

(stejně by se vrátil, dokud jej nevyřešíte). A tak se raději **vyhněte diskuzím**. Usmívejte se, děkujte, stejně jako se strašilkami.

Dům bezpečí

Vytvořte si uvnitř sebe bezpečné místo, prostor, kam se můžete schovat a sama na sobě pracovat. Nebo jen tak odpočívat. Místo, kam **nepustíte nic zvenčí, co by vám mohlo uškodit**.

Pozor – neznamená to, že sem budete utíkat před strachem a zavírat oči. Ne, tady budete mít ale dost síly na to, abyste si své pocity rozebrala a pracovala s nimi.

Že nevíte, jak si to místo vytvořit? Existuje několik ověřených postupů. Můj neoblíbenější je Dům bezpečí.

Představte si dům, ve kterém se cítíte příjemně. Může to být luxusní vila nebo třeba perníková chaloupka. Vidíte každý detail? Máte na oknech žaluzie? Záclony? Co podlahy? Nábytek? Tento dům představuje váš prostor. Můžete tam **pustit, koho budete chtít**. Můžete ale také všechny **vyhodit** a zavřít okna. Sama si tak rozhodujete, koho – nebo co – k sobě pustíte a koho ne.

Já mám například srub na kopci u lesa. S velmi rustikálním vybavením (samotnou mě to překvapilo). Červenobílé kostičkované záclony, typický dřevěný nábytek, okenice s vyřezávaným srdcem. Ten dům je prostorný, vzdušný, zalitý sluncem a já se tam cítím – no prostě nádherně. Milou návštěvu pozvu dovnitř, usadím k velkému stolu a pohostím. Tu nežádoucí vyprovodím ze dveří, zamknu a zavřu okenice. A jdu si dát kafe.

PS

Dýchá se vám už lépe? A právě z tohoto důvodu využívejte metodu plné přítomnosti. **Abyste se mohla vydýchat. Uvolnit. Načerpat sílu**, kterou soustředěním se na obavy ztrácíte.

Vždy, když vás přepadne akutní strach, když vám bude nedobře, vyzkoušejte tuto jednoduchou a nesmírně účinnou metodu. Podívejte se na své strachy z jiné perspektivy.

Co by udělala láska?

Toto je má oblíbená minimeditace. Albert Einstein řekl: *“Každý má dvě možnosti. Jsme buď naplněni láskou..., anebo strachem.”* A vše, co lidé dělají, je řízeno jednou z těchto emocí.

Strach už znáte. **Ted' si ale představte lásku.**

Čistou, absolutní, bezpodmínečnou lásku.

Jak by vypadala jako žena? Co by měla na sobě? Jak by byla učesaná? Jak by se tvářila? Co by z ní sálalo? Jaký pocit by vás v její přítomnosti zalil?

A vždy, když budete na rozcestí, zeptejte se –

Co by udělala Láska?

Růžová deka

Existuje mnoho způsobů jak se vyrovnat s nepříjemnými emocemi. S nenávisť, se vztekem, se strachem... Když víte, co je za nimi, je vám jasné, že musíte **použít něco láskyplného**. Ne vždy je to ale snadné. A tak přicházím s vizualizací, která mě napadla, když ostatní selhaly.

Představte si deku. Takovou tu hebkou, měkkou, huňatou, takovou, do které byste se nejradši hned teď zachumlala úplně celá. I s hlavou. Která je tak jemná, že byste s ní z placu předváděla reklamu na aviváž.

A teď jí dejte barvu. Vyberte takovou, kterou si spojíte s láskou. Bezpodmínečnou a obrovskou láskou, něžnou, jemnou, ale i silnou a mocnou. Všeobjímající. Pro mě je to barva růžová, ale vy si možná vyberete zelenkavou, bílou, fialovou... Všechny barvy jsou přípustné, je to jen na vás.

A teď do ní láskyplně **zabalte to, co potřebuje vaši pozornost a něhu.** A přitom je nad vaše síly ji věnovat přímo. Ať je to člověk, se kterým máte složitý vztah, nebo nějaká myšlenka, situace, pocit... Zaviňte, zachumlejte cokoli a kohokoli, s čím nebo kým máte co řešit.

Pokud jste v takové situaci, že i toto je vám proti mysli, **prostě deku po dotyčném jen hodte.** Ta deka je tak úžasně hebká a měkká, tak lákavá, že se do ní zachumlá sám. A v případě potřeby můžete **zachumlat i sama sebe** – to když vám docházejí síly, když cítíte bolest, smutek, samotu...

Možná vám tato vizualizace připadá směšná, ale garantuju vám, že neuvěřitelně rychle funguje.

Kráska

Že tuhle metodu nepotřebujete? No uvidíme.