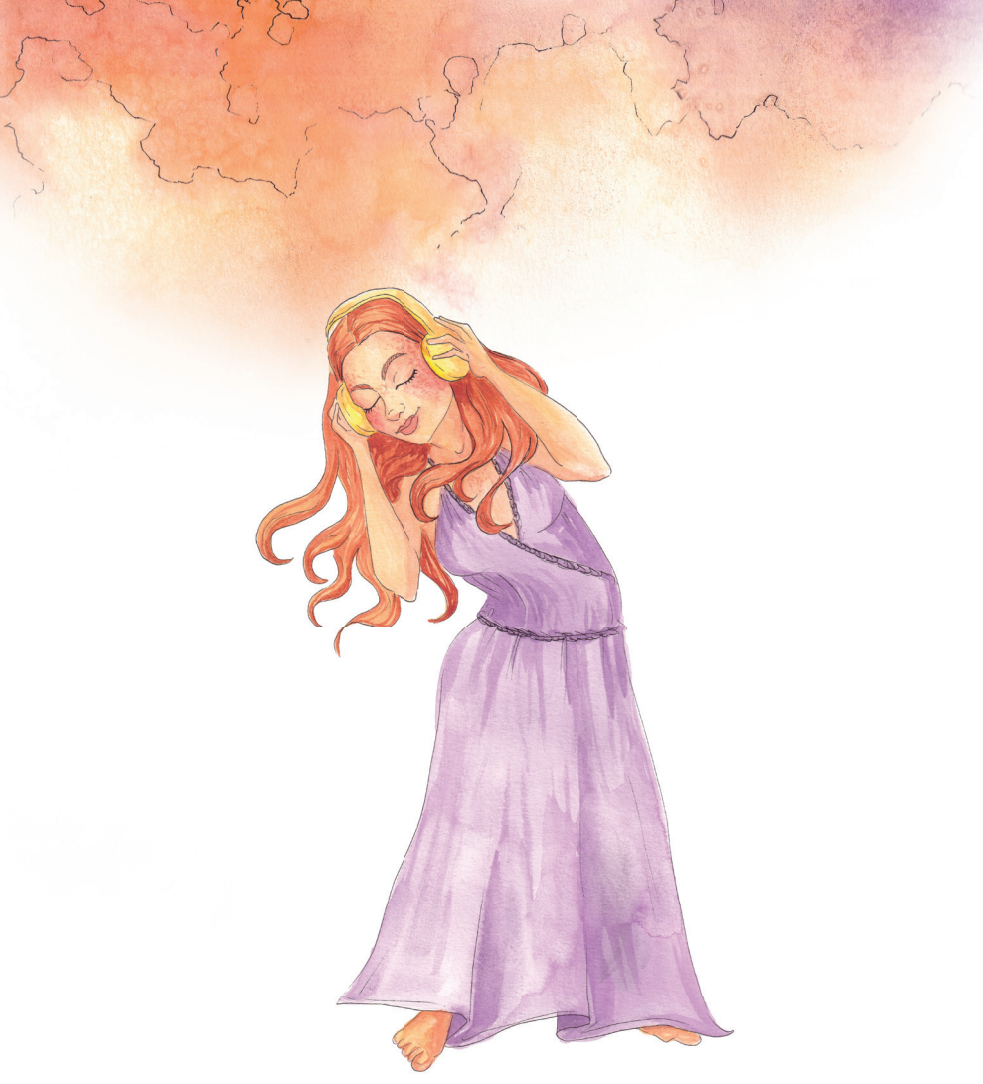

KAPITOLA 8

Sebelynčování, kterého se dopouštíme všichni

Napadlo vás někdy, jak moc se věnujete minulosti?

Jak často se tam obracíte se svou pozorností a hledáte tam další a další situace, za které se můžete lynčovat?

Okamžiky, které si můžete vyčítat?

Vztahy, za jejichž rozpad můžete?

My lidé jsme v tomto zvláštní, dalo by se říct. Vždyť pták, pokud se spustí střemhlav nad hladinu oceánu chybným směrem a potrava mu vyklouzne, se tím dál nezabývá. Ani krab, který nestačí zachytit kořist, nevykazuje známky stresu. Neuvidíte ani žirafu, která by si sypala popel na hlavu a vinila se za to, že díky jejímu apetitu se mladý stromek již nevzpamatoval.

Jenže co můžeme čekat, když často žijeme ve společnosti, která tento neprospěšný proces podporuje a vyživuje?

Nikdo nás ve škole neučil, že to, co bylo, už změnit nelze. A nikdo nás neučil, že to, co bude, vytváříme právě teď tím, na co myslíme a co pocitově prožíváme. A už vůbec nás nikdo neučil, že skrze tento přítomný okamžik můžeme přeprogramovat i situaci, která se již udála, tak, aby se naše emoční zranění postupně rozplynula.

Nikdo nám neříkal, že teď v tomto přítomném okamžiku vytváříš to, co se zanedlouho odehraje v tvém životě. Právě naopak.

Slýchali jsme pořád dokola něco o tom, jak si můžeme chybným krokem zničit celý život.

O tom, že pokud něco uděláme špatně, potáhneme si to na zádech a už to nedokážeme setřást.

O tom, že když propásneme nějaký vztah, zůstaneme určitě sami.

O tom, že když nenajdeme dobrou práci do určitého věku, bude to těžší a těžší, nebo dokonce nemožné, tak se pak budeme muset smířit s čímkoliv.

A naučili jsme se věřit tomu, že naše minulost (a to, co se v ní odehrálo) zásadním způsobem ovlivňuje naší budoucnost. A že to tak bude napořád. Víc se nemůžeme mýlit.

Když se rozhlédnete kolem sebe a možná, i když se podíváte do zrcadla, uvidíte mnoho lidí, kteří se den co den zraňují kvůli něčemu, co SE ODEHRÁLO KDYSI. Jsou přesvědčeni o tom, že kvůli něčemu, co se stalo v jejich minulosti, si nemůžou plnohodnotně užívat přítomnost.

V jejich minulosti něco mělo negativní dohru a oni jsou přesvědčeni o tom, že se to může znovu opakovat. Nebo se stalo něco, co je mrzí a čeho litují, a oni jsou přesvědčeni o tom, že si kvůli tomu nemůžou užívat naplno to, co je nyní. Nebo jim někdo ublížil či zranil (rodiče, příbuzní, přátelé, partner) a oni mají pocit, že tudíž ten někdo může za to, že se jejich život vyvíjí nedobrým směrem. Nebo se k nim v nějaké situaci někdo zachoval zle a oni nejsou vůbec schopni mu to zapomenout či odpustit, protože jejich traumatická zkušenost vypluje na povrch, když to nejméně čekají, a totálně je paralyzuje.

Těch situací, z kterých pramení naše nejistota, jsou stovky:

„U přijímacího pohovoru jsem naprosto pohořel, už na žádný nejdu. Mám strach."

„Kamarád mi lhal ve vážné věci, už nemůžu v mém životě nikomu věřit."

„Jako mladý kluk jsem něco ukradl,
takže se za to musím celoživotně trestat."

„Můj vztah se rozpadl, a tak už raději
do ničeho nejdu po hlavě."

„Neměli jsme nikdy peníze, a tak se musím
i já smířit s málem."

Stejně tak je mnoho traumat, která v nás spouští neprospěšná tvrzení, jež prohlašujeme (ať už nahlas, nebo v duchu) sami o sobě.

„Jsem nechutný/á, protože jinak by se mi to nikdy nedělo."

„Neměl/a jsem se narodit, proto se ke mně takto chovali."

„Jsem pošpiněný/á navždycky a to se nikdy nezmění."

„Mým osudem je trpět až do smrti."

„To, co se mi dělo, jsem si musel/a zasloužit."

V minulosti se něco odehrálo, nedopadlo to podle našich představ a my se k tomu neustále vracíme a věnujeme tomu další stovky a stovky myšlenek. Podobné uvažování chytí do pasti většinu lidí.

Jenže pokud se zaobíráme minulostí, věnujeme tomu, co se stalo, PŘÍTOMNOU ENERGII, a tudíž posilujeme emoce a pocity, které jsou s naší zkušeností spojené, a vtahujeme je do přítomnosti. Pokud rozumíme tezi, že naše myšlenky a potažmo pocity vytvářejí to, co žijeme, jaký život nás při podobném způsobu uvažování asi čeká?

V minulosti se odehrála spousta situací, které byste dnes řešili jinak. Také jste používali věci, které byste si dnes nevybrali, nebo poslouchali lidi, kterým byste dnes nedali šanci do vašeho života zasahovat. To je v pořádku. Každý z nás má mnoho zážitků, které se mu líbily, a mnoho těch, které bychom nejraději vymazaly z naší paměti. Některé mají ve vašem myšlenkovém schématu silnější náboj, jiné slabší. Záleží na tom, čemu dáváte svou pozornost.

Nepředpokládám, že byste se lynčovali za to, že jste si před lety vybrali v obchodě mixér, který se vám neosvědčil?

Zřejmě si ani nenadáváte za to, že jste v první třídě nosili nemožnou kostkovanou sukni nebo legrační plandavé kalhoty?

A asi vás nechává chladnými i vzpomínka, kdy vám ujela ruka a vaše ofina končila v půlce čela?

Když „potkáte“ některý z těchto „zážitků“ ve vaší paměti, zřejmě se pousmějete a tím to skončí. Vaše pozornost se

u nich „nezasekne“ a vy nestihnete prociťovat emoce a pocity, které by vám vrátily vaše zklamání, rozhořčení nebo lítost v plné intenzitě. A přitom jste určitě v tu dobu pocity v souvislosti s těmito zážitky měli. Možná jste kvůli střihu vlasů chodili do školy několik týdnů s pocitem trapnosti a cítili jste se nemožní. Možná jste kvůli nějaké části svého oblečení prožívali pocity studu, protože „to neodpovídalo tehdejším představám o módnosti“. A při používání spotřebiče, který nefungoval tak, jak by měl, jste se možná vztekali, a to hlavně ve chvílích, kdy jste nutně potřebovali něco dodělat.

Přesto jste na všechny tyto věci dokázali „zapomenout“, nebo je brát dokonce po letech jako humorné příběhy z vašich let minulých.

Jenže potom máme mnoho a mnoho příhod z naší minulosti, na které nahlížíme úplně odlišným způsobem. Jsou to situace a zážitky, s kterými máme spojené velmi silné emoční prožitky, které si často stále dokola vybavujeme a krmíme je naší neustálou pozorností.

Napadlo vás někdy, proč jste k sobě tak sebekritičtí?

Proč se obviňujete?

Lynčujete?

Trýzníte?

Pořád a pořád dokola?

Kdybych napsala, že odpovědí je malá či skoro žádná sebeláska, znělo by to jako klišé. O sebelásce jako takové se totiž píše v mnoha periodikách pořád dokola. Takže, i když je malé množství sebelásky odpovědí na to, proč se cítíte často špatně, zkusím vám ukázat jinou možnost úhlu pohledu na to, co vás tíží.

Pokud se v naší minulosti odehrálo něco, co nás trápí, nemáme tuto situaci zpracovanou. Možná nám nikdo neřekl, že se lze na vše, co se v našem životě odehrálo, podívat mnohými způsoby, a možná nám naopak někdo předhazoval náš „přešlap" takovým způsobem, že jsme přesvědčeni o tom, že už nemáme právo se někdy cítit lépe.

Pokud šlo o traumatickou událost, kterou jste zažili jako malé děti, nemusíte si ji ani „pamatovat", ale ve vašem podvědomí tato událost stále aktivní je a vyvolává ve vás emoce, které s ní vůbec na dnešní vědomé úrovni nespojujete.

Vesměs lidé, kteří zůstávají ve svých myšlenkách zadrhnuti v něčem, co se stalo už dávno, nevnímají sami sebe jako plnohodnotnou bytost. Bývají to lidé, kteří se dokáží pro ostatní ve svém okolí rozdat, zvažují svoje kroky, aby nikomu neublížili, aby se nikoho „nedotkli", ale sami k sobě se

chovají naprosto odlišným způsobem. Jako by snad nebyli úplní a neměli práva, která mají ostatní lidé v jejich okolí.

Nevidí svoje práva, vidí pouze a jenom svoje povinnosti.

Nevidí, že za jejich „pochybením" mohlo stát vícero faktorů, a tudíž vnímají svou vinu jako stoprocentní.

Nevidí fakt, že každá bytost chybuje a skrze tyto „přešlapy a pochybení" sbírá svoje zkušenosti.

Nevidí žádnou polehčující okolnost, která by jim mohla ulevit při jejich sebetrýznivém myšlení. Vyčítají si konkrétní situaci, již si pamatují, nebo se „jen" cítí často špatně, a nevědí proč. Ostatně fakt, že neumí lokalizovat příčinu svého cítění, je většinou ještě víc vrhá před nimi samotnými do sebeobviňujících monologů.

Ve chvíli, kdy uvažujeme podobným způsobem, nejsme schopni vidět to, co bylo bez zvětšujícího sklíčka lupy, a zároveň nejsme schopni svou pozornost nasměrovat jinam. A kolotoč tvořící další a další negativní prožitky se roztáčí naplno.

Lidé si dokážou vyčítat roky cokoliv.

Kladou si vinu za to, že je někdo opustil, nebo že někoho opustili oni.

Že někomu něco řekli, nebo naopak neřekli.

Viní se z toho, že se málo věnovali dětem.

Obviňují sami sebe z toho, že se k někomu zachovali zle.

Zavrhují se a nenávidí se, protože se stalo něco, co nedokáží zpracovat:

1. Nedokáží sami sobě odpustit, že se to stalo.

2. Nedokáží odpustit někomu blízkému, že to dopustil.

3. Viní se za to, že jim to někdo udělal.

4. Jsou plní vzteku na svět kolem, že to museli snášet.

5. Jsou plni zášti a vnímají „nespravedlnost" faktu, že jim se to dělo.

6. Jsou na sebe nazlobení, že se „toho" neumí zbavit a ničí jim to aktuální život.

Nepřijde vám prazvláštní, že se často chováme ke všem ostatním lidem lépe, než se chováme sami k sobě?

Většinou umíme lidi kolem nás podpořit a povzbudit.

Necháme je v naší přítomnosti vyplakat a snažíme se je rozptýlit od chmurných myšlenek, když prožívají něco traumatického nebo bolestného.

Máme s nimi soucit, když jim někdo ublíží, a dokážeme jim nastavit jiný úhel pohledu, když zbytečně odsuzují sami sebe.

Vidíme na nich spoustu dobrých vlastností, a to i tehdy, když se jim zrovna něco nepovede.

Umíme přijímat jejich chyby a vnímáme, že díky nim dokonce můžou lidé i růst a posouvat se ve svém životě.

Umíme lidem vlít sílu do žil, když se bojí něco vyzkoušet. Snažíme se jejich pozornost odklonit od pochybností, když si v něčem nevěří, a naopak vypíchneme vše to, díky čemu si věřit můžou.

Je toho opravdu hodně, co dokážeme dělat pro lidi, na kterých nám záleží. Pro lidi, které milujeme.

Tak proč toto všechno neděláme i sami pro sebe?

Odpovězte si, prosím:

Podporujete sami sebe a povzbuzujete se každý den před výzvami, které v průběhu dne potkáváte?

Umožníte si bez výčitek se vyplakat, pokud vás něco tíží, a umíte se poté pomocí prospěšných myšlenek rozptýlit, aby se vám niterně ulevilo?

Máte sami se sebou opravdový soucit, když vám někdo ublíží, a dokážete se na tu situaci podívat pod jiným úhlem pohledu, abyste se nevinili, že jste to vůbec dovolili?

Vidíte sami na sobě dobré vlastnosti a umíte jich alespoň deset vyjmenovat? A to i v době, když se vám něco nepovede?

Umožňujete si chybovat? Vnímáte, že díky pochybením sbíráte zkušenosti a skrze jejich neopakování se posouváte ve vašem životě dopředu?

Umíte najít sami v sobě sílu, která vám pomáhá překonat strach, když se bojíte zkusit něco nového?

Umíte rozpouštět svoje pochybnosti, když si v něčem nevěříte? A umíte najít to, v čem si věřit můžete?

Kolikrát jste odpověděli ANO? To je možná otázka k vašemu zamyšlení.

Z mého života v této realitě aneb Když naše minulost pohlcuje celý náš život

Mám z dob mých studií známého, který před lety havaroval v autě se svým nejlepším kamarádem. Kamion jim nedal přednost a smetl jejich osobní vůz ze silnice. Vašek přišel o ruku. Jeho nejlepší kamarád Milan zůstal trvale na invalidním vozíku. Ani jeden z nich za to, co se stalo, nenesli vinu. Oba dva se léčili mnoho týdnů a oba dva mají do dneška trvalé následky.

Jenže opravdu to tak je?

Před několika měsíci jsem potkala Vaška na ulici. Šel sám, vypadal o mnoho let starší a koukal do země. Když jsme se míjeli, naše pohledy se střetly. Pozdravil a další půlhodinu mi vyprávěl o tom, jak žije.

Ve zkratce. Za poslední roky od nehody se u něj nezměnilo nic. Žije sám, nenávidí řidiče kamionu, i když ten si odpykal trest a splácí mu vysokou částku za trvalou fyzickou újmu na zdraví.

Nesnáší ženské, protože dle jeho slov „každá čumí na tu stranu jeho těla, kde nemá ruku".

Nemá a nechce děti… „Co by asi dělaly s invalidou, nevíš?".

Necestuje (komplikované), nic ho nebaví (má prostě v životě smůlu) a nejraději by tady nebyl.

Když na mě Vašek chrlil to všechno, co mu znemožňuje žít, zamyslela jsem se nad Milanem. „Jak je asi jemu?" běželo mi hlavou, když jsem se s Vaškem loučila. Posléze jsem to pustila z hlavy s pocitem, že každý z nás si volí, zda jeho situace, která se někdy v minulosti odehrála, bude nebo nebude definovat jeho další život.

O pár týdnů později jsem měla přednášku. V sále bylo skoro 600 lidí. Lidé sdíleli svoje příběhy a nosným tématem bylo prospěšné žití kontra neprospěšné přežívání. Po přednášce jsem podepisovala knihy, když tu jsem zaregistrovala ve frontě upraveného usměvavého muže ve středním věku s mojí knihou Luna z lůna v ruce.

Zkrátím to. Na vozíku seděl Milan. Kdyby se nepředstavil, nepoznala bych ho. Nikdy jsem ho neviděla. Ale poté, co mi řekl pár slov o jeho životě, mi došlo, jak Zdroj pracuje rychle. Přece jsem chtěla vědět, po setkání s Vaškem, jak se asi má…

Po pozdravu mi řekl: „Jdu Vám, Báro, poděkovat. Za tuhle knížku, protože díky ní máme po půl roce z ustrašené ublížené holky doma slečnu, která už ví, co je sebehodnota. Víte, já před lety po autonehodě sice přestal chodit, ale hned jak jsem se probral z bezvědomí, tak jsem věděl, že mám dvě možnosti. Buď

žít naplno tak, jak to půjde, anebo se utápět v hořkosti a nenávidět celý svět. A tak jsem se rozhodl žít."

A pak vyprávěl o tom, že se zamiloval. Našel si maminku s dvěma holčičkami, kterým umřel táta, a rozhodl se, že bude tím nejlepším otcem. Během několika let vybudoval svou vlastní firmu.

A tak možná právě proto, že on sám měl za sebou složitou osobní zkušenost, kterou s nebývalou vnitřní silou zvládl, nemohl pochopit, proč zdravá dvanáctiletá holka upadá do neprospěšných stavů. Chodila ze školy uplakaná a pomalu se měnila z veselé holky na bytost plnou úzkostí a obav z toho, co bude. Stačilo, aby se jeho vyženěné dcerce někdo ve škole smál, zvedl na ni hlas nebo jí učitel sdělil, že na něco zkrátka nemá.

„Víte, Báro," pokračoval rozechvělým hlasem, „a díky knize Luna z lůna jsme si mnohem blíž. Já musel přijmout, že každý se posouvá skrze vlastní zkušenosti. Pochopil jsem, že to, co mě přišlo úsměvné v porovnání s mojí osobní zkušeností, může být pro druhého bolestné. A ona si nyní pěstuje zdravé sebevědomí a dokáže ignorovat hlasy z vnějšku. Už chápe, že ta slova, která ubližují, většinou mluví o člověku, který je vypouští z úst."

Proč vám tyto řádky píši?

Pokud si neseme nějakou bolest v našem podvědomí, nemá smysl ji dál kultivovat. Budete-li někoho urážet, proklínat nebo se

jím zaobírat, plníte jedem pouze svoje nitro. A bude vám hůř a hůř. Zkuste si připustit, pokud se necítíte dobře, že si škodíte. Zrevidujte svoje myšlenky a z nich pramenící pocity.

Jestli si myslíte, že to nepůjde, že to nedokážete nebo že neexistuje pomoc, věřte mi, že to neznamená, že to nepůjde, že to nedokážete, a ani to neznamená, že neexistuje pomoc. Je to vaše domněnka, které věříte, a tím z ní vytváříte vnitřní přesvědčení.

Tak velkou moc máte.

KAPITOLA 9

Milovat sama sebe se nenosí?

Sebeláska není ničím podivným. Ani ničím, za co byste se měli stydět. Dokonce ani ničím, co má něco společného se sobectvím, jak si mnoho lidí mylně tento stav vykládá.

Pokud se nemáme rádi, pokud sami sebe nedokážeme přijmout a akceptovat tak, jak jsme, zaděláváme si na obrovský problém. Dnešní nastavení společnosti sebelásce nesvědčí, a tak je v našich rukou rozhodnutí, že je nutné postavit se k našemu majáku jinak, než je „neprospěšným, ale hojně rozšířeným zvykem".

Fascinuje mě, kam nás „nenápadně" posouvá školský systém a všechny další skryté „systémy", které následují.

Co se nám snaží ukázat o nás samotných?

Jaké emoce a pocity se skrze „toto ukazování" snaží vyvolat?
Jak chtějí, abychom se cítili?

Pokud se cítíte ve svém životě špatně, nemáte se rádi.

Až takto jednoduše by se to dalo shrnout, i když problematika kolem podobného tvrzení je mnohem obšírnější. Od malička se učíme „zbytečnostem“, které nám zadělávají na problémy.

Učí nás se neustále s někým porovnávat.

Porovnáváme se s dětmi ve škole, ve školce i na výtvarném kroužku. Porovnáváme sami sebe a i ostatní mezi sebou. Sledujeme, co má kdo na sobě, jak kdo vypadá, jak se tváří. A protože to dělají všichni kolem nás, za čas to děláme automaticky a považujeme to za normální jednání. Ve chvíli, kdy běžně srovnáváme, posouváme se do další etapy a začínáme posuzovat.

Učí nás posuzovat a odsuzovat.

Posuzujeme, zda vypadáme tak, jak „máme“, a stejně tak, zda se do té fiktivní, ale společensky velmi propagované normy vejdou i ostatní lidé. Pokud je někdo, kdo vybočuje, přichází na řadu odsudky. Výsměch. Zkrátka pokud je někdo v našich očích a v očích lidí kolem nás, kteří nás „utvářejí“, jaksi PŘÍLIŠ, má smůlu. A tak má-li někdo příliš odlišnou stavbu těla (a je jedno, zda je příliš hubený, tlustý, malý, vysoký atd.), příliš podivné oblečení, názory vymykající se standardu, nebo zkrátka jeho životní cesta nezapadá do

„očekávaných kolonek průměru“, je odsuzován. Posuzován. A často už tímto postavený do pozice, která je (pro mnoho dětí a potažmo i dospělých jedinců) neúnosná.

Učí nás soutěžit.

Soutěž jako taková je z mého pohledu velmi legrační záležitost. A je úplně jedno, o jakou soutěž se jedná. Často si představuji svět, kde lidé budou chtít být svou nejlepší verzí sami pro sebe a ztratí tu přihlouplou vnější motivaci, která je nutí pořád dokola se účastnit různých soutěžních pokusů. Omlouvám se, ale nemůžu to jinak nazvat.

Ostatně, vy znáte spravedlivou soutěž?

Možná teď namítáte, že to je každá, kde jsou stanovena nějaká pravidla a všichni mají dané stejné podmínky.

Opravdu?

Přijde vám spravedlivé hodnotit děti ve škole známkami? Například za jednu chybu máš dvojku, za dvě pochybení trojku, za tři hrubky čtyřku.

Co se na to podívat pod jiným úhlem pohledu.

Co když dítě, které sbírá jedničky, má ideální rodinné zázemí, denně se s ním maminka nebo tatínek v poklidné atmosféře učí a v pokojíčku mu přibývá jedna hračka za druhou?

Co když dítě, které má čtyřky, vyrůstá v rodině alkoholiků, kteří na něj každý den křičí, nikdy ho nepodpoří, a aby si udělalo domácí úlohu, musí se zavřít na WC se sešitem na klíně, protože jinak v garsonce nikdy klid nenajde?

Co když takové dítě nikdy nemá od maminky připravenou svačinu, neslyší slova chvály a domácí prostředí je pro něj slalom mezi nadávkami a letící fackou?

Co když už to, že má čtyřku, je pro něj obrovským úspěchem, protože si musí každou jednu úlohu přelouskat samo – a to již dopředu s pocitem studu, že bude zase ve třídě nejhorší, protože čtyřka je objektivně špatná známka?

Nebo jinak.

Jeden žák má tatínka, který s ním odmalička sportuje, hrají fotbal v každé volné chvíli, a tak je pro něj pohyb spíš hrou. Každodenním opakováním se neustále zlepšuje, a protože je na pohyb zvyklý, tak ho nijak nestresuje. Má svůj dětský pokojíček, kde se cítí fajn a kde může sbírat síly a odpočívat, když je to potřeba.

Druhý žák žije sám s maminkou a s dvěma mladšími sourozenci v malém bytě. Táta od nich odešel, a tak mamince doma často pomáhá a je rád, když mají čas jít na hřiště za jejich dům. Nemají moc peněz, tudíž i jejich jídlo není tak kvalitní, jak by mohlo. Také se cítí často unavený, protože spí s maminkou a se sourozenci v jednom pokoji. Sestřička se v noci často budí a dožaduje se mléka, a tak několikrát za noc vzbudí i bratra, který musí brzy ráno vstávat do školy.

Třetí žák žije s rodiči v centru města. Rodiče jsou hodně zaneprázdnění a nejsou sportovně založeni. Ve volném čase jsou tak unaveni, že raději zůstávají doma se zapnutou televizí. Jejich syn sedí odpoledne na židli a hraje hry. Má nadváhu, pohyb ho děsí a má problém udělat i kotrmelec.

Nehledejme teď viníky jednotlivých příkladů, ale zkuste si představit tyto tři žáky na startovní čáře školního závodu v běhu.

Jak myslíte, že to dopadne?

A jak myslíte, že tato soutěž prospěje mentálně chlapci, který skončí opakovaně poslední?

Dalo by se namítat, že někoho prohra motivuje a takový člověk začne sám na sobě pracovat. Ale z mého pohledu mají s prací na sobě sama problém i dospělí lidé, natož malé či dospívající děti. Pokud nemají ve svém okolí nějaký

styčný bod, někoho, kdo by jim pomohl, většinou upadají do neprospěšných mentálních nastavení a v jejich mysli se probouzí k životu negativní destruující přesvědčení typu:

Jsem k ničemu.
Nemám šanci.
Mám smůlu, protože nemám tátu, který by…
Nikdy to nedokážu.
Vždycky budu poslední.

Jak myslíte, že se takové dítě bude cítit?
A co se z jeho cítění vyvine za myšlenky?
A co se z těchto myšlenek vyvine za další pocity?
A jaké jednání bude následovat, pokud se bude dítě cítit hůř a hůř?

Soutěžit férově nelze.

Každý člověk je jedinečný.

Každý má naprosto jiné fyzické předpoklady.

Každého formovalo jiné výchovné prostředí.

Každý má jiné podmínky, v kterých se může připravit.

Každý JE NAPROSTO AUTENTICKÝ, a tudíž nikdy na STEJNÉ „startovní čáře“ nestojí stejní lidé.

Z mého pohledu jedinou férovou možností je soutěžení se svou včerejší verzí. A tím nemám na mysli to, že se každý den zlepšujeme a podáváme lepší a lepší výsledek (protože i ten se bude odvíjet od mnoha a mnoha faktorů – např. od kvality jídla, spánku, množství energie…), ale to, že **dokážeme každý den podat v jakékoliv situaci NEJLEPŠÍ VÝKON, kterého jsme V TEN DEN SCHOPNI.**

Učí nás, abychom chtěli vítězit.

Od soutěžení k touze zvítězit není moc daleko. Jak také jinak namotivovat děti, aby vítězit chtěly? Nejlépe podporováním chuti „být prvním" a dostat „odměnu". Do této pasti se zachytíme leckdy už v předškolním věku a při školní docházce se tento „program" zpečetí. Naše ego se raduje, protože skrz chiméru „výhry a prohry" dokáže opanovat naše myšlenky v jakékoliv životní oblasti. Potíž je, že čím častěji se této hry účastníme, tím je tento neprospěšný program dominantnější.

A tak se postupně dostaneme do stavu, kdy chceme vítězit ve všem, protože se staneme závislými na odměně. Kdo vyhraje, dostane odměnu a poté má lepší pocit. A aniž bychom primárně rozuměli tomu, že jde o získání dobrého pocitu, protože naše ego strhne pozornost k „materiální odměně", lačníme po dalším vítězství a další výhře.

Učí nás sebekritice.

Nakonec se kolečko uzavře sebekritikou, která v podobných podmínkách klíčí velmi rychle.

Porovnáváme se. Když neobstojíme, odsuzujeme se, nebo nás odsoudí jiní. Poté se snažíme soutěžit, abychom příště dopadli lépe. Když vítězíme, cítíme se dobře a chceme tento „pocit" zažít znovu. Když nevítězíme, nastupuje sebekritika, kdy se trestáme za to, že jsme „neobstáli".

Na tento kolotoč nastupujeme „dobrovolně" pod tlakem jednání lidí kolem nás. Pokud bychom byli napojeni sami na sebe a slyšeli náš maják, nemohlo by se to stát.

Maják ví, že jste dokonalí tak, jak jste.
Maják vás miluje takové, jací jste.
Maják nepotřebuje důkazy, že jste dobří a schopní, protože si je jistý, že jste dobří a schopní.
Ví, že jste tvůrci, jedinečné bytosti a součást Zdroje.
Nemá o tom žádné pochybnosti.
Protože jste jeho nedílnou a unikátní součástí.

Jenže protože jsme od majáku brzy odpojeni, skočíme jim na lep.

A oni nás učí dávat pozornost tomu, co nemáme, co se nám nedaří a co jsme pokazili. V takovém případě je pro nás těžké vidět čistou pravdu, která je zahalena závěsem lži a předstírané pravdy o tom, jací jste.