MEDICÍNA RADOSTÍ

KDYŽ PŮJDEŠ RADOSTI NAPROTI,

TAK RADOST PŘIJDE NAPROTI TOBĚ.

Tato medicína ti pomůže přenastavit mysl a dívat se na sebe a svou situaci z pozitivnější perspektivy. Někdy opravdu stačí změnit úhel pohledu a podívat se na svět jinak a trochu z nadhledu.

Být spokojený, je dovednost. Dobrá nálada nepřichází z venku, ale zevnitř. My jsme strůjcem toho, jak se cítíme. Je dobré naučit se být spokojený v jakékoliv situaci a za všech okolností. Neříkám, že život už bude jen lehký, ale s vnitřním klidem se lépe překonávají životní výzvy.

Někdy dokonce vzniká jakási **závislost na utrpení**, na té bažině smutku.
Lidé dokola čistí své programy, vzorce, traumata a karmu. Pracují na sobě tak dlouho, až se v tom úplně zacyklí. Když už se není čím trápit, tak si vždy něco nového najdou a nevšimnou si, že už to není potřeba.

Jestli máš pocit, že je to tvoje téma, tak se na chvíli zastav a rozhlédni se kolem sebe. Možná už je všechno v pořádku. **A ty jsi miláček Boha**. Máš už si jenom užívat své talenty, vlohy, potenciál a uvolnit se do života.

Rozhodni se ještě dnes pro radost a klid a otevři se tomu, že je možné být šťastná/ý.

ROZHODNUTÍ

Na počátku každé změny je nejdřív naše odhodlání. Rozhodnutí je to, co dokáže změnit směr našeho života. Proto neváhej a obrať svou pozornost na to dobré a prospěšné. Řekni konec svému nešťastnému, poraženeckému nebo dokonce tragickému myšlení.

Nepoznala jsem silnější hybnou sílu, než je síla rozhodnutí. Je to energie, která nás dokáže velmi posunout dál. Jakmile bude tvé předsevzetí ze srdce a s emočním nábojem, tak ti usnadní změnit staré myšlenkové návyky a naladit se na radost.

JAKÝ PŘÍBĚH O SOBĚ VYPRÁVÍŠ?

Je to příběh plný úspěchů zdarů, cílů, zdraví a radosti? Anebo je to příběh spíš smutný a občas dramatický? Je to komedie, tragédie nebo dokonce horor?

Dej si pozor na to, co o sobě vyprávíš. Protože, co stále opakujeme, to se pak stává naší realitou. Vyprávíme to všem lidem okolo sebe, ale také je to náš neustálý vnitřní dialog. **Tím sami sebe nadále programujeme a opakujeme si jako mantru něco, co už v životě dávno mít nechceme**. A tak se ocitáme v začarovaném kruhu.

Jestli se ve tvém příběhu objevila nějaká příkoří, tak za to nemůže rodina nebo ostatní lidé, ale takto byl už předem vystaven tvůj osud. Každý jsme dostali do života nějaké překážky, které máme prožít, zdolat a vzít si z nich cenné poznatky. **Nebyly zde proto, aby nás navždy zlomily, ale abychom je překonali a posunuli se dál.**

Hledej ve svém příběhu naději a nějakou užitečnou pointu. Koncentruj se na ty hezké a zdravé momenty. Můžeš na svou minulost dokonce úplně změnit názor a objevit příběh nový, plný soucitu a lásky.

KONTROLA MYSLI

Jaké myšlenky posloucháš? Jaký scénář se právě teď rodí ve tvé hlavě? Jediné, co ti může ublížit, jsou tvoje vlastní myšlenky. Příště je zkus pozorovat a vybírej si takové myšlenky, které jsou pro tebe prospěšné. Pokud se ti nelíbí, tak jim nedávej pozornost a vyber si jiné.

Protože myšlenka ovlivňuje pocity, emoce, a nakonec i fyzické vjemy a vlastně následně celý tvůj den. **Měj pod kontrolou svoji mysl a vybírej si, jak se chceš cítit a čím se chceš zabývat.** Nenech se strhávat do nepříjemností, zbytečného utrpení nebo do špatnému úsudku o sobě.

Mysl je velmi mocná a umí nás vtáhnout do děje. A my pak vytváříme různé negativní vize budoucnosti. Ale zde je dobré si toho včas všimnout a zastavit to. **Opravdu to neposlouchat a obrátit pozornost jinam.**

Realita, tak jak ji interpretujeme, není vůbec skutečnost. Je to naše vidění reality. Svět se odehrává v naší mysli. A svět je to, co si o něm myslíme.

Proto můžeme změnit svá přesvědčení a opustit vzorce, které nám nesvědčí.

NA CO ZAMĚŘUJEŠ POZORNOST?

Díváš se na svět pozitivně? Sleduješ své každodenní malé úspěchy? Máš k sobě dobrý a přátelský vztah? Uvědomuješ si s vděčností, co všechno v životě máš?

nebo

Sleduješ stále své nezdary a problémy? Stěžuješ si na svou situaci? Vidíš na ostatních spíš to negativní? Pozoruješ sebe kriticky? Stále nemůžeš někomu odpustit?

A jak se ti v životě daří?

Všimni si přímé úměry mezi tím, jak se díváš na svět, na co zaměřuješ pozornost a tím, co se kolem tebe pak odehrává.

Chceš pozitivní změnu do života, ale díváš se na problém stále stejným způsobem? Zkus to změnit. **Pozorovatel tvoří realitu** a emočně zabarvený pozorovatel, obzvlášť dobře. Zkus se na svoji situaci dívat úplně jiným pohledem.

Opusť svoje automatické naučené reakce a vyměň je za reakce nové. Tím si budeš tvořit svoji novou realitu. **Nečekej, až se věci změní a změň si je sám svým náhledem.** Využívej sílu pozornosti.

PROČ NEKLÁST ŽIVOTU PŘÍLIŠNÉ ODPORY

Někdy bojujeme a nesouhlasíme s tím, co se nám v životě děje, a tak vytváříme stále větší nespokojenost. Ale právě tímto vnitřním postojem vývoj událostí blokujeme. Situace se většinou nevyvíjí dál, dokud se neuvolníme.

Bývá to nezralá reakce, která je vůči životu v opozici a vzdoru. Chceme to jinak, než to je. V takovém případě je dobré trochu poodstoupit a uvědomit si, že z nadhledu je vše v pořádku a ve skutečnosti pro naše dobro. Ale rozhodně je to pro nejvyšší dobro celku.

Když se ti něco nelíbí a ty to nemůžeš změnit, tak to tentokrát zkus přijmout a vyrovnat se s tím. Často se situace změní k lepšímu nebo se posune překvapivě novým směrem.

Pokud je naše reakce nepřiměřená dané události a je jaksi příliš tragická, pak projevené emoce vzteku, pláče nebo stažení se do sebe, jsou vlastně emocí malého dítěte v nás. Není to dospělé chování. Podle toho poznáš, že se jedná o zranění z dětství, které ještě potřebuje poléčit.

MEDICÍNA RADOSTÍ

Když se budeš cítit bez radosti a tvůj pohled na život se na chvíli zatemní, použij tuto **medicínu radostí** pro tebe. Jsou to jednoduché praktiky, které ti změní úhel pohledu a znovu pozvednout tvou náladu a zlepší rozpoložení.

JÁ (POHLED NA SEBE)

Přepadá tě pocit, že jsi k ničemu, že se ti nedaří anebo občas propadáš marnosti?

Možná máš na sebe jen vysoké nároky. Změň pohled a podívej se na sebe z jiné perspektivy. Místo kritiky si vytvoř pozitivní obraz sebe sama.

Uvědom si a nejlépe zapiš na papír, **co všechno jsi již dokázal/a, čeho jsi v životě dosáhl/a**. Nezapomeň i na zdánlivé maličkosti a samozřejmosti.

Najdi si klidné místo a chvilku pro sebe, uvolni se a můžeš si zavřít oči. Dej si ruku na srdce a **uvědom si své kladné stránky**, jaké máš vlohy, dovednosti a talenty. Neboj se sám/a sebe pochválit a ocenit a prociť k sobě úctu.

Přijmi i své slabé stránky a měj je rád/a bezpodmínečnou láskou, jako má máma ráda své dítě. Najdi k sobě hluboký soucit. Už tak jak jsi, jsi dokonalá/ý.

Pociťuj ze sebe radost, ať je tvá situace jakákoliv a staň se svým nejlepším přítelem.

Poděkuj si.

ONI (JÁ VERSUS DRUZÍ - POHLED NA OSTATNÍ)

Prožíváš momentálně nesoulad ve vztazích se svými rodinnými příslušníky, kolegy nebo přáteli?

Ze vztahů s lidmi se máme možnost naučit mnoho o sobě. Kromě hezky strávených společných chvil, mohou přijít i pocity zklamání nebo jiné frustrace.

Nenech se tím ale zlomit. **I negativní zkušenosti pojmi jako příležitost k tvému růstu a ponaučení stát se lepším člověkem.** Přijmi to jako možnost odpustit, naučit se toleranci anebo si vymezit své hranice.

Ostatní nám jen přišli ukázat, co můžeme u sebe upravit. Sami sebe nevidíme, a proto se nám naše nezdravé postoje zrcadlí u ostatních. Stejně jako v zrcadle vidíme skvrnu, o které jinak nevíme a díky zrcadlu s tím můžeme něco konečně udělat.

Co je to zrcadlení ve vztazích? Neznamená, že to, co ti ten druhý ukazuje, máš také. To je nepochopení významu zrcadla. Znamená to, že ti druhý ukazuje to, o čem nevíš.

Když si tě neváží, tak si máš upravit svoji sebehodnotu, svoje mínění o sobě a vážit si sebe. Když překračují tvoje hranice, neznamená to, že ty také překračuješ hranice. Ale to, že nemáš hranice a máš si je vystavit.

Medicínou radostí ve vztazích je vždy uvědomění. Bude to vyžadovat tvou sebereflexi a trochu analýzu do hloubky. Hledání příčin, proč se tě něco dotýká, anebo proč se tě to nedotýká a necháš si to líbit. Až kýžený aha moment, ti otevře oči a pomůže ti posunout se dál

Ve vztazích jsou vždy minimálně dva. Proto nesmí chybět upřímnost a **„soucit k sobě, soucit k tobě“. V konečném důsledku jsou vztahy vždy o nás.** Druhé změnit nejde, ale vždy můžeme něco změnit k lepšímu u sebe. Ale neznamená to, že máme trpět ve vztazích, kde nám není dobře.

V interakci s druhými, skrz naše rozdané role, máme šanci se nejvíc naučit. Prociť vděčnost a radost v srdci za tuto možnost.

Poděkuj.

TVŮJ PŘÍBĚH

Podívej se na svůj příběh jako na celek a uvědom si, o čem je.

Představ si svůj život jako film anebo román a podívej se na něj trochu jinýma očima. Ty jsi hlavní hrdina. Promítni si ho od dětství až do současnosti a všimni si hlavních životních etap a milníků. Pokus se porozumět odkud a kam vede.

Co se hlavní postava během své cesty naučila?

Jak bys tento filmový příběh převyprávěl/a ostatním?

A co bys hlavní hrdince/hrdinovi poradil/a?

Milujeme příběhy, proto se díváme na filmy, seriály a čteme knihy. **A přitom ten náš příběh zrovna žijeme.** Je neméně zajímavý a naprosto unikátní. Má velký význam a vysokou cenu. Je to totiž opravdový život „podle skutečné události".

Velkou hodnotu má každý jediný den. Velmi to utíká, život plyne rychle a těch dnů zase tolik není. A některé jsou úplně promarněné. **Tento film, s touto jedinečnou hlavní postavou se už nebude nikdy opakovat.** Nemá žádnou reprízu. Je to originál.

Už ti dochází, jak vzácný je tvůj život, na který si někdy možná stěžuješ? Můžeš se na svůj příběh dívat fascinovaně očima diváka, ať jsi zrovna v jakékoliv kapitole, ať se ti zrovna daří nebo nedaří. Vždy si odneseš hodnotné zkušenosti a zážitky.

Proto **prociť ve svém srdci radost**, že jsi svědkem této podívané. Zapomeň na chvíli na to těžké, co tě v životě potkalo, ale uvědom si to množství darů, které ti život přinesl. Zavři oči a toto poznání si v duchu s vděčností zarámuj.

Poděkuj.

KAŽDODENNOST

Aplikuj toto vše každý den. **Prožívej svůj život tak, jako by ses ráno nově narodil/a.** Poděkuj za spánek a za možnost se znovu probudit. Každý den je takový dárek pro tebe. Řekni si, že si ten den užiješ a plně ho přítomně strávíš jako by byl poslední. Najdi radost v maličkostech a děkuj i za nepříjemné události. Cílem je uvolnit se do života s důvěrou, že je vše v pořádku, tak jak to je. **Zkus se do svého života zamilovat.**

Nezapomínej na psycho hygienu a opečuj své bolesti a stres. Vypiš se z nich do deníku. Večer si s vděčností zrekapituluj, co se povedlo a dívej se na sebe i na ostatní očima lásky.

Poděkuj.

VIZUALIZACE a POZORNOST

Neboj se snít, mít vize, cíle a na něco se těšit.

Dělej každý den reálné praktické kroky ke svému cíli, ale také nepodceňuj sílu vlastní **představivosti**. Můžeš si pouštět ve své hlavě film, kdy už vidíš svou situaci jako vyřešenou. Prociťuj všechny ty emoce a pocity, které k tomu patří a vnímej rovnou tu radost nebo úlevu na těle, že už jsi na tom místě, kde si přeješ být a že se to podařilo.

Mně se také dobře osvědčila **pozornost**. Když se koncentruješ na nějaké téma, které zrovna řešíš, tak se brzy začne otevírat i řešení. Buď přijde vlna inspirace, nové nápady, odpovědi nebo začnou přicházet příležitosti. Zaměření pozornosti je podobné jako když někam zamíříš baterku a tím světlem ukážeš na svůj předmět zájmu.

Každý den se raduj ze života a ze svých malých i velkých úspěchů. **Tím se naladíš na to dobré a ono k tobě bude nadále přicházet.**

TVÉ TĚLO

Nezapomínej se dobře starat o své tělo. Jsi nesmrtelná duše, ale abys mohl/a prožít plnohodnotně svůj pobyt ve hmotné realitě, tak se to bez kvalitní sebepéče neobejde. Ve zdravém těle zdravý duch.

V dnešní době, kdy je nezdravý i vzduch, je potřebné se o své zdraví starat. Zbav se nezdravých stravovacích návyků. Zanešený organismus nemá dostatek životní energie, vitality a **intoxikace** způsobuje celkově špatnou náladu a radost se vytrácí. Do svého zdraví se vyplatí investovat.

Psychická zátěž produkuje nadbytek stresového hormonu kortizolu, který vede k únavě a jiným potížím. A naopak pravidelný pohyb, meditace, jóga, kvalitní spánek, pobyt venku a zdravé jídlo napomáhá k rovnováze a tvorbě hormonů štěstí.

Stres může způsobovat i nadměrná emocionalita. Když jsi příliš v emocích, předej svůj problém rozumu. Racionální mysl dokáže zklidnit a začne ti nabízet řešení krok za krokem.

NEJVĚTŠÍ RADOST JE V OSVOBOZENÍ

Před lety, když jsem procházela vnitřním procesem, tak jsem si zapisovala své poznatky. Jsem za to ráda, protože se to zapomíná. A zrovna nedávno jsem našla tento zápis.

Nepotřebuji uznání. Prostě jsem taková, jaká jsem. A ani si na to neberu autorské právo. Vím, co mi jde a co ne a mám se takovou ráda. Jestli se to někomu jinému líbí nebo nelíbí, není moje záležitost. Je to velice osvobozující, nesnažit se zalíbit, získat něčí pozornost, být závislý na chvále atd.

Nepotřebuji lidi měnit. Nic od nich nechci, ani neočekávám. Mám je ráda právě tak jak jsou. Jsou totiž již dokonalí. Společně ve své rozmanitosti tvoříme z vyšší vůle tento svět. Má nespokojenost nebo braní si věci osobně, ničemu a nikomu nepomůže.

Osvobození od podobných konceptů zmírní zbytečná trápení a dodá radost ze života.

NA ZÁVĚR

Víme, že je užitečnější dostat se na pozitivní vlnu a zvýšit si vibrace. Život pak plyne lehčeji. A naopak když se v náladě propadáme dolů, tak to na sebe nabaluje třeba sérii nepříjemných událostí. Proto je dobré nasadit si **medicínu radosti** a nenechat se strhnout osobními splíny, nespokojeností nebo negativními zprávami ze světa. Snaž se ať je tvé další směřování spíš konstruktivní a ne destruktivní.

Naše životní zkušenost na Zemi není procházka růžovou zahradou. Žít často opravdu není lehké. Naše těla i psychika jsou křehké. Tak proč si to ještě ztěžovat. **Máme možnost naladit se jako rádio na vlnu obyčejné klidné radosti a vděčnosti.**

Dívej se na sebe a svůj život novým pohledem. Je lehké propadat beznaději, prázdnotě a nenaplněnosti, ale disponujeme i silou toto ovládnout a rozhodnout se pro vnitřní stabilitu, odolnost a nenechat se ničit okolnostmi. **Štěstí je vnitřní stav a nemusí se ztrácet vnějšími podmínkami.**

Když jsem byla náctiletá, tak táta říkával „Každý je strůjcem svého štěstí.“ Tenkrát mi to přišlo jako prázdná slova a nevyžádaná rada, ale musím uznat, že měl pravdu.

Můžeš si svůj život hýčkat a nepromarnit ho marným přežíváním.

A jak jsem začala, tak také skončím. **Přijmi ten fakt, že jsi miláček Boha a zbytečně se netrap malichernostmi, které třeba nejdou změnit.**

A nezapomeň, kdyby ti někdy bylo úzko a padal/a jsi s náladou dolů, tak si znovu přečti tuto **medicínu radostí,** aby ses dostal/a znovu do pohody.

Přeji ti pokoj a uvolnění do života v klidu a radosti.

S láskou Monika Micajová

O AUTORCE

Provázím při osvobození se od vnitřních bloků, toxických vztahů, zranění a vzorců, aby se mohl naplnit potenciál života.

Lidé mi vyprávějí své příběhy a já jim pomáhám v nich číst. Dívám se na život člověka jako na celek, v kontextu jeho celého příběhu. Této práci se věnuji od roku 2010.

Řešíte osobní, vztahové, či jiné problémy? Anebo si přejete se v životě již opravdu posunout a nechcete na to být sami? Neváhejte se na mě obrátit a **rezervujte si konzultaci.**

CO NABÍZÍM:

Přicházíte za mnou s rozmanitými tématy, když jste se ocitli na rozcestí nebo uvízli v bludném kruhu.

- Nabízím celostní pohled a empatický přístup ke všem životním situacím.
- Vytvářím prostor pro prožití a zpracování životních témat nebo omezení.
- Doprovázím při vyléčení z toxických vztahů v dynamice empat/narcis.
- Pomáhám při odstraňování vzorců chování a limitujících přesvědčení.
- Provázím při uvolňování emočních bloků a prožitých zranění.
- Inspiruji k sebepoznání, seberozvoji a k hlubšímu duchovnímu poznání.

Jsem autorkou knížky **Poutníkova cesta a genius loci.**

Kde mě najdete:

www.monikamicajova.cz
info@monikamicajova.cz
+420 723 789 537
FACEBOOK
INSTAGRAM
YOUTUBE