako šroub a kloudně nic nemám.*
- *Jsem pořád nemocný, každý bacil, který letí kolem, na mě skočí a totálně mě převálcuje, nemám žádnou imunitu.*
- *Pije mi krev, jak si lidi užívají život a já na to nemám.*
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ted' máš všechny své trable pohromadě. Možná máš pět A4 😊

Je neuvěřitelně osvobozující přiznat sám sobě, že něco není v pořádku. Protože nejhorší je, když tvrdím všem okolo a sám sobě, jak jsem spokojený s tím, co mám, a vnitřně se žeru. Když se tetelím v bohatství, ale musím počítat, co dávám do nákupního košíku.

Přiznat si problémy je základem toho je vyřešit!

... Ted' to nech, řešit je ted' nebudeme 😊

Udělal jsi v tuto chvíli hoooodně silnou věc. Vytáhl jsi všechno ven, ven sám ze sebe. Už žádné skrývání a kamufláž. Tohle je moje trable a basta. Super.

(Pokud máš ted' chuť doplnit dalších pět A4, vrať se k tomu a doplň. Čím víc toho bude venku, tím víc toho vyřešíš.)

A přicházíme k TVĚMU druhému úkolu – napsat druhý seznam.

To bude zábavnější 😊

Jaké sny a touhy nosíš ve svém srdci? Co by se muselo stát, abys žil skutečně šťastný život? Jaké je tvé nejtoužebnější přání, které kdyby se splnilo, byl bys na vrcholu blaha a už bys víc nepotřeboval?

Vezmi si druhý papír a piš.

A zase se nezabývej tím, jestli je to nesplnitelná blbost, nebo tím, že se to vůbec nikdy nemůže stát. Nehodnot' to a piš. Čím konkrétnější budeš, tím lépe.

Např.

- *Dělám práci, kterou miluju a vydělávám hromadu peněz.*
- *Všichni mě oceňují a chválí, jsem sám na sebe hrdý.*
- *Mám v hlavě jasnou cestu, kudy je pro mě dobré, abych šel, vím, kde je moje místo a co je moje poslání. Nikdo a nic mě od mé cesty neodradí.*
- *Jsem skvělý člověk, který žije skvělý život.*
- *Jsem se všemi lidmi v pohodě, nikdo mi nevadí a každého podporuju v tom, co chce on sám.*

Ale dostaneš ještě další úkol!

Poslechni si další videa Přijímat je láska a na papír si piš všechna svá negativa, o kterých bude řeč. Všechno pěkně vynášej na světlo světa, ať to máš černé na bílém. Nejpodstatnější je si své stinné stránky přiznat, tak do toho!

A až dnes půjdeš spát, tak si v posteli představuj některou ze svých tajných vizí a přání. Zkus to do nejmenších detailů, tak, jako bys už to žil ☺

Těšíme se na tebe u dalšího povídání!

S láskou Miluška a Ivan Matoušovi

