

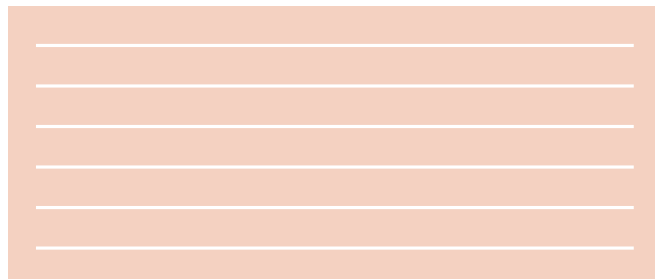
Zánět (kdekoli v těle)

>> hluboké příčiny nemocí <<

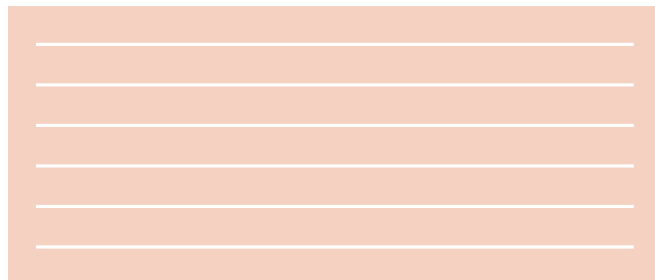
- **Lpění na minulosti spojené se vztekem a potlačenou agresí.** Ulpíváme na minulých křivdách, hádkách, konfliktech, ublíženích. Chceme pomstu, odplatu. V myšlenkách se vracíme k tomu, co jsme měly udělat, jak jsme měly reagovat, jak jsme se měly bránit. Nicméně v dané chvíli jsme to neudělaly a pocit potlačené agrese je stále uvnitř nás, v našem těle a nevyřešený.
- **Pocit ohrožení, útoku.** Jsme v pohotovostním režimu, jako by nám stále něco hrozilo, musíme se mít na pozoru. Vychází to často už z našeho dětství, kde jsme často nevěděly na čem jsme. Nálady, podmínky a reakce rodičů se měnily, nebo do našeho života zasahovaly příliš často nečekané události, které zásadně ovlivňovaly náš každodenní život.
- **Ovládání.** Je to jakoby můj život řídili ti ostatní. Podřizuji se, protože nevidím jinou možnost, nebo protože je to prostě jednodušší. Přikládá to ale stále větší "polínka" do ohně mého naštvání.
- **To oni za to můžou.** Máme často pocit, že za naši situaci, za náš stav můžou "ti druzí". Je to dané tím, že jsme skutečně zažívaly stavy, kdy nám někdo ublížil. Je na čase přiznat si, že jsme to my samy, kdo to může změnit. Přestat setrvávat v roli oběti nám může pomoci víc než cokoli jiného.
- **Nesmím o tom mluvit** - v pozadí zánětů jsou často stavy kdy jsme něco musely snést proti své vůli a nesměly jsme "ani ceknout". To se v nás uložilo jako vzorec, že musíme vše zvládnout samy, že není bezpečné to někomu říct, někomu se svěřit.

ZÁNĚTY - TÉMATA

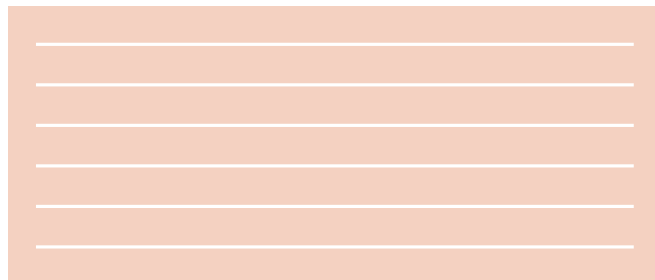
1) **Vztek, hněv.** Jaké situace ve mně vyvolávají vztek. Dávám mu průchod, nebo ho držím v sobě?



2) **Podmiňovaná láska.** Zažívala jsem v dětství situace, kdy jsem musela vyhovět přání rodičů, být ta hodná holčička? Přitom se ve mně všechno bouřilo?



3) **Jaké situace vnímám jako ohrožující. Proti čemu mám potřebu se bránit?**



4) **Komunikace.** Co jsou témata, o kterých se nemluví? Kde mám blok vyjádřit co cítím? Stalo se v minulosti něco nepříjemného, když jsem vyjádřila emoce?

