

# Milovať seba je základ

Vieme o tom všetci alebo to aspoň tušíme. Ak chceme byť v živote spokojní a vedieť prijímať druhých ľudí, potrebujeme najskôr prijať samých seba. Sebaprijatie kráča ruka v ruke so sebazpoznaním. Je potrebné najskôr vedieť KTO sme, aby sme to mohli prijať.

**M**nohí ľudia, ktorí neprijali seba samých, kráčajú životom zmätení, so svojimi slabosťami a zraneniami, často sa prejavujúcimi ako komplexy menejcennosti. Niektorí ich demonštrujú silou a takzvanou tvrdou škrupinou na povrchu, vo vnútri je však ich slabosť a bolesť spôsobená životnými traumami. Bojujú so všetkým a všetkými, naháňajú vonku, čo chýba v ich vnútri. Ďalší neskrývajú

svoju slabosť, zato rovno utekajú pred životom, vzdávajú sa skôr, ako by sa o niečo pokúsili. Schovávajú sa pred sebou a pred druhými.

## Čo to znamená „prijat' seba“?

Sebaprijatie je oslobodzujúci a ozdravujúci proces, ktorý lieči ľudí a následne aj ich vzťahy. Sebapoznanie a sebaprijatie sú ako štartovacia čiara. Ak chceme vedieť, kam kráčame, potrebujeme vedieť, kde sme. Je to ako bod, na ktorom stojíme a vidíme, čím všetkým sme doteraz prešli. Vidíme aj náznak cesty pred sebou, na ktorú sme sa práve rozhodli vykročiť. Uvedomiť si, to je sebazpoznanie. Súhlasiť s tým, to je sebaprijatie. Je to akceptácia. Je to áno životu, povolenie pokračovať v ceste. Je to nádech, ktorý predchádza ďalšiemu kroku vpred.

## Sebaprijatie ako akceptácia seba

Teoreticky by to mal byť jasný a samozrejmy proces, ale v reálnom živote to nemusí byť až také jednoduché. Náročnosť súvisí s nasledujúcimi skrytými aspektmi, ktoré je potrebné zohľadniť v našej snahe o sebaprijatie:

**1. Sme zemske aj duchovné bytosti** a odmietaním jednej časti svojej existencie spôsobujeme vo svojom živote napätie a neporozumenie.



byť, v nás vytvára napätie a odpor k tomu, akými sme aktuálne. Uvedomenie si týchto aspektov môže byť oslobodzujúce. Je potrebné dovoliť si nevedieť úplne všetko a napriek tomu veriť v správnosť a celistvosť systému. Vaše ÁNO tomu, kým ste, vás uvoľňuje, povoľuje životný krč, umožňuje vám vykročiť vpred. Sebaprijatie je veľmi dôležitým krokom v živote každého človeka. Ak sami prejdete procesom sebaprijatia, nájdete vo svojom vnútri väčšie pochopenie aj pre iné bytosti na tejto Zemi.

Na strane 67 nájdete kartičky s pozitívnymi tvrdeniami/afirmáciami, ktoré vám pomôžu prijať samých seba.

„Ak chceme vedieť kam kráčame, potrebujeme vedieť, kde sme.“

## Čo nám pomôže prijať seba samých?

**1. Prijímajme celé svoje spektrum.** Prijímame svoju pozemskosť aj svoju duchovnosť. Práve v ich strede sa stáva človek človekom. Je potrebné vnímať celú škálu ľudskej existencie. Pokiaľ budeme hľadať len na jeden náš rozmer, budeme sa cítiť neúplní.

**2. Uvedomujme si obmedzenosť nášho vnímania.** Dovoľme si veriť aj v to, čo nevidíme, ale vo vnútri cítime. Zohľadňujme v posudzovaní aj možné informácie, ku ktorým aktuálne ešte nemáme prístup (napríklad nevidíme ešte vyšší zámer nášho poznania či skúsenosti).

**3. Prijímajme dualitu.** Cez jeden pól poznávame ten druhý. Vďaka tme poznáme svetlo. Nepotláčajme a neodmietajme tmú vo svojom živote, ďakujeme jej za poznanie svetla.

**4. Tešme sa z cesty.** Poznať smer svojej cesty je dobré, no zároveň by sme mali byť spokojní aj s miestom, kde sa práve nachádzame. Stálo nás určité úsilie a čas dostať sa až sem. Majme radosť z celého procesu poznávania.

**5. Dovoľme si byť sebou** a začneme pestovať lásku k sebe. Odložme zaužívané škály, meradlá a mriežky. Nepokúšajme sa zmestiť do rozmerov určených inými ľuďmi. Dovoľme si byť jedineční vo svojej podstate a byť plne samými sebou. Pokiaľ sa budeme hrať na niekoho, kým nie sme, v snahe zapáčiť sa iným ľuďom či získať ich uznanie, budeme sa vzdalovať od vlastného vnútra. Každý z nás je jedinečný originál, ktorý dokonale zapadá do vesmírneho puzzle. Začneme sa milovať takí, akí sme. Všetko podstatné si nesieme v sebe, a preto nie je potrebné hľadať to vonku a prosiť o to druhých.

## Martina Majzlíková



Autorka knihy *Šťastná žena, 12 krokov k šťastnému životu*. Vedie ženské kruhy a transformačné kurzy vedomého tvorenia reality.

Na svojom blogu [www.martinamajzlíkova.sk](http://www.martinamajzlíkova.sk) sa venuje otázkam životného šťastia a vplyvu myslenia na jednotlivé aspekty života. Je dlhoročná vitariánka a na blogu [www.rawfamily.eu](http://www.rawfamily.eu) publikuje vitariánske recepty a taktiež vedie semináre o živej strave.