

2 Vy už nemusíte

Moje emocionální zranění z dětství mě před mnoha letyžití v nevědomí dohnala do velmi vážné psychické situace, ze které mi pomohla až pomoc zvenčí. Díky jednomu velmi intenzivnímu zážitku, kdy jsem se potkala se svou vlastní smrtí, tedy především se svým strachem z ní, jsem se dostala do stavu, kdy jsem několik let žila ve dvou paralelních světech. Jedním z nich byl můj tehdejší běžný život, který jsem prožívala jen v záblescích, a druhý byl svět plný paralyzujícího strachu, který mě ovládal po většinu času. Byly to dny, kdy jsem se **bála usnout ze strachu**, jestli se ráno ještě probudím.

Měla jsem pocit, že nejsem normální. Často mě napadaly myšlenky, že by bylo lepší se vším nadobro skoncovat.

Bylo to zrovna během studia na vysoké škole a já jsem tehdy bála úplně všeho. Především o svůj život, toho být sama, toho jestli zase budu někdy úplně normální. Provázely mě další větší či menší strachy. Nešlo z toho vystoupit. Tenkrát už jsem nemohla jinak, **než si říct o pomoc zvenčí**. Zachránila mě má láska k životu.

Dnes jsem nakonec vděčná, že se to celé stalo. Uvědomila jsem si, že díky téhle zkušenosti jsem se vydala na tu správnou cestu a to cestu uzdravování sebe sama.

„Je třeba léčit svá emocionální zranění od základu.“

Byly to roky zkoušení různých terapií. Některé mi velmi pomohly, některé se téměř minuly účinkem. A některé mě dokonce retraumatizovaly. To znamená, že se má zranění obnovila, místo toho, aby se vyléčila. A právě jedna z těch nejsilnějších retraumatizujících zkušeností mi ukázala, že **je třeba začít léčit svá zranění od základu**.

LÉČENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE V POHODLÍ DOMOVA

Monika Nisznanská

Až pak jsem začala hledat cíleněji a **našla svou malou zraněnou Moničku**, která byla velmi smutná a plná nedůvěry v život. Tehdy jsem si řekla, že už nechci, aby mě mé dětství stále vláčelo a způsobovalo mi problémy v životě. Nicméně i tak mě to stálo několik hlubokých vrásek v obličeji, křečové žíly, špatné trávení, dýchavičnost a gynekologické potíže.

Můj e-book vás **může ušetřit mnohem více komplikací**, pokud své vnitřní dítě včas obejmete a začnete ho konejšit a účinně léčit.

Je mnoho způsobů, jak můžeme svá zranění léčit. Má zkušenost je taková, že v dnešní uhané době je nejnedostatkovějším zbožím čas. To mi asi potvrdí většina z vás. Já vám neslibuju zázraky do týdne, to fakt ne. Zároveň jsem zastáncem názoru, že je lepší dělat aspoň něco, než vůbec nic.

Proto jsem tento e-book pojala jako takovou hlubší ochutnávku terapeutického léčení **zařaditelného do běžného dne** dnešního člověka. A věřím tomu, že i to mi někteří budou chtít rozporovat, protože každý své časové možnosti vyhodnocujeme ve svém osobním kontextu.



Uvědomila jsem si to, když mi moji známí, bezdětní učitelé jógy, se svými třemi 90 minutovými lekci za týden říkali, že nic nestíhají. ☺ Možná s prvotním šokem, ale dnes už bez jakéhokoliv soudu, vidím, že vnímání nedostatku času je velmi individuální záležitost.

LÉČENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE V POHODLÍ DOMOVA

Monika Nisznanská

Terapie léčení vnitřního dítěte by mohla být systematická práce na několik měsíců ne-li let. A na jejím konci by mohl stát opravdu svobodný člověk. Jsem přesvědčená, že takový výsledek je touto formou terapie dosažitelný. Já jsem však taky jen běžný smrtelník, který se vedle svého léčení a posouvání vpřed, snaží taky **normálně žít a fungovat**.

Takže tenhle e-book není pro ty, kteří se chtějí na pár let zavřít do kláštera a vyjít z něj osvícení. Je pro ty, kteří chtějí do svého života v rámci svých možností **vnést krok za krokem víc hravosti, lásky a svobody**. Pokusím se vám to co nejvíc zjednodušit a skoro bych řekla, naservírovat na zlatém podnosu.

Je to však pro dobro věci, pro spokojenost více lidí, a to mi za to stojí!

Nicméně pokud dál budete jen přemýšlet, jaký by váš život mohl být kdyby..., a aktivně s tím nezačnete něco dělat, nečekejte žádnou změnu.

**„Pokud budete dál jen přemýšlet,
nečekejte žádnou změnu.“**

Pojďte to vyzkoušet. **Není co ztratit**. Můžete naopak mnoho získat.

Najdete tu mnoho osvědčených metod a praktických cvičení.

V textu vám je ukáže **víla Radůstka**.



RADŮSTKA

symbolizuje nekrásnější lidské kvality, které najdete ve zdravém vnitřním dítěti.

Radost

Smích

Hravost

Tvořivost

Odvahu

Nadšení

Emotivnost

Opravdovost

Zvídavost

Spontánnost

Bezpodmínečnou lásku



3 Sundat železnou košili

Raději znovu zopakuju. **Nemůžete očekávat jiný výsledek, když budete dělat věci stále stejně.** Abyste se posunuli k větší spokojenosti, je třeba začít něco dělat jinak.

Tu železnou košili z vás nikdo jiný nesundá. Vaše vlastní motivace a snaha jsou bezpodmínečné nutné. Prostě s chutí do toho a půl práce je hotovo! 😊

Takže hned na úvod první pozvánka – Radůstčin **první motivační list.**



MOTOREM ZMĚNY JE DOSTATEČNĚ SILNÁ MOTIVACE. (Tužka a papír)

Zaznamenejte si své pocity k následujícím bodům:

1. *Co ve vašem životě nefunguje tak, jak byste chtěli. Co vás opravdu trápí.*
2. *Pak si uvědomte, co byste ve svém životě chtěli. Jak by to mělo vypadat, jak byste se cítili?*
3. **PROČ** se tedy chcete na tuhle cestu vydat?

To je ten váš motor na cestu. A já vám ukážu kudy jet.