

Martina Čampulová





SÍLA SRDCE

*ponořte se do nitra
a najděte svůj
potenciál*

Martina Čampulová



UPOZORNĚNÍ

Tato kniha obsahuje autorčiny myšlenky a zkušenosti. Jejím cílem je podpořit ostatní na cestě k sobě a pochopení i transformaci toho, co se odehrává v jejich nitru.

Informace uvedené v knize nenahrazují žádné lékařské, zdravotnické ani jiné profesionální odborné služby.

Autorka nenes zodpovědnost za jakékoliv újmy, které by mohly nastat v důsledku použití informací uvedených v této knize. Každý člověk je individuální, a je proto třeba vnímat své vlastní možnosti, zkušenosti i psychický stav. V případě potřeby konzultujte možnosti využití informací uvedených v knize se svým lékařem nebo jiným zdravotnickým odborníkem.

© Martina Čampulová
martina@odmartiny.cz
www.odmartiny.cz

Ilustrace v knížce a na obálce: Miroslav Hrubý
maihruby@gmail.com
www.maihruby.com

Grafická úprava a sazba: Jozef Mrva
www.jozef-mrva.net

ISBN 978-80-270-8875-1

OBSAH

Jak vznikla tato kniha	12
Jak pracovat s touto knihou	13
Poděkování a věnování	14
Proč se nám v životě dějí náročné situace	15
SPOJENÍ SE SRDCEM	
Jak se díváme na svět	20
Síla hlavy x síla srdce	23
Proč je důležité vnímat své srdce	24
Cvičení: Spojte se se svým srdcem	26
Cvičení: Věnujte pozornost emocím, které se skrývají ve vašem srdci	28
Cvičení: Nevzdávejte se, když své srdce a pocity v něm skryté necítíte	31
Cvičení: Vnímejte, co vám spojení se srdcem evokuje	32
Když máte pocit, že je toho v srdci moc	33
Cvičení: Spojte se se svým srdcem co nejčastěji	33
Cvičení: Najděte si průvodce k otevření srdce	35
Psychicky náročné (až traumatické) zkušenosti a štěpení našeho nitra	36
ÚVOD DO SVĚTA EMOCÍ	
Proč je důležité emoce nepotlačovat	42
Z emocí si nelze vybírat	44
Cvičení: Když v srdci objevíte bolest, kterou odmítáte cítit	46
Co se děje s emocemi, které v sobě dlouho potlačujeme?	47
Jak můžeme rozdělit emoce?	48
Cvičení: Spojte se se svými předky	52
Jak se projevují dříve neprojevené emoce	53
Prožívání a vnímání emocí je cestou k sebepoznání i k sobě	53
Cvičení: Sledujte, co o vás vaše emoce odhalují	56
Síla srdce	56
Cvičení: Zeptejte se svého srdce	57
Cvičení: Při vyjadřování svých emocí mluvte o sobě	57
Cvičení: Buďte pozorní ke svým vnitřním zraněním	59

EMOCE V NAŠEM SRDCI A JAK S NIMI PRACOVAT

Bolest, smutek a jejich dary	64
Cvičení: Najděte si svůj způsob vyjádření smutku a bolesti	65
Vztek	66
Cvičení: Vyjádřete svůj vztek	67
Cvičení: Dejte průchod naštvánosti na sebe	71
Strach	71
Cvičení: Promluvte si se svým strachem	72
Cvičení: Vystopujte svůj strach	73
Vina	76
Cvičení: Uvědomte si, jestli je něco, za co cítíte vinu	77
Láska	77
Cvičení: Uvědomte si vlastní i partnerovy jazyky lásky	79
Vděčnost	80
Závist	80
Cvičení: Když ucítíte závist, ponořte se do sebe	82
Bezmoc	82
Cvičení: Pust'te lpění	83
Lítost a sebelítost	85
Pomoc x podpora	85
Cvičení: Transformujte emoce v srdci	87
Cvičení: Využívejte dech jako pomoc na úzkost, strach i nervozitu	88
Proč některé zvyky nejdou jednoduše změnit?	88
Cvičení: Využijte rychlou pomoc na silné emoce	90
Harmonie a hledání zdravé míry	93
Cvičení: Vytřeste se a uvolněte třesem emoce, které už v sobě nemusíte držet	94
Emoce a tělo	95
Cvičení: Povídejte si s tělem	96
Emoce a jídlo	97
Cvičení: Nenechte se ovládnout chutěmi na jídlo	99
Cvičení: Během jídla hledejte úctu ke svému tělu	100
Cvičení: Místo výčitek hledejte inspiraci k tomu, co příště udělat jinak	100
Cvičení: Při jídle se spojíte se svým srdcem	100
Střídmost v jídle podporuje spojení se srdcem	101

VZTAH K SOBĚ

Vztah k sobě přichází se sebepoznáním	108
Upřímnost k sobě	109
Cvičení: Přiznávejte si pravdu	113
Sebeláska	113
Sebepřijetí	115
Cvičení: Vnímejte, zda cítíte vinu za to, co děláte	118
Cvičení: Využívejte samotu pro hledání vztahu k sobě	118
Cvičení: Uvědomte si, kde se k sobě můžete chovat lépe	120
Cvičení: Vnímejte, co cítíte sami k sobě	122
Cvičení: Uvědomujte si, co se ve vás děje	122
Bud'te individuální a jedineční	123
Porovnávání se	124
Cvičení: Zastavte porovnávání se	126
Cvičení: Pěstujte sebedůvěru	128
Cvičení: Bud'te sami sebou	129
Cvičení: Rozhodujte se podle sebe	130
Cvičení: Děkujte sami sobě	131
Cvičení: Spřátelte svoji hlavu a srdce	132
O zákonu rezonance (zrcadlení)	133
Cvičení: Využívejte zákon rezonance (zrcadlení) v praxi	134
Dětství a vnitřní dítě	134
Cvičení: Setkejte se se svým vnitřním dítětem	137
Cvičení: Vnímejte způsob, jakým o sobě mluvíte	138
Cvičení: Přestaňte se jen snažit	140

INSPIRACE PRO RADOSTNÉ DNY

Síla přijetí současné situace	146
Cvičení: Udělejte si na sebe čas	147
Cvičení: Dopřejte si ráno deset minut pro sebe	150
Cvičení: Nebud'te Duracell	151
Cvičení: Bud'te k sobě trpěliví	152
Dech je život aneb správné dýchání	153
Udržujte si radost každý den	158

Kde brát energii do života	160
Cvičení: Podpořte ve svém životě radost a energii	161
Cvičení: Nedělejte nic a jen tak buďte	162
Cvičení: Přijímejte dny a chvíle, kdy vám zrovna není hej	162
Přijímejte oba póly	164
Cvičení: Uvědomte si, jestli je něco, co odmítáte	165
Role oběti x role tvůrce	165
Cvičení: Hledejte roli tvůrce	167
Cvičení: Hledejte pokoru	167
Jak nás ovlivňují naše přesvědčení	169
Cvičení: Uvědomte si a uvolněte přesvědčení, která vás negativně ovlivňují	170
Nečekejte, že vyřešíte vše	172
Síla myšlenek	172
Cvičení: Pozorujte své myšlenky	174
Vipassana meditace pro zklidnění mysli	174
Cvičení: Praktikujte všímavost zaměřenou k tělu	175
Cvičení: Praktikujte všímavost zaměřenou k dechu	176
Cvičení: Praktikujte všímavost zaměřenou k místu, kde vzduch vstupuje do těla	176
Jak tři způsoby Vipassana meditace zkombinovat?	176
Cvičení: Vyčistěte si hlavu pomocí drmolivé meditace	177
Kontrola	178
Cvičení: Zaměřte se na přílišnou kontrolu	180
Cvičení: Dopřejte si postupnou změnu	182
Závěr	186

JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

Tuto knihu jsem psala s cílem vytvořit srozumitelný souhrn svého poznání, které vnímám jako důležité pro pochopení a uchopení toho, co se nám v životě děje, a k nalezení vztahu k sobě. Z vlastní zkušenosti vím, že uvést věci do praxe je něco jiného než si o nich číst, a proto jsem do knihy zahrнула cvičení využitelná pro každodenní práci se sebou. Uvedená cvičení, která jsou v knize vyznačena barevným textem, mně samotné pomáhala a stále pomáhají poradit si s tím, co v mém životě není v harmonii.

Vše, co v této knize najdete, vychází převážně z mých zkušeností vyzorovaných v rodinných konstelacích nebo na mně samotné. Tuším, že ne všechny informace uvedené v knize pro vás budou nové. Věřím však, že je užitečné si některé věci připomenout, protože člověk si při opakování často uvědomí něco nového.

Knihy je rozdělena do několika hlavních částí (Spojení se srdcem, Úvod do světa emocí, Emoce v našem srdci a jak s nimi pracovat, Vztah k sobě, Inspirace pro radostné dny). Čtěte ji ale tak, jak se vám líbí a jak vám vyhovuje. Můžete přeskakovat kapitoly i odstavce, nebo začít číst v polovině. Věnujte se cvičením, která vás osloví, a ta, která vám nic neříkají, nechte být. Možná na ně přijde čas později a možná ne. V knize je jich dost na to, abyste měli z čeho vybírat.

Žádná větší změna nepřijde jen tak, sama od sebe. Proto budu moc ráda, když se knížka nestane jen dalším kusem ve vaší knihovně, ale když s ní budete skutečně pracovat. Piště si do ní své vlastní poznámky a udělejte si z ní svůj deníček. Také jí můžete ošoupat rohy, protože tak používané knihy obvykle končí.

V každém případě věřím, že vám kniha bude užitečným průvodcem při poznávání sebe samotných a nacházení síly i potenciálu, který v sobě máte.

Martina



*Milí čtenáři,
celou knihou vás bude skrze ilustrace provádět Mia,
kterou pro vás vytvořil ilustrátor Miroslav Hrubý.
Bude vám zrcadlit nejrůznější situace a pocity,
které můžete prožívat.*

SÍLA HLAVY x SÍLA SRDCE

Vědci z HeartMath Institutu zjistili, že srdce je obklopeno elektromagnetickým polem, které je mnohem větší a silnější než pole vytvářené mozkiem. Dle vědeckých výzkumů je elektrické pole srdce až šedesátkrát silnější než elektrické pole mozku a magnetické pole vytvářené srdcem převyšuje pole mozku až pět tisíckrát.

Elektromagnetické pole srdce je tvořeno našimi emocemi a přesvědčeními, které si v sobě nosíme. Čím silnější emoce a přesvědčení se v srdci skrývají, tím silnější elektromagnetické pole vytváří. Byla dokázána i skutečnost, že srdce dává prostřednictvím emocí pokyny našemu mozku i tělesným orgánům.

Srdce je tedy centrální řídicí jednotkou, která kóduje všechna naše přesvědčení a emoce (vědomé i nevědomé) do vln. Srdce tyto vlny dále vysílá nejen do celého těla, ale i do prostoru kolem nás, kde reagují se vším, co nás obklopuje. Není tedy divu, že nás v životě tak silně ovlivňuje to, co se skrývá v našem srdci. Pokud je v srdci něco jiného než v hlavě, hlava nemá šanci.

*To, co je pro nás skutečně pravdivé,
je to, co se skrývá v našem srdci.*

Pokud tedy o sobě chcete znát pravdu, vnímejte, co říká vaše srdce.

Pozn.: Více informací najdete na webových stránkách HeartMath Institutu:
<https://www.heartmath.org/>.

PROČ JE DŮLEŽITÉ EMOCE NEPOTLAČOVAT

Emoce často přicházejí jako reakce na to, co se děje kolem nás a co prožíváme. Tuto reakci můžeme cítit jako emoci ve svém srdci nebo jako pocit v těle. Např. pokud se dozvíme něco, co v nás probudí smutek, často se nám stáhne hrudník a můžeme mít pocit, že v něm máme kámen.

Radost může být spojená s pocitem, že jsme plní energie a že bychom mohli skákat metr vysoko, zatímco vztek a naštvání se může projevat napětím v čelistech a tlakem v hlavě.

Každý z nás má projevy na těle různé, ať už se to týká intenzity, způsobu nebo místa projevu.

*To, co však platí pro všechny, je skutečnost,
že potlačené emoce se ukládají v těle.*

Dnes už je možné pomocí moderních přístrojů vyfotit aury i čakry a potvrdit tak to, co východní medicína ví už celá staletí – skutečnost, že v našem těle proudí energie. Tato energie je nazývána čchi, prána, vitální nebo životní energie, a pracuje s ní např. akupunktura nebo specializované masáže.

Pro nás je důležité vědět, že tato energie proudí energetickými dráhami, tzv. meridiány, které tvoří v těle ucelenou síť spojující jednotlivé orgány. Když energie proudí, jsme zdraví a plní energie. Pokud však vznikne někde nějaký blok, proud energie stagnuje a objevují se nejrůznější fyzické i psychické problémy. Spoustu takových bloků si vytváříme právě tím, že potlačujeme své emoce.

*Každá neprožitá a potlačená emoce
zůstane uzavřená v našem těle
a blokuje energetické dráhy.*

Protože emoce, které potlačujeme, chtějí být prožívané a vnímané, přicházejí znovu, aby na sebe upozornily a nakoply nás k tomu,

abychom je začali cítit. Pokud je však znovu potlačíme, množství stagnující energie se v našem těle zvětší. Čím více emoce potlačujeme, tím častěji a intenzivněji přicházejí, aby nám o sobě daly vědět.

S postupem času a dalšími neprožívanými emocemi, které se stále nabalují, je množství stagnující energie tak velké, že se může začít projevovat v nejrůznějších formách na fyzickém zdraví (problémy pohybového aparátu, nejrůznější nemoci).

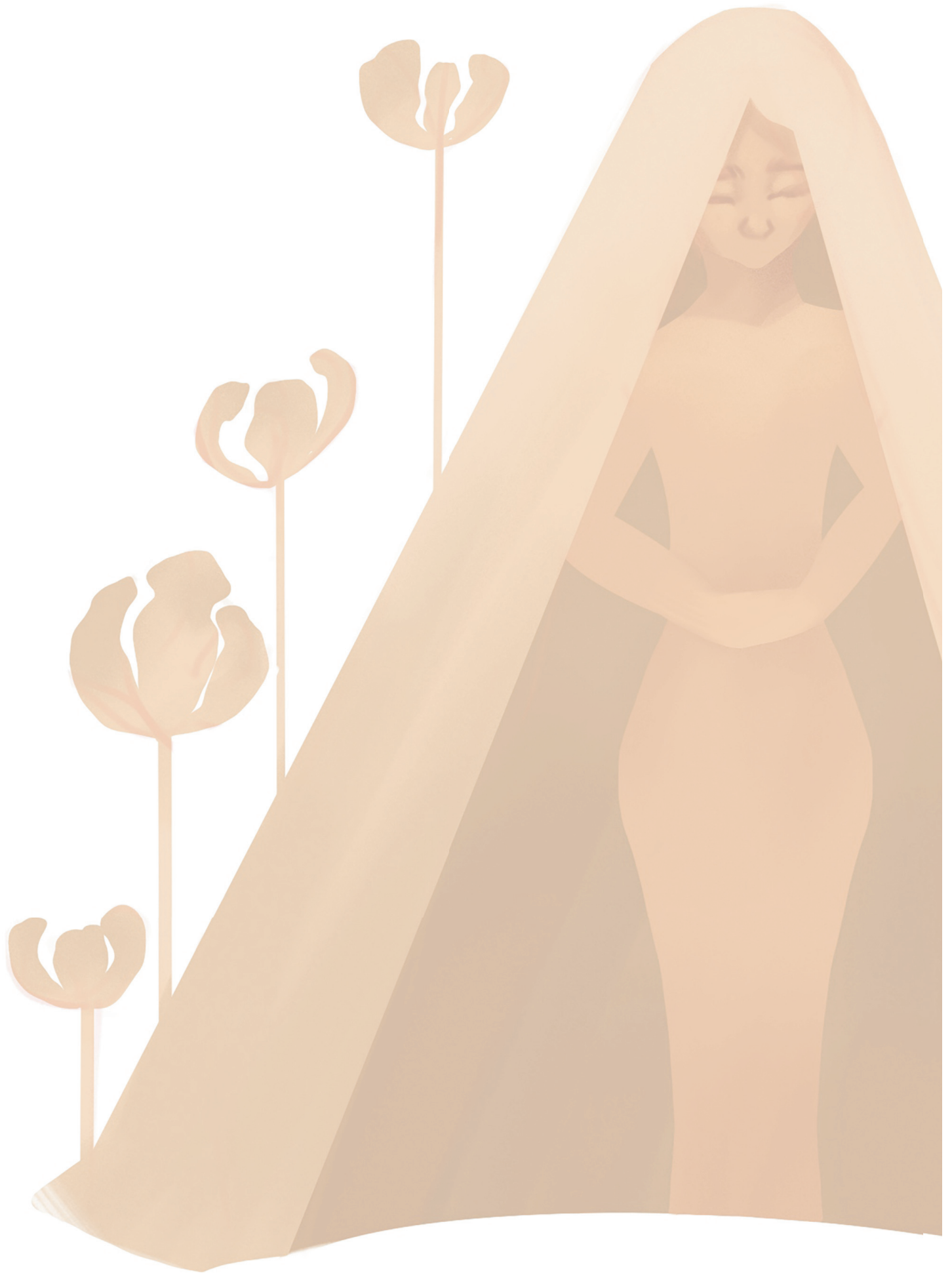
Kromě toho je potlačování emocí energeticky velmi náročné. Pěkným příkladem jsou malé děti, které emoce vyjadřují tak, jak přicházejí (jsou jako průtokový kanál), a dost často jsou neunavitelné a nezničitelné. My dospělí, kteří své emoce často potlačujeme, a tím blokuje proud energie v těle, jsme unavení a vyčerpaní.

Další stinnou stránkou potlačování emocí je odpojení od vlastního srdce, což už bylo zmíněno dříve. Kromě toho dlouhodobě potlačované emoce přecházejí do podvědomí, což rozhodně není nic, co by nám prospívalo. Jakékoliv podvědomé a potlačené emoce totiž působí mnohem silněji než emoce, které jsou v naší vědomé pozornosti. Způsobují, že se nám každodenně dějí (a opakují) situace, kterým nerozumíme a v kterých se necítíme dobře.

*Potlačené emoce jsou jako vnitřní kompas,
který udává našemu životu zásadní směr,
ale o kterém nevíme.*

Čím méně podvědomých a potlačených emocí si v sobě nosíme, tím lépe. Nejlepší způsob, jak ukládání podvědomých emocí předcházet, je věnovat pozornost těm, které jsou v naší vědomé pozornosti. Proto je důležité každé emoci, kterou ve svém srdci nebo ve svém těle pocítíme, věnovat energii a vnímat, kde a jak se projevuje, aby v nás nezůstávala a nedělala v našem těle neplechu. Zpětně se také můžeme vrátit ke všem emocím, které jsme do svého těla v minulosti zaseli, a postupně je vypouštět ven.

Nezapomeňte, že je důležité vyjadřovat i emoce, které vnímáme pozitivně. Proto se radujte, smějte a milujte!





EMOCE V NAŠEM SRDCI A JAK S NIMI PRACOVAT

- Kde stojí?
- Co vás na něm nejvíc děsí?
- Čím vám nahání největší strach?

Je přirozené, že se svého strachu bojíme a v důsledku toho před ním často i utíkáme. Pokud cítíte, že je to váš případ, klidně svému strachu naplno řekněte: „Mám z tebe strach.“

Není nic špatného na tom se strachu bát, ale je důležité si to přiznat (vyslovit a procítit si „ted' se bojím“).

Cítíte svůj strach v těle? Usadil se vám v krku, hrudníku nebo břiše? Položte si na to místo dlaň, jemně zatlačte, abyste dlaní vytvořili mírný tlak, a zhluboka do toho místa dýchejte. Pořád platí, že je třeba si strach dovolit cítit a klidně ho i nahlas pojmenovat. Pokud se vám u toho bude chtít brečet, je to naprosto v pořádku.

Je možné, že se váš strach začne zvětšovat. Jak už bylo zmíněno, když je nějaká emoce potlačená a vy ji začnete vytahovat na povrch, přirozeně roste, aby se později mohla začít zmenšovat.

Pokud si dokážete svůj strach představit jako abstraktní bytost, můžete mu zkusit podat ruku. I když se ho stále budete bát, můžete se mu zkusit přiblížit a stále vnímat, co se ve vás děje. Vnímejte, co vše vám může nabídnout a jakou sílu v sobě skrývá. Sama jsem si tímto způsobem uvědomila, že strach tu není proto, aby nám ublížil. Jakmile ho přestaneme odmítat, přestane růst a dokonce nám bude moci nabídnout i podporu a sílu.

VYSTOPUJTE SVŮJ STRACH

Metoda „stopování strachu“ je jednoduchá a při práci se strachem, který patří nám samotným, efektivní. Často totiž cítíme strach, ale neuvědomujeme si z čeho přesně. V důsledku toho má náš strach velmi obecnou formu, která nás často děsí.

Pokud tedy nějaký strach ucítíte, pojmenujte si, čeho přesně se bojíte. Klidně začněte u širšího tématu a postupně se dostávejte k detailům.

Jakmile vystopujete konkrétní strach, můžete ho pozvat do svého srdce a být s ním v kontaktu, aby se postupně mohl uvolňovat.

Pro představu vám popíšu stopování svého vlastního strachu z vedení rodinných konstelací. Tento strach mě totiž v začátcích mé práce s konstelacemi často provázel, a proto bych s vámi ráda sdílela jeden ze způsobů, jak jsem s ním pracovala. Pro jednoduchost dále uvádím jen své vlastní otázky a odpovědi:

- Čeho přesně se bojím? Mám strach z toho, že nebudu vnímat, jak ve vedení konstelace dál postupovat.
- Co se bude dít, když nebudu vnímat, jak v konstelaci pokračovat? Konstelace bude trvat příliš dlouho.
- Čemu bude vadit, že konstelace bude trvat příliš dlouho? Může se stát, že konstelace skončí, aniž by se klient někam posunul.
- Co se v takovém případě stane? Konstelace nikoho neposune a moje práce, kterou mám tak ráda, nikomu „nepomůže“.

Díky poslední otázce jsem si uvědomila, že hlavní původ mého strachu z vedení konstelací tkví v obavě, že má práce nebude k žádnému užitku. Pokud máte strach z přednášky, můžete se ptát následovně:

- Čeho přesně se bojím? Mám strach z toho, že přednáška nebude tak dokonalá, jak bych si přála.
- Jak poznám, že přednáška nebude dokonalá? Kdo ji bude hodnotit? Budu z ní mít špatný pocit.
- Co se bude dít, když z ní budu mít špatný pocit? Budu na sebe našťvaná.

Rázem je na světě strach z vlastní nedokonalosti.



Strach má podobu příšery do té doby, než mu pohlédneme do očí. Jakmile to uděláme, začne se vyjasňovat jeho konkrétní podoba i důvod, proč tu je. Jakmile ho přijmeme, může se stát bytostí, která nás přichází podpořit a dát informaci o tom, kam je třeba směřovat více pozornosti či opatrnosti.



Země je propojena s každým z nás, vnímá a cítí, co se na ní děje. Je to živá bytost, která má své vědomí. Nejen ona, ale i vše, co na ní žije – bylinky, stromy, lesy, kameny... Jednou z věcí, kterou jí můžeme dát oplátkou za její pomoc, je naše úcta k ní jako k živé bytosti.

