

CO VÁM NA DRUHÝCH VADÍ – A CO TO ŘÍKÁ O VÁS



Možná si myslíte, že víte, kdo jste. Že víte, co se vám líbí a co ne. Koho máte rádi, koho nemůžete vystát. Jenže právě to, co vám na druhých vadí, je často klíčem k těm částem vás samotných, které jste si zakázali.

Všichni máme svou „vědomou tvář“ – tu, kterou ukazujeme světu. A pak máme svou vnitřní krajinu, kde žije vše, co nebylo vítané. Vztek, závist, lenost, potřeba pozornosti, dominance, ale i touha být viděn, chráněn, milován. Často jsme se naučili tyto části skrývat, protože jsme se báli, že s nimi nebudeme dostatečně dobří, milovaní, přijatí.

Ale tyto části nezmizely. Jen se přesunuly do stínu. A právě tam čekají, aby nás upozornily na to, co v sobě potřebujeme uznat a přijmout.

Tento průvodce vám pomůže vidět dál než obvykle. V každém z třiceti bodů najdete běžnou situaci, která vás možná rozčiluje. A k ní rozkrytí hlubšího poselství, které může patřit i vám.

Není to o vině. Je to o návratu k celistvosti. O odvaze podívat se na sebe novým pohledem – laskavě, otevřeně, bez souzení.

Připravte si chvíli pro sebe, klidné místo a otevřené srdce. Některé postřehy vás možná zasáhnou. Jiné uvolní. A některé budou možná „až moc pravdivé“. Ale všechny vás povedou k sobě.



1. AROGANCE

Co vám na druhých vadí:

„Vadí mi, když je někdo arogantní.“

Co si obvykle myslíte:

„Dává najevo, že je víc než ostatní. Myslí si, že je něco víc.“

Co to může říkat o Vás:

Když vás dráždí arogance, možná se ve vás ozývá část, která si celý život dává pozor, aby nebyla moc. Možná jste se naučili být tiší, přizpůsobiví, nepřekážet — protože to byl způsob, jak být přijímán. Sebevědomí a odvaha vystoupit mohly působit jako něco nebezpečného.

Jenže to neznamena, že v sobě sílu nemáte. Možná ji jen držíte pod pokličkou. A když potkáte někoho, kdo si dovolí zářit, kdo si vezme prostor bez omluv, uvnitř to něco probudí. Napětí. Vzpomínku na hlas, který jste se kdysi naučili ztlumit.

Možná nesoudíte jeho aroganci. Možná soudíte vlastní sílu, kterou jste si zatím nedovolili projevit.

Otázka k zamyšlení:

Kde v životě potlačuji svou přirozenou sílu, abych byl přijatelný, a koho za to soudím?

2. LENOST

Co vám na druhých vadí:

„Nedokážu vystát, když je někdo líný.“

Co si obvykle myslíte:

„Měl by se víc snažit. Život není zadarmo.“

Co to může říkat o Vás:

Mnoho lidí vyrůstá s pocitem, že musí pořád něco dělat. Že odpočinek si je potřeba zasloužit. Že když budou výkonní, zvládnou víc, budou mít větší hodnotu. A tak se naučí jet dál, i když jsou unavení. Nezastavují se, i když tělo potřebuje pauzu. Neptají se sami sebe, co by jim udělalo dobře.

Všechno, co se nestihne, nosí v sobě jako vinu. A pak vidí člověka, který si klidně sedne, odpočívá, netlačí na sebe. A právě v tu chvíli se může objevit vnitřní napětí. Jako by se ozývala část, která dlouho neměla slovo. Ta, která je unavená a potřebuje být konečně slyšena.

Otázka k zamyšlení:

Jaká unavená část ve mně čeká, až ji konečně vyslechnu – a proč ji pořád přehlušuji výkonem?

3. SOBECKOST

Co vám na druhých vadí:

„Vadí mi, když někdo myslí jen na sebe.“

Co si obvykle myslíte:

„Je to sobec. Vůbec mu nezáleží na ostatních.“

Co to může říkat o Vás:

Někteří lidé se od dětství učili dávat sebe na druhé místo. Bylo pro ně důležité být hodní, vnímat potřeby ostatních a přizpůsobovat se. Vlastní přání potlačovali, aby byli přijatelní a měli kolem sebe klid.

Časem se z toho stal zvyk. Člověk už ani moc nepřemýšlí, co chce sám. Pozornost je pořád u druhých. A když pak někdo bez obav řekne, co mu nevyhovuje, nebo si řekne o prostor, tělo na to může reagovat napětím.

Uvnitř se ozývá část, která je dlouho stranou. Chtěla by udělat totéž — říct si o své místo, o respekt, o hranici. Ale neumí to. A tak se to celé projeví jako podráždění vůči druhému.

Otázka k zamyšlení:

V jakých situacích zapomínám na sebe — a proč mě tak dráždí ti, kdo to nedělají?

Pokračování najdete v plné verzi PDF

30 nejčastějších situací, které v nás spouští silné emoce, a ke každé z nich hluboké vysvětlení toho, co se ve vás skutečně děje a otázku k sebereflexi, která vám pomůže vystoupit ze zrcadla a vrátit se k sobě.

Obsah:

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. Arogance | 19. Závislost na partnerovi
nebo dětech |
| 2. Lenost | 20. Neschopnost říct „ne“ |
| 3. Sobeckost | 21. Přehnaná dobrota |
| 4. Lítostivost a stěžování si | 22. Neustálé obhajování se |
| 5. Nedochvilnost | 23. Mlčení místo komunikace |
| 6. Přehnaná emocionalita | 24. „Přehnané“ hranice |
| 7. Chlad nebo odstup | 25. Přílišná uvolněnost nebo
chaos |
| 8. Kritičnost | 26. Neustálé porovnávání se s
ostatními |
| 9. Manipulace | 27. Závist |
| 10. Slabost a pasivita | 28. Očekávání, že ostatní čtou
myšlenky |
| 11. Přehnané sebevědomí | 29. Potřeba být obdivován |
| 12. Nerozhodnost | 30. Duchovní nadřazenost („já
jsem vědomý, ty ne“) |
| 13. Agrese | |
| 14. Necitlivost | |
| 15. Obviňování druhých | |
| 16. Potřeba mít poslední slovo | |
| 17. Lhostejnost | |
| 18. Potřeba vše kontrolovat | |