

2. adventní neděle

V minulém adventním listu jsme měly hned na začátku docela těžký oříšek na zamyšlení - věnovaly jsme se samy sobě. A to může být často dost neuchopitelné.

Ted' mám pro Tebe zadání o dost jednodušší, budeme se totiž věnovat **vztahům**. Na první letmé zamyšlení si asi všechny umíme uvědomit, jak se v tom kterém vztahu cítíme. Nicméně i tady nás při hlubším ponoru můžou zaujmout některé aspekty **vzájemných souvislostí mezi námi a někým druhým**.

Vztahy jsou tvořené jemňoučkým předivem energetických vláken, která vedou od nás k lidem v našem okolí a naopak. Je to křehké i pružné zároveň... Pojd'me si s těmi vlákny trochu pohrát, posvítit si na ně, na některé strunky lehce zabrnkat a sledovat jak se rozezní.

Znovu nám pomůže řeč čísel.

ooo

Energie číla Dvě:

Já a ti druzí.

Můj a jejich **svět**.

Moje a jejich **hranice**.

ooo

Když jsme se minulý týden věnovaly **samy sobě a číslu 1**, byl jeho ztvárněním **kruh**. Dokonalý tvar. Dnes to tedy budou **2** takové **dokonalé kruhy vedle sebe**. JÁ a někdo další, kdo v životě stojí VEDLE MĚ.

2 dokonalé tvary - bez ohledu na to, že možná ted' sebe nebo toho druhého vidím třeba nějak zkresleně, možná trochu "šišatě". :)

Jak to tedy v uplynulém roce bylo se mnou a s těmi druhými? V pracovním listu, který k tomuto týdnu přikládám, si můžeš naznačit něco jako SMĚRY ENERGÍ. A

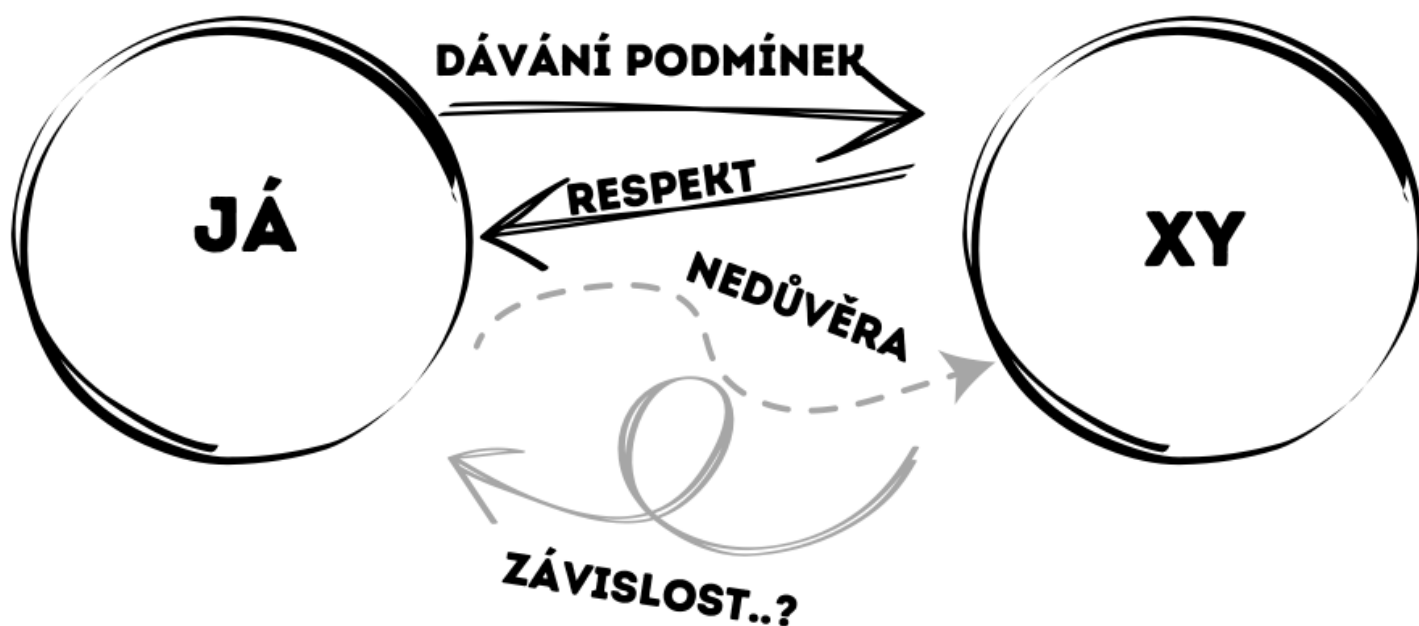
to, na co se budeme zaměřovat, je **ROVNOVÁHA**. Vyváženost.

V rovnováze **dávání a přijímání** je zkrátka **těžiště** našich vztahů. V každém vztahu tomu druhému něco **přinášíme, dáváme...** a měly bychom podobnou hodnotu **dostávat zpět**. Může to být v úplně jiné "komoditě". Napadá mě příklad u dětí - investujete péči všeho druhu, vrací se vám energie v podobě radosti a lásky. Takto na to můžeme nahlížet a pracovat s tím.

Opět můžeš použít mnou přiložený list na poznámky, nebo se doširoka rozmáchnout po svém - na jiném papíru nebo v zápisníku. **Grafické znázornění** ohromně **pomůže**. Vysvětlím vše tady, ať máš na poznámkovém papíru co nejvíc místa pro sebe.

Napiš si do kruhů v přiloženém listu vždy Tvoje jméno a jméno člověka, který na Tvůj život v uplynulém roce výrazně zapůsobil. A pak si pomoz šipkami, barvami, popisky... Piš si, kresli, vracej se k tomu klidně celý týden.

Může to vypadat třeba takto:



Ode mě máš připravený prostor pro **2 nejzásadnější vztahy Tvého života**. Tou "zásadností" myslím především takové vztahy, na kterých Ti opravdu **záleží**, ale které také **přinášejí určité výzvy**. Znovu tady doporučuji zmobilizovat veškerou **upřímnost** k sobě. I úctu k sobě a zachování respektu a úcty k ostatním.

Postupně začneš vidět, že možná šipky na některé staně převažují... začneš se zamýšlet víc nad popisky, které k jednotlivým šipkám připsáš... Pod každou dvojici kruhů si pak napiš svůj **hlavní pocit**, který z daného vztahu máš. A také to, co jsi v tomhle vztahu v končícím roce **zažívala** a v dalším roce třeba už zažívat **nechceš**. Co by mohlo odlehčit energii vztahu? Je tam něco, co celý vztah "táhne dolů"?

Zatím si to jenom piš. Dál s tím budeme pracovat v závěru adventu. Tam se potom budeme ladit na to, co z témat tohoto roku opravdu **propustíme**. A na tahle rozhodnutí je úplně v pořádku si **dopřát čas**.

V druhém adventním týdnu se můžeme zamýšlet i nad tématy **našich hranic**. To je taky krásně vidět na tom znázornění dvou kruhů. Nezasahuje mi náhodnou nějaký jiný kruh do toho mého? Nepřekrývá ho? Nepohltil ho úplně? A nezasahuji náhodnou já sama nepatříčně do kruhů někoho jiného?

Může se samozřejmě stát, že svoje nejbližší a nejdůležitější vztahy vnímáš jako úžasný a bezpečný prostor, ve kterém **není potřeba nic měnit**. Že je Ti v Tvých vztazích prostě dobře, bezpečně a po všech stránkách mile.

Pak můžeš prostor v následujícím pracovním listu využít jinak - pro **další témata, která s "dvojkovou" energií souvisejí**.

Téma "já a ti druzí" má totiž mnoho vrstev. Možná když se nad ním zamyslíš v širších souvislostech, tak objevíš, že jsou **některá témata ve vztazích** (některé konkrétní emoce, vzorce a typy chování, vyjadřování), které Ti v něčem nedělají dobře. **Špatně je snášíš**, dráždí Tě, něco nepříjemného v Tobě spouští nebo se jim snažíš vyhybat.

I tohle si můžeš ztvárnit do naznačených kruhů. A můžeš se zkusit dopátrat toho, proč to tak je. Napsat si konkrétní téma (emoci, způsob chování ostatních) a co způsobuje Tobě. Zamyslet se a **objevit v sobě proč to tak je...** kde se to vzalo a z čeho to vychází.

Můžeš tady použít mojí oblíbenou techniku **5 PROČ**. V ní se neúnavným kladením otázky PROČ postupně dopracováváš ke skutečné příčině.

Příklad: "VADÍ MI, ŽE MĚ NĚKDO NERESPEKTUJE."

1. *PROČ mi to vadí? → "Protože se pak cítím méněcenná."*

2. *PROČ se cítím méněcenná?* → "Protože chci od ostatních slyšet jenom pozitiva a být uznávána."
3. *PROČ potřebuji být uznávána?* → "Protože jsem sama v sobě někdy nejistá."
4. *PROČ tedy jsem v sobě vlastně takhle nejistá?* → "Protože nevěřím sama sobě."
5. *PROČ si nevěřím?* → "Protože o mě rodiče (učitelé, kolegové...) často pochybovali..."

V tomhle bodě si jenom můžeš zapsat **k čemu jsi se dopracovala**. Někdy si vystačíš třeba jen se 3 PROČ, jindy jich budeš potřebovat víc. (*Připomínám také, že tahle metoda není pro každého - někomu pomůže, někdo se v ní může ještě víc zacyklit - pokud by to tak bylo, prostě ji vynech*).

Každopádně - pokud Ti vyhovuje, tak 5 důsledně položených otázek PROČ zpravidla plně postačí. V **poslední odpovědi** zpravidla uhodíme hřebíček na hlavičku - většinou se dostaneme k nějakým zkušenostem z minulosti, k určitému vzorci, přesvědčení, které jsme o sobě přijaly.

*Protože jsme v kouzelném čase adventu, je **ideální doba si uvědomit, že to tak bylo**, přiznat si to, poznamenat a následně tomu dát vědomě sbohem. Opět připomenu, že zatím jenom pátráme a vyhodnocujeme, na skutečné propouštění bude ještě čas a samostatná část v posledním adventním dopisu.*

V tuto chvíli si jenom uvědom, že **už nejsi svým bývalým Já** - často třeba malou holčičkou, které někdo řekl kým je nebo kým být měla být. Že teď už jsi dospělá žena a **můžeš jednat opravdu sama za sebe**, v důvěře ve svou jedinečnost.

Druhé adventní zastavení nás vede i k tomu, abychom si uvědomily, že to jak jednáme ve vztazích, by mělo vycházet z nás samotných. Ne z názorů, přesvědčení a očekávání druhých lidí.

Když už to víme, můžeme to změnit.

Je na Tobě, jestli budeš chtít pracovat s blízkými vztahy, jak jsem popsala v začátku dnešního 2. adventního zastavení... anebo raději se vztahovými tématy obecně a s technikou 5 PROČ. **Vyber si nejlépe jen jednu z možností** - to, co Tě v tuto chvíli víc volá. Nemá smysl se před svátky ještě víc zahltit.

Prostě v klidu, v pohodě, v laskavosti k sobě. Tak, jak to právě potřebuješ.

Připomínám, že výstupem z 2. adventu má být určité zatěžující téma konkrétního vztahu. Téma, bez kterého by tento vztah byl radostnější, lehčí, plněji prožívaný / anebo téma, které Tě v souvislosti se vztahy nějakým způsobem doted' trápilo, dráždilo... a které propouštíš ze vztahů obecně (třeba nedostatek důvěry v sebe atd.)

Krásný adventní čas,

Líba Vaňková