

Vnútorná sila

Hovorí sa o tom. Píše sa o tom. Veľa ľudí sa ju snaží nájsť v priebehu života. Naozaj vieme, čo tá vnútorná sila je? A čo, keď ju nájdeme? Ako to bude vyzerat? Ako sa budeme cítiť? Zmení sa vôbec niečo?

V živote prechádzame rôznymi fázami, cyklami o ktorých som písala v priebehu tohto roka. Tie cykly sa nazývajú osobná ročná vibrácia. Je to vibrácia, ktorou prechádza každý z nás. Mení sa v závislosti od dátumu narodenia. Zároveň majú na nás vplyv aj iné faktory: predkovia, prenatálne obdobie (priebeh tehotenstva), pôrod, mama, otec, prostredie (domácnosť, škola, práca), partneri, deti. Celý tento mix ingrediencií ovplyvňuje to, ako sa cítime, čo prežívame, aké je naše zdravie, ako myslíme, ako premýšľame. A čím je prostredie, v ktorom vyrastáme a nachádzame sa, lepšie a zdravšie, tým je naša vnútorná sila silnejšia. A naopak. Ak sa nachádzame v prostredí, v ktorom sme vystavovaní častým „útokom“, či už verbálnym alebo fyzickým, tým sa naša vnútorná sila mení. Slabne.

Silná vnútorná sila:

- cítime sa dobre,
- sme zdraví,
- sme šťastní a rozdávame pozitívnu energiu aj okolo seba,
- sme sebedomí a nebojíme sa vymedziť si hranice a povedať to, čo si myslíme,
- radi chodíme do práce, ktorú sme si vybrali,
- sme spokojní so vzťahom,
- vychovávame svoje deti s rešpektom, ale zároveň im vieme nastaviť pravidlá,
- vieme si dopriať čas pre seba bez pocitu viny,
- dokážeme oceniť a pochváliť druhých,
- nemáme potrebu manipulovať či už verbálne alebo fyzicky.

„ Čím je prostredie, v ktorom vyrastáme a nachádzame sa, lepšie a zdravšie, tým je naša vnútorná sila silnejšia. A naopak. “

Slabá vnútorná sila:

- máme nízke sebedomie,
- máme strach, ktorý nám zväzuje ruky,
- hľadáme uznanie z vonkajšieho prostredia (pochvalu, ocenenie, poďakovanie),
- zaplňame prázdne miesto materiálom v domnienke, že nám to vráti stratenú silu,
- sme častejšie chorí,
- máme oslabenú psychiku,
- sme citliví na kritiku,
- máme potrebu hádať sa a dokazovať si pravdu,
- konáme z pozície nezdravého ega,
- sme nespokojní so sebou, ale aj s druhými (vnútorný kritik + kritizujeme druhých).

Čo je príčinou oslabenia vnútornej sily?

Môžu to byť naši predkovia, ktorí prežívali ťažké obdobie a ako vieme, tieto stopy sa prenášajú na ďalších 7 generácií dopredu. Teda to, ako sa cítili, čo prežívali, ako poznali naši predkovia, má vplyv aj na našu generáciu a to, ako sa cítime teraz. Má to vplyv na to, aké lekcie sa nám v živote opakujú a my veľakrát netušíme, odkiaľ to pramení. Aj toto je odpoveď. V tom prípade je dobré vyhľadať sprievodcu, odborníka, ktorý vás prevedie procesom a „zbaví“ vás ťažoby, ktorú si nesiete, resp. prenášate od predkov. Či už cez regresnú terapiu alebo hypnózu. Ako sa hovorí, rodinu a susedov si nevyberáme. Ale čo môžeme ovplyvniť, je to, ako reagujeme na situácie v živote.

♦ **Vplyv rodiny:** Ako deti vyrastáme v prostredí, ktoré nás formuje. Môžeme cítiť lásku, podporu od svojich rodičov a cítime, že máme domov. Vieme, že s čímkoľvek prídem, tak nás

nebudú súdiť a odsudzovať. Cítíme, že je to priestor, v ktorom vládne pokoj, harmónia. Zároveň vidíme, ako sa správa matka, otec. Vidíme, ako sa k sebe správajú žena a muž. Ako spolu komunikujú, či sa objímajú, ako riešia konflikty, ktoré nastanú. Keď je dieťa malé a nehovorí, tak len pozoruje, počúva, nasáva. A keď sa mu niečo nepáči, buď plače, vrieska, prípadne sa hodí o zem. Ukazuje svoj nesúhlas. Pretože cíti, že jeho vnútorná sila bola nabúraná. Cíti, že niečo nie je v poriadku, nedokáže to ešte vyjadriť slovami, tak to vyjadrí svojimi emóciami. Keď má uvedomelých rodičov, vedia tieto prejavy „dekódovať“ a urobia všetko preto, aby sa popasovali s jeho emóciami. Naopak, keď sú to rodičia, ktorí jeho emócie nevnímajú, teda nakričia naňho, potrestajú ho alebo nebudajú príde k fyzickému útoku, u dieťaťa to začne vytvárať nepochopenie. Nechápe prečo sa to deje. Prestáva mať dôveru v seba, ale aj vo svojich blízkych. Pomaľičky, ale isto sa jeho vnútorná sila stráca. A začne hľadať a premýšľať (úmerne veku), ako ju získať späť. Síce netuší, že niečo také, ako je vnútorná sila, existuje, no jednoducho cíti, že to chce zmeniť. Nechce zažívať stres, hnev, paniku, strach. Začne na seba upútať pozornosť. Chce viac objasniť, pohľadkať, chce viac počuť, že „je dost“. Vynucuje si pozornosť a uznanie. A robí to dovtedy, kým to nepríde. Či už v okruhu svojich blízkych alebo neskôr v škôlke, škole, v práci. Babka, dedko mu dajú sladkosti a ono sa cíti lepšie. V škôlke sa bude predvádzať a už si získa priazeň učiteľky alebo spolužiakov. A opäť sa cíti lepšie. Neskôr sa v škole začne učiť ba až biflovať a naháňa samé jednotky. Aby sa cítil dobre a zvyšoval si svoju vnútornú silu. Prihlási sa na rôzne krúžky. Pretože aj to je spôsob, akým si dokazuje, že na to má. Spôsob, akým získava pocit, že je DOST.

♦ **Výber partnera:** Ak máme oslabenú svoju vnútornú silu, vždy sa budeme obracať na externé prostredie, aby sme ju tam získali. Aj to je dôvod, prečo si pritiahneme v danom období partnera, ktorý si nás neváži. Najprv to začne pekne – slovami, skutkami si nás hýčka. My opäť zažívame podobný scenár, ako keď sme boli malí. Vstupujeme do vzťahu s tým, že máme

nízke sebavedomie, neveríme si a potrebujeme niekoho, kto nám ho zdvihne. Ako deti sme to robili tiež a teraz len rodičov vymení partner. Na začiatku to funguje, ale neskôr si nás prestáva vážiť. A naše sebavedomie je opäť nabúrané, lebo nedostávame to, čo sme dostávali na začiatku vzťahu. Začneme chradnúť. Začneme si menej veriť. Naša psychika je labilnejšia. Začneme sa podceňovať.

Sebarozvoj a sebaopoznanie

Prečo sa to všetko deje? Pretože sme od vzdali moc vonkajšiemu prostrediu. Očakávame, že tí druhí nám zaplnia a zdvihnú našu oslabenú vnútornú silu. A keď to neprichádza, máme sa ešte horšie. Čo urobiť, aby sme si zvýšili svoju vnútornú silu? Tu je priestor na SEBAPOZNANIE a SEBAROZVOJ. Je veľa zdrojov, ktoré môžete využiť. Potrebujete si len vybrať. K dispozícii sú knihy, podcasty, seriály, kurzy, meditácie. Každý z týchto nástrojov vám dá niečo, čo v danom momente potrebujete. Odpoveď na vaše otázky. V každom sa naučíte dáku techniku, ktorá vám pomôže posunúť sa v živote ďalej. Jediné, čo vám potom ostáva, je PRAX. Zaviesť kroky, o ktorých sa dočítate či už v časopise, v knihe, na kurze, do praxe. A opakovane sa k nim vracajte. Postupne budete cítiť, že vaše sebavedomie začne rásť. Budete silnejší a dokážete urobiť ďalšie kroky. Dokážete si ľahšie vymedziť hranice. Dokážete vypovedať aj ťažšie témy, o ktorých ste sa báli predtým hovoriť. A vo finále si pritiahnete (ak hľadáte) partnera, ktorý bude presne pre vás. Taký, čo si vás bude vážiť. A to len preto, že ste si začali vážiť samých seba.

„Ako sa hovorí, roдинu a susedov si nevyberáme. Ale čo môžeme ovplyvniť, je to, ako reagujeme na situácie v živote.“



Cvičenie: hľadanie vnútornej sily

Keď prídete domov z práce, vyberte sa na prechádzku. Sami. Bez nikoho. Stačí aj 30 minút. Nechajte telefón doma. A doprajte si ticho. Doprajte si čas, ktorý venujete možno myšlienkam, možno rekapitulácii dňa. Alebo len tak pozorujte prírodu, okolie, stromy. Nájdite si priestor, kde naozaj máte pokoj. Žiadne rušivé elementy. Načerpajte späť energiu, ktorú ste vydávali počas dňa. Prečo je dôležité, aby ste boli sami? Pretože tam získate najväčšiu silu. To ticho môže byť pre vás na začiatku „ohlušujúce“ a pre niektorých až strašidelné. Ludia sa boja ticha. Boja sa „ničoho“. Stále majú pocit ho zaplňat ťukaním do mobilu. A keď tam je zrazu ticho, nič, naháňa im to strach. Zrazu počujú svoje myšlienky, vnútorný hlas a to nechcú. Len takto však dokážete získať späť svoju stratenú vnútornú silu. Keď sa jej postavíte zoči voči a nájdete ju v sebe.

Lubica Farkasová

GALLUP Certified Strengths Coach a numerokoučing. Pomáham odkryť ľudský potenciál a dary s využitím numerológie.



Zároveň identifikujem talenty a silné stránky s použitím metodiky Gallup CliftonStrengths (jednotlivci a firmy). Keď potrebujete poznať seba. Keď prešlapujete na mieste. Keď potrebujete znovoobjaviť integritu. Blízko mám aj k zdravotným témam k psychosomatike. Organizuje pravidelne sebaopoznávacie pobyty pre ženy na Slovensku aj v zahraničí, alebo ste ju mohli vidieť a počuť v rámci rozhovorov pre Dámsky Klub (STVR), podcast Odznova, TVSpark a iné. www.lubicafarkasova.sk, www.facebook.com/FarkasovaLubica