

Bachova kvetová terapia

bachove esencie vám pomáhajú nájsť vo vlastnej zraniteľnosti silu obrovského významu

ZÁKLADNÝ KURZ

Lekcia 7

[Tlačiť](#)

Vitajte pri ďalšej lekcii. Dnes si zoberiete na mušku samého seba. Budeme sa pozerat' na svoju nemilú stránku, budeme hľadať a pomenovávať svoje pocity a emócie, ktoré sme si sami označili ako negatívne.

Emócie sú reálne, sú to silné pocity, ktoré burcujú nami, našim vnútrom, utvárajú náš súčasný mentálny stav a podpisujú sa neviditeľným písmom pod našu reakciu voči určitej situácii alebo objektu. Ak majú emócie rozhodujúcu úlohu na našej akcii, tak potom ich nemôžeme prehliadať a musíme im venovať našu plnú pozornosť. Neodídu sami, tak ako sa tam sami nedostali. Sme to my, kto ich stvoril a sme to my, kto ich živí energiou. A to čo stvoríme, nemôžeme schovať za chrbát. Musíme mať dosť odvahy, pozrieť sa svojim negatívnym emóciám priamo do očí, pripustiť si ich a len vtedy môže dôjsť k uvoľneniu. To je cesta, ako byť slobodný.

Naša spoločnosť je vysoko technologicky orientovaná, hlavný dôraz sa kladie na výkonnosť a človek začína vnímať sám seba ako menej výkonného či v extrémnych prípadoch priam neschopného držať krok s tempom dnešnej doby. Veľký dôraz sa kladie na dokonalosť na všetkých úrovniach. Dokonalé tváre a dokonalí ľudia sa na nás usmievajú z reklamných spotov, časopisov či televíznej obrazovky, čo priamo ohrozuje stupeň sebavnímania a znižuje dôveru vo vlastné hodnoty a schopnosti.

Niekedy je oveľa jednoduchšie vyberať tú správnu Bachovu esenciu pre niekoho iného. Avšak akonáhle príde rad na vás samých, môže to byť oveľa ťažšie. Môžete sa cítiť určitým spôsobom zviazaný alebo v kríži. Vždy je jednoduchšie pomáhať iným, ako ponoriť sa do vlastných pocitov. Len ťažko si priznávame vlastné slabosti, pretože to predstavuje značnú námahu, musíme sa ponoriť do samého seba, do vlastnej nedokonalosti. A to nie je nič príjemné. Musíme sa dozvedieť o sebe, musíme sa spoznať, musíme pochopiť vlastné reakcie a pocity a najmä vlastné bariéry.

Všetci a to bez rozdielu máme zabudované väčšie, či menšie bariéry ako byť sám so sebou v harmónii. Nie je to nič zlé, tieto sebaobránné mechanizmy sú potrebné, aby nás chránili v drsnej realite každého dňa. Avšak vždy existujú riešenia a bariéry nemusia byť pre nás pre nás formou sabotáže, ale priateľom, ak si ich uvedomíme a správne na ne reagujeme.

Správne reagovať je vždy cestou porozumenia, miloty a sebalásky. Bachovými esenciami dáme sami sebe presne to, čo hľadáme vonku. Učia nás, ako oceniť samého seba a svoj život i napriek svojej nedokonalosti (negatívnym myšlienkam a pocitom) a dodať si silu, ktorú potrebujeme na prekonanie aj ťažšieho obdobia. Bachovými esenciami nájdeme vo vlastnej zraniteľnosti silu obrovského významu.

Ak máme zlú náladu, ak sa trápime, máme negatívne myšlienky a emócie, tak obvykle nasledujeme rovnaký scenár. Nielenže nemáme radi tento pocit, nechceme ho cítiť, ale domnievame sa, že je s nami niečo zlé, niečo nie je v poriadku. Nemal by som si toto myslieť a nemal by som takto reagovať, niečo je so mnou zlé, ja som zlý. A v tejto situácii je priam nemožné zachovať si pozitívny pohľad na život a lásku k sebe samému. Bachove kvetové

esencie nás pozývajú a vyzývajú, aby sme sa bez zábran otvorili utrpeniu, boli k sebe milým, aj keď zlyhám, alebo keď sa veci nevyvíjajú podľa mojich predstáv. Učia nás, ako byť milým k sebe samému uprostred zúfalstva.

Ak budete selektovať bachove esencie pre seba samého, postupujte pri svojej sebaanalýze rovnako, ako by ste postupovali pri najlepšom priateľovi, ktorý má ťažké obdobie a i napriek tomu musí čeliť náročným výzvam. Možno ste zistili, že sa obvykle k sebe samému nesprávame tak láskavo a ohľaduplne, nie sme k sebe až tak dobrým priateľom, ktorého potrebujeme. Ukážeme si to na nasledovnom úplne bežnom príklade.

Predstavte si, že vám priateľka s plačom v hlase zavolá a rozpráva, ako zle sa cíti, ako ubolené a zranené je jej srdce, keď sa dozvedela, že ju priateľ podvádza. Určite budete mať pre ňu celú plejádu utešujúcich slov, podporujúcich, povzbudzujúcich a milých fráz, ktoré by aspoň na chvíľu ulavili jej bolesti a uvoľnili žiaľ. Ale čo ak by sa tento scenár dial vo vašom živote? Čo by ste si povedali, aké slová by ste volili? Obvykle upadáme do sebalútosti alebo sebakritiky, ako napríklad - však sa to dalo predsa čakať, ak sa pozriem do zrkadla, 10kg nadváha, vrásky, už nie som najmladšia, čo som si vlastne od tohto vzťahu sľubovala ... v podstate som bola asi naivná čakať, že môžem mať v mojom veku normálny vzťah. Povedali by ste to takto svojej priateľke? Samozrejme že nie.

Dobrá správa je, že poznaním bachových esencií sa rovnako učíme novému jazyku, ktorým hovoríme sami so sebou. Je to ako nové priateľstvo so slovami ako napríklad "Je mi to tak ľúto, musíš byť veľmi smutná a sklamaná, pamätaj, že som tu vždy pre teba, veľmi si ťa cením, čo môžem pre teba spraviť?" Môžete byť milým k sebe samému aj v čase, keď urobíte chybu aj keď zlyháte. Bachovými esenciami pochopíte, čo je to byť len človekom, že bolesť je súčasťou ľudskej existencie. Miesto toho, aby sme v čase utrpenia unikali do izolácie, tento moment využijeme na hlbšie a dôvernejšie spojenie so sebou samým.

Uvedomenie si svojich emócií

Uvedomenie si svojich emócií a byť otvorení realite v prítomnom čase nám dovoľí plne akceptovať všetky svoje myšlienky a emócie. A to hlavne tie, ktoré sme označili známkou negatívne. Už nemusíme nasledovať starý scenár vytesňovania, ignorácie alebo utlmovania. Nemusíme im odolávať. Miesto toho budete mať dost odvahy otvoriť im srdce a reagovať na každú emóciu s láskou. Bachovými esenciami sa už nemusíte vyhýbať bolestivým myšlienkam a emóciám, dovoľíte si pozrieť sa pravde priamo do očí, i keď nie je príjemná.

Mať súcitiť so sebou a uvedomenie si všetkých svojich emócií je prvý krok, ktorý musíme urobiť v prítomnosti našej mysle, avšak naša reakcia sa mení. Namiesto utápania sa v smútku s balíčkom čokolády, s odvahou sa pozrieme na to, čo sa stalo.

Cvičenie 1

1. Zatvorte si oči a spomeňte si na moment, kedy vám priateľ rozprával o niečom, čo bolo veľmi bolestné, čo zažil, čo prežil. Ako ste reagovali? Aká bola vaša odpoveď na priateľove trápenie? Čo ste povedali? Aký tón ste volili? Čo vaše gestá? Napíšte, čo ste zistili.

2. Teraz opäť zatvorte oči a spomeňte si na zážitok, kde ste sa cítili zahanbene, ubolene z toho, čo vám kto urobil

alebo povedal. Ako ste na túto situáciu reagovali? Čo ste si povedali? Aký tón ste volili? Čo vaše gestá? Napíšte, čo ste zistili.

3. Analýza. Skúste sa pozrieť na rozdiely, ako reagujete na trápenie vášho priateľa a ako na vaše vlastné trápenie. Napíšte, čo ste zistili.

Čo ste sa dozvedeli z tohto cvičenia? Mnoho ľudí je doslova šokovaných, ako zle sa správajú k sebe v porovnaní s priateľom. Ak ste tento typ aj vy, nie ste sama. Štúdie poukazujú, že máme viac porozumenia a súcitu s inými, než so samým sebou. Naša kultúra nás nepodporuje, aby sme k sebe prechovávali lásku a preto musíme cielene praktizovať zmenu vzťahu k sebe samému.

Súciť so samým sebou

Súciť so samým sebou nie je sebalútosť, ako by si niekto myslel. V podstate je súciť so sebou samým pravým opakom sebalútosť. V prípade sebalútosť si povieme, ja chudáčko, osud je ku mne nespravodlivý avšak pri súciti so sebou pochopíme a vieme, že život má svoje fázy, ktoré sú v určitom momente ťažké pre každého. Súciť so sebou samým je skôr perspektívna samomluva, než sústredenie sa na stres.

Súciť so samým sebou nie je ani opakom motivácie dosahovať svoje ciele. Mnohí používajú sebakritiku ako úspešnú formu sebamotivácie. Avšak sebakritika môže podryvať a podkopávať sebavedomie a vedie k strachu, že zlyháme. Ak budete mať so sebou porozumenie a súciť, stále budete motivovaný dosahovať vaše ciele. Avšak nie preto, že nie ste dost' múdry, šikovný, nie ste dost' (čokoľvek si môžete o sebe myslieť), ale preto, že sa o seba s láskou staráte a chcete rozšíriť a naplno využiť svoje potenciál.

Ľudia, ktorí sú k sebe láskaví, majú vyššie osobné štandardy, v žiadnom prípade sa netrestajú a netrýznia za svoje zlyhania. A s týmto postojom sa spája oveľa menej strachu z porážky a otvárajú sa nové šance skúsiť to zas a znova. Vydržia v svojom snažení aj keď zlyhajú. Uvedomenie si svojich emócií je základom a cestou k sebasúciti. Potrebujete vystúpiť zo seba zo svojho príbehu utrpenia a otočiť sa smerom k svojej bolesti. A ak vidíme svoju bolesť, môžeme na ňu reagovať s milotou. Je to presne to, čo znamená byť tu a teraz, v prítomnom momente našej skúsenosti s hlbokou akceptáciou. V čase utrpenia sme si presne vedomí toho, čo sa s nami deje, čo sa deje v našej hlave, srdci a tele. Môžeme si povedať – áno, je to teraz ťažké, cítim veľkú bolesť, ale mám dost' odvahy zostať s ňou. Zostať pri sebe aj v tento moment utrpenia. Všetky negatívne emócie, nech sú akokoľvek veľké, potrebujú vás a vaše uvedomenie využitím všetkých vašich piatich zmyslov.

Uvedomenie si svojich emócií a sebaláska sú zdroje, ktoré nám poskytnú bezpečie aj vo chvíľach, ktoré budú pre

nás ťažké, plné sĺz a zúfania. Je to účinný prostriedok pred potláčaním a vytesňovaním svojich emócií. Uvedomením si emócií začneme akceptovať ich existenciu a sebasúcitom sa postaráme o seba.

Uvedenie a sebasúcit v praxi

"Akceptujem, že veci sú bolestné a som k sebe milá, pretože sú bolestné."

1. Čo cítim práve teraz – uvedenie si negatívnych emócií

Prestaňte už hrať divadlo a popierať existenciu negatívnych emócií. Užitočnou pomôckou je označiť alebo pomenovať presne to, čo sa s vami práve deje. Jednoducho a neutrálne pomenujte emočný fakt. Napríklad:

Hnev. Toto je moment hnevu.

Ach, toto je smútok.

Strach je prítomný.

To čo spozorujete vašimi piatimi zmyslami, to jednoducho pomenujete. Bez nejakých pozitívnych pozlátok, musíme pomenovať pocity presne také, aké sú. Nepretvarovať sa pred sebou o sebe samom, že veci sú iné, než sú.

2. Čo potrebujem práve teraz – sebaláska, sebasúcit

Možno vás napadne, aký je rozdiel medzi tým, čo chcete a tým, čo potrebujete? Chcieť niečo zahŕňa osobnú túžbu a potreby sú viac univerzálne, ako napríklad potreba počuť, vidieť, cítiť, chrániť, byť milovaný. Potreby sú vašimi hodnotami a reflektujú to, čo je pre vás dôležité.

Ak sme v predchádzajúcom kroku pomenovali svoju bolesť, v druhom kroku začneme mať súcit so sebou samým. Bachove esencie si nevyberáme preto, aby nás zbavili utrpenia, ale preto, že byť človekom je niekedy skutočne ťažké. Ak nakoniec úplne a bezpodmienečne akceptujeme realitu a seba samého, presne takého, aký som, ak akceptujeme, že sme nedokonalé ľudské bytosti, ktoré robia chyby a v určitých fázach života trpia, naše srdce začne postupne a pomaly mäknúť.

I keď budete stále cítiť bolesť, budete zároveň cítiť lásku k sebe samému a o to viac znesiteľné bude vaše trápenie. A i keď používate bachove esencie, nakoniec aj tak zistíte, že život nebude nikdy bez bolesti, že nikdy nebudete len pozitívni. Emočné trubulencie vás učia, čo je to byť človekom. Všetci sme nedokonalé bytosti v nedokonalom svete. Sebaláska a sebasúcit je to, čo potrebujete a môžete k tomu využiť slová a frázy, ktoré hovoria presne k vám a ktoré potrebujete počuť. Napríklad:

Je mi tak ľúto, že sa cítiš zle práve teraz, ale tieto pocity tu nebudú naveky.

Som tu pre teba a všetko bude zas v poriadku.

Táto bolesť z môjho neúspechu je neznesiteľná. Ale neviem s tým nič spraviť, tak budem aspoň s tebou a budeme mať odvahu, trpezlivosť a lásku v srdci.

Och, skutočne som to dobabrala. Želám si, aby sa to nestalo, ale stalo sa. Je to veľmi ťažké sa cítiť teraz takto. Nič už nemôžem urobiť, aby som zmenila skutočnosť, že som nedokonalý človek, ktorý niekedy veci dopletie. Môžem akceptovať samú seba s porozumením a láskou.

Môžete si dovoliť byť len človekom? Môžete zhodiť zo seba plášť perfekcionizmu a skutočne priznať, že to čo robíte, robíte najlepšie ako viete? Pokúste sa hovoriť so sebou týmto jazykom, jazykom nedokonalosti ale tiež vám to dá

nekonečnú akceptáciu reality života. Bachovými esenciami budete mať dosť odvahy akceptovať to, čo sa deje bez toho, aby ste sa zamotali v domnienkach a súdení, čo je podľa vás dobré a čo je zlé. Príkladom sú vyjadrenia “Nemal by som to robiť, nemal by som sa tak cítiť, nemala som to povedať.”

Akceptácia znamená, že i keď nemáme radi čo sa deje, alebo čo práve cítime, môžeme tomu porozumieť. Napríklad nemám rada ranné zápchy, prídem neskoro do práce a navyše nechápem, ako je to možné, že vodiči idú tak pomaly a načo sa všetci trepú tadialto, som z toho nervózna, zúrivá, chcem kričať. Akceptácia môže znieť napríklad “Zápcha, som tu zaseknutá. Zas. Ale dalo sa to čakať, keď sa všetci presúvajú do práce a nakoniec v tomto čase sú vždy cesty plné. Určite neprídem do práce skôr, keď budem zúrivostou kričať. Akceptácia znamená, že i keď nemáme radi čo sa deje, vieme ovplyvniť svoje pocity.

Bachova kvetová esencia Larch

V rámci kvetových esencií môžeme považovať za univerzálnu kvetovú esenciu Larch. Osoba typu Larch vníma samého seba ako menej schopného než sú ostatní. Z dôvodu nedostatku sebaúcty či pochybností alebo dilem, strácajú oporu a vieru vo vlastné schopnosti a skláňajú sa pred obdivom úspechov iných.

Stále trpia určitým druhom nedostatku. Pri životných skúškach, ale aj pri bežných životných prekážkach sú veľmi napätí a strácajú akúkoľvek odvalu, čo priamo spôsobí ich ústup vzad, vzdajú sa svojich šancí, ktoré im život prináša. V extrémnych prípadoch sú títo ľudia tak presvedčení o svojej neschopnosti, že sa ani nepokúšajú prijať a čeliť výzvam života.

Cítia sa menejcenní vo vzťahu k ostatným a ich strach ich robí plachými. V dôsledku komplexu menejcennosti prechovávajú nesmiernu úctu k autoritám a dobrovoľne sa podriaďujú ich vedeniu a príkazom. Sú veľmi citliví na kritiku a nesúhlas. Larch kvetová esencia je potrebná, ak prechovávame nasledovné tvrdenia:



Mám malú alebo žiadnu sebadôveru

Som prekvapený, keď som úspešný

Neverím v seba samého

Bojím sa neúspechu

Trpím úzkosťou

Obávam sa všetkého nového, všetkých zmien v mojom živote

Keď čelím novej výzve som neistý, bojím sa, že to nezvládnem

Často sa cítim neistý medzi ostatnými ľuďmi

Ak nie som schopný niečo dosiahnuť, mám pocit úplného zlyhania a chcem to vzdať

Niekedy sa cítim veľmi úboho

Som veľmi citlivý na kritiku a nesúhlas

Avšak i keď je esencia Larch indikovaná pri nedostatku sebavedomia, hneď si musíme uvedomiť, že len esencia nestačí na to, aby sme sa zrazu stali sebavedomí. Sebadôvera je niečo, čo si neustále budujeme. Nie je vrodená, nie je geneticky daná, je len a len výsledkom nášho života, skúseností a hlavne práce na sebe. Neustálej.