

Úsměv – umí ho každý,
ale proč je pro nás tak
důležitý?

Protože život bez
smíchu by byl
nesnesitelně tichý.

Selfie nahoru

SVŮJ ÚSMĚV SMAJLÍKEM
NENAHRADÍŠ 😊

Věděli jste o tom, že každoročně 5. října slavíme světový den úsměvu? A hned na to 10. října. Den duševního zdraví? Co je pojitkem těchto dvou dnů? No přece naše vnitřní radost! Pokud je naše duše nespokojená, nemůžeme očekávat, že budeme mít úsměvy na rtech. Naši tíživou energii pak zároveň pociťuje i naše tělo, tj. dává nám signály v podobě různých problémů, bolestí a nemocí. Jak se získává duševní rovnováha a jak se k ní můžeme dopracovat? Lze v našem životě dosáhnout jen dočasných příjemných pocitů nebo i trvalého stavu hlubokého štěstí?

ZA VŠÍM JSME JEN MY SAMI

Základem našeho duševního zdraví je prožívání vnitřního štěstí. Co nám v tom brání? Proč jsme tak často nešťastní? Uvnitř nás je totiž něco, co umí být šťastné, ale i nešťastné. A toto něco, to jsme my. Ne naše tělo, ani náš rozum, ale my – vlastní člověk, lidská duše. To živé v nás se hlásí o své právo a náš rozum o tom mnohdy nechce ani slyšet. Dokáže vyvíjet tlak na naši duši tak dlouho, až nám přivodí špatnou náladu nebo dokonce depresi. A tak tu často bloudíme – hledáme totiž vlastní cestu

a to právě štěstí někde venku, až nakonec přijdeme na to, že ho není možné najít ani vlastnit, ale pouze cítit v sobě. Prvním krokem ke štěstí je naučit se začít vnímat, čím k nám promlouvá naše duše. Znovu najít spojení se sebou samými. Toho se však dá dosáhnout pouze vlastním úsilím a naší poctivou snahou. Pokud to dovolíme, tak nás práce na sobě může učinit šťastnými. A naše radost je vedlejším efektem, který nás doprovází do zdárného cíle. Jsme to však jen MY SAMI, kdo rozhodujeme o tom, zda to dokážeme.

SMÍCH JAKO NÁPLAST NA NAŠI BOLAVOU DUŠI

Každý z nás prožívá spoustu problémů a trápení, nevíme si rady se svým životem, se sebou a taky s druhými, např.: nejsem spokojená v práci a nevím, co je mým posláním; nemůžu si najít partnera; mám strach, že když se rozvedu, tak už nikoho nepotkám a zůstanu sama; je mi už skoro šedesát, jsem vdaná a zamilovala jsem se do jiného; můj syn se mnou už deset let nemluví; proč partnera nemiluji víc, než bych chtěla; jsem unavená a nic mě nebaví; partnerka pochybuje o tom, jestli se mnou chce mít dítě; proč se chovám jako

muž, když jsem žena; proč se mi opakuje stejný zdravotní problém... No řeknu vám, jsou toho spousty, co naše duše řeší a na co všechno hledají odpovědi.

Věnuji se duševnímu zdraví a své klienty při práci přivádím k nim samým a tím zároveň i k tomu, proč jsou vlastně tady. Pomáhám jim k tomu, aby si to zvědomovali a žilo se jim se sebou lépe a šťastněji. Zároveň si tím ušetřím spoustu času a usnadním svůj život. Naplňuje mě, že můžu být svědkem jejich životních proměn, a těší mě, když přestanou ubližovat své duši a začnou v sobě ctít víru v to, co opravdu cítí, a ne v to, co si jenom myslí. Jsem takovou náplastí na jejich bolavou duši, která zastaví krváčení, aby se jejich nitro mohlo začít uzdravovat a zahojit sebeléčením. Když je to potřeba, přísně moralizuji, ale zároveň uznávám, že bez úsměvů a laskavého nadhledu se při práci na sobě nikdo z nás neobejde – je to důležitá součást receptu k našemu duševnímu zdraví.

ENERGIE ÚSMĚVŮ

Úsměv na rtech je něco, čeho má každý z nás na rozdávání. Určitě jste už v životě měli možnost slyšet různá hovorová spojení typu: „s chutí jsem se zasmála“, „směji

se mu oči“, „to je ale široký úsměv“, „směje se od srdce“, „zamrzl mu úsměv“, „není mi zrovna do smíchu“, „směje se od ucha k uchu“ atd.

Úsměvem toho můžeme říct hodně. Někdy i malý úsměv dokáže zázraky. Smích totiž navozuje emocionální a duchovní spojení; připomíná nám, na čem opravdu záleží, když hledáme útěchu, inspiraci nebo uzdravení – a sice to, že nikdy nejsme sami. Nabízí nám něco, bez čeho nemůžeme žít.

Úsměvem můžeme jeden druhému třeba říci „jsem s tebou, chápu to“. Nedáváme totiž jen úsměv, ale vkládáme do něj i náš úmysl, tj. naději, posilu, podporu... My určujeme, jak budeme na druhé působit.

Jak velkou hodnotu pro nás mají lidé, kteří nám dokážou vykouzlit úsměv na tváři a možná nás i pořádně rozesmát? „Vědoucí“ smích ztělesňuje jakousi úlevu, tj. nevysmíváme se jeden druhému navzájem, ale smějeme se spolu.

JAK DOŠTAT VÍCE ÚSMĚVŮ A ŘADOSTI DO SVÉHO ŽIVOTA

Neplýtvejme svým časem a přiznejme si, za co všechno v životě dokážeme být vděční. Každý z nás může projevovat vděčnost, ale jak se to efektivně naučit a kdy nejlépe to můžeme praktikovat?

PODPORA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ praktické tipy pro realizaci:

- **Deset prstů vděčnosti** – můžeme začít třeba tím, že si v průběhu dne uvědomíme deset radostí (malé, velké, veselé i vážné), které jsme prožili. Za co všechno jsme vděční? Každému prstu patří jedno naše poděkování. Nebo si na papír obkreslíme obě dlaně a do každého prstu napíšeme něco, za co jsme vděční.
- **Kniha vděčnosti** – doporučuji zakoupit si tuto knihu. Je to skvělá pomůcka pro všechny, kteří rádi píšou. Nebudte však překvapení, když zjistíte, že je úplně prázdná. Je to kniha, kterou píšete vy sami. Jsou tam pouze linky a motivační citáty na každý den. Nebo si ji můžete vytvořit sami z jakéhokoliv sešitu. Výhodou je, že po této knize můžeme sáhnout vždy, když budeme např. smutní nebo budeme mít potřebu si cokoliv připomenout či osvěžit na své tváři úsměv.
- **Vděčná metoda trojjedinosti** – každý večer před spaním, pro rekapitulaci celého dne si v duchu připomeneme (nebo i zapíšeme) tři vděčnosti, a to ve vztahu:
 1. k životu (potkala jsem na chodníku bývalého spolužáka, na semináři dnes vládla skvělá nálada, našla jsem na chodníku pírkou)
 2. k sobě (měla jsem odvahu říct kolegyni pravdu, hezky jsem si ráno sladila

CO ÚSMĚVU NESLUŠÍ

- **sebepodceňování** – kdo je zvyklý vidět to dobré, bude životem procházet častěji s úsměvem na tváři než ten, kdo je zosobněným detektorem chyb a problémů (výsměch sebe sama, pochybnosti o sobě...)
- **schovávání se za bolestný smích** – když se neustále držíme toho, co nám už neprospívá, a nakupené, nevyřešené problémy tíží naši duši (když hrajeme a maskujeme svoji roli oběti)
- **ironická či cynická energie** (ponížím druhého, abych skryla svoji nejistotu a strach, dávám mu jasně najevo, že na mě přece nemá...)
- **sarkastický smích** (nesnažit se mít vše pod kontrolou, opustit perfekcionismus a touhu být dokonalý...)

oblečení, vyřídila jsem nepříjemnou záležitost, kterou jsem odkládala)

3. k ostatním (kluk mi uvolnil místo v tramvaji, kolegyně mi nabídla dobrý koláč, kamarádka mě pozvala nečekaně do kina).

Takže než usneme, bude jich minimálně devět. POZOR! Důležité je dodržovat správné pořadí. Zkuste to ode dneška praktikovat a vnímejte, jak se bude postupně měnit váš život, vaše nálada a nakonec i vaše okolí.

- **Neomlouváme se, ale více děkujeme:** jsou lidé, kteří se často omlouvají, dokonce ještě dříve, než něco udělají nebo řeknou, aby si pak nepřipadali trapně, kdyby náhodou selhali. Tak to raději rovnou předběhnou, aby se toho od nich moc nečekalo, a aby pak ve vztahu k sobě lépe ustáli příliš vysoké nároky a extrémní posuzování. Sledujme v životě, za co všechno se omlouváme, a vnímejte, jaký je v tom energetický rozdíl:
 - › „Omlouvám se, že jdu pozdě.“ můžeme nahradit: „Děkuji, že jste na mě počkali.“
 - › „Omlouvám se, ale nechápu.“ nahradíme např. „Děkuji, že se mnou máte trpělivost.“
 - › „Omlouvám se, ale udělala jsem chybu.“ např. nahradíme spojením „Děkuji za váš čas a možnost vám to vysvětlit.“
 - › „Omlouvám se, když řeknu hloupost.“ můžeme nahradit „Děkuji, že mi dáváte příležitost projevit se.“
- **SELFIE nahoru** – velice populární záležitost dnešní doby je focení selfie, tj. focení sebe sama. ☺ Vyzkoušejte si to – je to rychlá možnost, jak sdílet náš laskavý úsměv a někoho tím potěšit. Je to mnohem lepší než zaslání obyčejného smajlíku. Ovšem ne každý se zrovna rád usmívá sám na sebe, a taky ne každý rád fotí. Kdo to ještě neumí, bude to pro něj

velkým štěstím, naučit se milovat sám sebe – šťastnými nás činí, když si uvědomujeme, jací jsme, když se obdivujeme, věříme si, dokážeme být sami sebou, nepřekážíme si a z celé hloubky milujeme svou duši (i když se zdá, že jsme „úplně na dně“). Když se máme rádi, příčiny svých problémů či nepříjemných životních situací nikdy nehledáme v ostatních, ale pouze sami v sobě!

Napadlo nás však někdy, že je tu ještě něco, čemu v první řadě patří náš děkovaný, „vědoucí“, úsměv? Ano, přesně tak, je to něco nad námi, co nám dává sílu žít. Univerzum přesně ví, čím naše nitro prochází, i to, že každý náš čin i krok při pochopení životních souvislostí se počítá. Všechna naše energie je viděna. Zkusili jste někdy jen tak v průběhu dne v důvěře otočit tvář k nebesům a vykouzlit ten nejhezčí děkovaný úsměv, jaký dokážete? Přiznejte si, kolikrát se nám to dnes povedlo? Když se pro nás „selfie nahoru“ stane samozřejmým každodenním zvykem, stane se zároveň naší přirozenou součástí a velkým osobním úspěchem, kterému se říká zvědomování. Obdarováváme tento svět svou radostí i vděčností a chtějme být viděni se vším krásným, co v nás je, protože seshora nás snímá nonstop kamera. Jak si počínáme a kolik úsměvů jí věnujeme? Snažme se, abychom naši roli zde na Zemi hráli přesvědčivě (bez masek), a naučme se s láskou k sobě přijímat všechno, co v ní předvádíme, aby se nám o to více dařilo.

Važme si svých úsměvů, i za cenu, že jsou možná bezzubé nebo s nedokonalým chrupem, hlavně, že jsou naše, dobro-přejné a od srdce. Ať už se nám děje v životě cokoliv, s úsměvem se nám přece jen kráčí o něco lehčeji.

Přeji mnoho upřímných a širokých úsměvů, které mají základ v opravdové vnitřní radosti a působí blahodárně na tělo i duši.

*Srdečně vás zvou na nejbližší akce
(více info na www.avasa.cz):*

- 18.–20. 10. **Víkendový pobyt pro ženy se seberozvojem, jógou i relaxem**
- 23. 10. – **Přednáška: Zrcadlení jako pomoc do života**
- 26.–27. 10. – **Kurz osobního rozvoje: Naplň své fyzické tělo zdravím**



Mgr. Blanka Demčáková

Poradenská osobního růstu, životní koučink – konfliktní situace, deprese, psychosomatika; typologie osobnosti, přednášky a semináře, terapie těla, řešení problémů s vlasy, podpora zdraví přírodními esenciálními oleji. tel. 604 300 189, www.avasa.cz