

Můj život je zrcadlem...

Co je to zrcadlení a jak nám může pomoci? Jak správně uchopit princip zrcadlení? S jakými jeho základními podobami se můžeme v životě setkat? A co potřebujeme k tomu, abychom ho dokázali správně vyhodnotit?

Zrcadlo je odrazem našeho zevnějšku. Díváme se do něj tak často, do jaké míry nám záleží na vzhledu. Ovšem vzhledem ke skutečnosti, že nejsme jenom fyzické tělo... existuje tedy i zrcadlo, které je odrazem našeho vnitřního světa? Světa, do kterého nikdo nevidí? Ano, existuje, tím zrcadlem je náš ŽIVOT. Nabízí se tudíž říct: „Můj život je zrcadlem, ve kterém sám sebe poznávám.“ Vyznáme se v sobě? A v tom co a proč prožíváme? Do jaké míry nám na sobě záleží?

Podstata a přínos zrcadlení

Jedná se zejména o naše nezpracovaná témata, která si přitahujeme do života, aby nás to upozornilo na to, co ještě nemáme zvládnuté. Když budeme vnímaví, svět zrcadlení se nám stane velikým pomocníkem a povede nás k vnitřnímu zrání. Začneme chápat příčiny svých problémů, a dokážeme tak dovést svou vnitřní podstatu k přirozenosti. Díky zrcadlení odhalíme, co přesně se nám doopravdy děje a proč. Dává nám možnost si uvědomit, že *chceme-li něco změnit, musíme začít zevnitř*. Můžeme růst a zbavovat se tak nepohodlných postojů, neboť *především z vnějšího světa se můžeme dozvědět něco o sobě*. Budeme vděční i za všechno zlé, co se nám přihodí, protože zrcadlení začneme vnímat jako „laskavé šeptání života“ ☺.

Princip zrcadlení

Jak poznáme, že to, co se ko-

lem nás děje je pro nás zrcadlem, odrazem našeho vnitřního světa? Přemýšleli jste nad tím, proč nás některé události nechávají chladnými a jiné nás vytočí do nepřítelna? Čím to je, že některé situace tak zasáhnou naši duši, že na ně neustále myslíme a nad některými jenom mávneme rukou a netrápí nás?

Pro správné uchopení principu zrcadlení je důležité vědět, že pokud nás cokoliv rozčiluje, pobuňuje, nadzvedává, uráží, je to proto, že totéž děláme sami sobě. *Zrcadlení je odrazem našeho přístupu k sobě samým*. Např. „On se ke mně chová egoisticky!“ (On mi lže! On mě neustále kritizuje!) Tím to pro spoustu lidí končí. A co dál? Je to potřeba pojmenovat a otočit dané slovo na sebe. Pozor, to bolí víc! „Chovám se k sobě egoisticky!!!“ V čem a proč neberu na sebe a své potřeby ohledy? To už je na každém z nás. Zrcadla servírujeme ostatním a oni zase nám. A od těch nejbližších to bolí nejvíce.

Základní podoby zrcadlení

Kdo nebo co nám může v životě nastavovat zrcadlo? Mezi základní podoby patří:

1. nečekané situace – přicházejí v nestřeženém okamžiku zvenčí, vždy nás rádně zaskočí

a neovlivníme je. Na nich se většinou odráží náš momentální stav. Můžou se odehrát např. v práci, v obchodě, na ulici, na poště, v autobuse... Přitahujeme si je do cesty, protože naše nitro se chce zdokonalit právě v tomto směru. Např. prodavačka v obchodě nás přehlídí a nedává nám pozornost – na jakém místě jsme v životě sami pro sebe? Někdo nám vytkne nějakou maličkost – nesnažíme se být na sebe příliš přísní? V tramvaji dojte ke krádeži peněženky – jak jsme na tom se sebehodnotou, neokrádáme se v něčem?

Nemusí se to stát právě nám, stačí, že nás to zasáhlo a jsme toho svědky, a už je to téma pro naše uvědomění.

2. osoby – Nejsnadněji se učíme od těch, které máme nejradši. Proto našimi nejlepšími učiteli jsou zejména partner, děti a rodiče. Od těch nejbližších je to nejuživnější, nejvíce to totiž bolí.

Od **partnera** je to nejbolestivější. To, co mi na partnerovi chybí (pozornost, ohleduplnost), to si nedávám. To, co mě na něm dráždí a nelíbí se mi (egoismus, neúcta), tak se já chovám sama k sobě. Nechtějme po druhých to, čeho nejsme schopni ve vztahu k sobě. Nezlobme se na ně, že nám nenabízejí věci, o kterých jsme

v duchu přesvědčeni, že si je nezasloužíme (respekt, upřímnost, pochvala...). Jak často respektujeme své potřeby před druhými? Jak jsme upřímní sami k sobě? Jak často se pochváváme?

Dětské nemoci, úrazy, chování **dětí**, jejich komunikace s námi, to vše bývá často pouhý odraz našeho vztahu s partnerem.

Vlastnost, která mi na **rodičích** vadí je potřeba pojmenovat, uchopit a otočit na sebe, na své jednání. Když si to uvědomíme u sebe, přestane nás to dráždit. Např. pokud mi na mámě vadí, že se příliš obětuje pro druhé nebo je náladová, jak to mám v sobě já? Když mě na tátovi vytáčí, že se neumí prosadit – jak jsem na tom já se svým sebevědomím, rozhodností a odvahou?

3. osobní věci – vše, co užíváme ve svém osobním životě. Např. pračka, mobil, PC, lednička, auto, byt, kabelka, peněženka... Svými poruchami a svou nečinností nám posílají správu o stavu a kvalitě našeho života, postojích, poselství o problémech, které právě řešíme. Např. vyvede nás z míry, když se nám pokazí pračka – možná je potřeba doma něco pročistit – komunikaci, vztahy; spadne nám mobil a praskne displej – co nechceme vidět?



A nebo když v telefonu neslyšíme druhou stranu – jak nasloucháme našim vnitřním impulzům, intuici? Auto – pokud má někdo často opotřebované brzdy, neustále v životě přibrzdí, je až moc opatrný, bojí se jít do situací.

4. fyzické tělo a jeho nemoci. Duše nám svoji nespokojenost ukazuje skrze zdravotní stav, který je jedním z hlavních zrcadel našeho života. Každý orgán a choroba souvisí s určitým životním tématem a postojem. Vždy je potřeba si uvědomit, jaká je úloha či funkce postiženého orgánu nebo části těla, a podle toho vyhodnotit, jak můžeme příčinu bolesti odstranit, v čem je potřeba se změnit. Vše je potřeba však individuálně zařadit do konkrétního životního příběhu a individuálně rozanalyzovat (třeba na konzultaci), psychosomatiku nelze pouze obecně šablonovat. Např. bolavé pravé rameno může u někoho znamenat extrémní přsnost (trestající ruka) a u někoho zase nesprávný postoj – mávne, přehlíží a neřeší věci, říká si: vždyť jsou to jen maličkosti, je to zbytečné, jen ať je klid. Můžou být i další důvody.

5. zvířata jsou taky přitahována vším, co nám mají nazrcadlit. Např. strach z pavouků – téma oběti, sebeobětování; vosí píchnutí – člověk se nepadá a je na sebe jízlivý, popichovačný; klíště – nenechte se vysávat! Také zdravotní problémy našich domácích miláčků jsou odrazem a upozorněním, na co se máme ve svém životě více soustředit. Důležité tady je, jaké části těla byly zasáhnuty.

V životě je to hlavně o komunikaci a vztazích. Proto lidé, kteří nám lezou na nervy a zvedají nám tlak, bychom si měli obzvlášť dobře všimnout. Posílá nám je samo nebe. ☺ Přitahujeme si je nevyřešenými otázkami svého života. Nemají za úkol nám znepríjemňovat život, ale jsou tu proto, abychom se mohli podívat do zrcadla, které nám nastavují. Zrcadlo, v němž vidíme svůj nepěkný, ale přesto pravdivý obraz, máme někdy chuť rozbít. Lidé, kteří v nás vzbuzují

pocity viny, strachu a méněcennosti, nejsou v našem životě vítáni. Jedině za předpokladu, že máme v úmyslu se změnit. ☺ Z nepříjemných osob se pak pro nás stávají guruové, kteří nám svým jednáním ukazují, nač je potřeba se zaměřit. Vlastní změnou tak zbavujeme své okolí obtížného člověka. Namísto něj je zde někdo zcela jiný, k němuž se mohou chovat s větší úctou a respektem.

Život nám především prostřednictvím druhých lidí potvrzuje a přináší to, čemu v hloubi duše věříme. Trpíme-li pocitem méněcennosti, nemůžeme se divit, když nám naše okolí svými postoji dává za pravdu. Trápí nás, když v práci padáme vysílením a nikdo z kolegů nepřijde na pomoc? Nejsme náhodou přesvědčeni o tom, že určitou práci jsme schopni vykonávat nejlépe pouze my sami? ☺

Pokud se nám nepodaří hned rozklíčovat, co a proč se nám děje, nezoufejme. Všimněme si, pozorujme, analyzujme, dávejme do souvislostí. Znak, situace, symboly, události. Učme se obnovit komunikaci mezi naším nitrem a vnějšími událostmi. Všechno je nejen následkem, ale má i důvod stát se. Pokud se nám události reálného života nepodaří ihned správně zanalyzovat, může to být i tím, že intuice se musí neustále bystřit – to je ten diamant v nás, který je potřeba neustále, prací na sobě, vybrušovat ☺. Základem je naše síla chtění se o tom (zrcadlení) dozvědět. Je potřeba být bdělý, vidět a naslouchat. Poznáni pak přijde v pravý čas, dle našeho vnitřního vývoje.

Pokud byste rádi v tomto tématu o zrcadlení pokračovali, můžeme se potkat na přednášce, kde z prožitků mého životního poznání pohovořím více o tom, jak se lépe vyznat v šepťáních života i sami v sobě. ☺

Přeji zářivé letní zrcadlení.

Mgr. Blanka Demčáková
Intuitivní terapeut osobního rozvoje centra AVASA,
www.avasa.cz



INZERCE

avasa

Křížkova 308/19, Praha 8 Karlín
+420 734 384 673
www.avasa.cz | info@avasa.cz

5. 7. nepravidelné lekce	Pilates s Miškou Michaela Ričková Pilates pomáhá s bolestí zad a napomáhá správnému držení těla. Umožňuje získat dlouhé, pevné svaly i sebevědomější pocit. Přijďte si dopřát hodinku pro sebe. Nepravidelné lekce ráno 8-9 hod. a přes oběd 12-13 hod., sledujte akce na webu.	120 Kč
11. 7. pondělí 18.00-21.00	Co říká Vaše AURA? Ing. Nikoleta Zsigóová Vnímání aury a čaker, energetická diagnostika. Workshop k osvojení si technik na vidění aury a vnímání čaker + praktický návod k jejich použití v běžném životě.	450 Kč
12. 7. úterý 18.00-20.00	Skvělý zrak bez brýlí Bc. Jana Pozlovská Workshop, který Vás překvapí jak je možné zlepšit si svoji oční vadu nebo úplně odložit brýle a vidět opět dobře.	300 Kč
14. 7. čtvrtek 18.00-20.00	Přednáška Feng Shui – Tři pilíře štěstí Mgr. Věra Erbenová Jaké jsou tři nejdůležitější pilíře, které do vašeho života přinesou štěstí, lásku, zdraví a finance? Vytvořte si hezký domov. Zlepšete si život skrze svůj byt, dům nebo kancelář.	350 Kč
19. 7. úterý 18.00-20.00	Co je zdraví a proč jsou nemoci? Petr Boháč Podíváme se společně na různé aspekty našeho zdraví jak na úrovni fyziologické tak i energetické.	300 Kč
20. 7. středa 18.00-19.30	Můj život je zrcadlem... Mgr. Blanka Demčáková Jak zjistíme, jestli to, co se okolo nás děje je pro nás zrcadlem, odrazem našeho vnitřního světa? Povíme si princip a základní podoby zrcadlení. Objasníme si, proč se nám opakují v životě podobné situace.	300 Kč
21. 7. čtvrtek 18.00-19.30	Zdravé vlasy Ing. Jarmila Bokorová Zveme vás na setkání zabývající se problematikou vlasů. Představíme vám Ayurvedský koncept aktivování růstu vlasů Yelasai ze Švýcarska, celostní a přírodní přístup k růstu vlasů a jejich každodenní péči.	250 Kč
28. 7. čtvrtek 18.00-19.30	Celostní poznání našich slovanských předků Zdeněk Říha Naši slavní předci nedělali nic náhodně, vše mělo svůj smysl, a to s jediným cílem, aby člověk žil spokojený radostný život a postupoval na duchovním vývoji.	200 Kč
30. 7. dále 20. 8. soboty 10.00-17.00	Život s Vyším já – Duchovní numerologie Mgr. Blanka Demčáková Seminář pro ty, kteří hledají v náhodách souvislosti, ve věcech smysl a za smyslem moudrost. Už nechcete být ezoterickým turistou nebo životním tulákem? Objevte svoji duchovní podstatu a probudte v sobě rádcu pro život i skrze duchovní numerologii.	1 700 Kč
2. 8. čtvrtek 18.00-19.30	Tajemství a síla slova – O příčinách nemoci a bezmoci Karel Kříž, koordinátor České konference Leží mu na srdci vývoj i osud českého národa a jednotlivce. Ze svého života a práce dříve předává poselství stromů, své objevy i svá poznání pro život a jeho hlubší smysl. Přednáší o stromech, lidech, o vodě, ale též o síle a velkém tajemství českého slova a životních hodnotách pro dnešní dny.	300 Kč
3. 8. středa 18.00-20.00	Skvělý zrak bez brýlí – zaměřeno na vady zraku u dětí Bc. Jana Pozlovská Workshop, který Vás překvapí jak je možné zlepšit si svoji oční vadu nebo úplně odložit brýle a vidět opět dobře, se zaměřením na vady zraku u dětí.	300 Kč
4. 8. čtvrtek 19.00-20.30	Otoky a podceňovaná lymfa Jitka Bičíková Přednáška o tom, PROČ rapidně narůstají problémy se zavodněním těla, otoky končetin a obezitou. Proč se MYLNĚ plete obezita se zavodněním a Proč je nebezpečné podceňovat naší Lymfu a sebemenší náznaky otoků?	399 Kč
8. 8. pondělí 18.00-20.00	Přednáška Feng Shui – Harmonie energií prostoru a člověka Mgr. Věra Erbenová Prožitkový večer, který vás rychleji sblíží se starým uměním Feng Shui, které nám i dnes pomáhá zkvalitnit život. Téměř nikdy člověk nebydlí v ideálním bytě, ale téměř vždy se s tím dá něco udělat...	350 Kč
9. 8. úterý 18.00-21.00	Cesta k tvé vnitřní podstatě a dospělosti Mgr. Pejchalová Petra Na tomto semináři pracujeme formou konstelačního formátu Proces životní integrace. <i>Rezervace: petrape13@volny.cz, tel. 731 968 319</i>	390 Kč
17. 8. středa 18.00-20.00	Jak pečovat o své zdraví Petr Boháč Různé aspekty jak vlastně pečovat o své zdraví. Proč potřebujeme různé stopové prvky? K čemu slouží naše energetické střediska?	300 Kč
24. 8. středa 18.00-19.30	Vaříme zdravě, hravě a hlavně chutně Mgr. Ivana Pedálová Čím krmíš své tělo, abychom si život s chutí užívali? Co si dáme k snídani aneb jak nastartovat tělo do náročného dne. Jak jíst v létě, abychom se připravili na podzim. Ukázka smoothie, kaše a pomazánky na chléb.	300 Kč
31. 8. středa 18.00-19.30	Karma aneb Jak si vytvořit lepší osud? Mgr. Blanka Demčáková Přednáška pro všechny, kteří se snaží více porozumět svému životu a učinit jej plnohodnotnější a smysluplný. Společně bychom se zamysleli nad významem pojmů karma, osud, svobodná vůle, náhody, univerzální zákony atd.	300 Kč

Nutně provést rezervaci místa předem info@avasa.cz nebo tel.: 734 384 673