

Za spokojenými a šťastnými lidmi se neskrývá žádné tajemství – mají se rádi a jsou sami k sobě milí. Jak se ale sebelásce naučit a co si vlastně pod tímto slovem představit?

SEBELÁSKA * A PÉČE O SEBE



Sebeláska pro mě znamená, že miluji sebe samu se vším všudy a ve všech svých aspektech. Jsem si vědoma svých kladů i záporů a vše s láskou přijímám. Víím, že taková, jaká jsem, jsem v pořádku. Uvědomuji si vlastní hodnoty. Nesleduji okolí a nesrovnávám se. Zjednodušeně řečeno si tvořím vlastní prostor pro své bytí.

Zdá se, že je o sebelásce teď větší potřeba psát nebo mluvit? Proč si myslíte, že to tak je? Copak dřív to ženy uměly a postupem času zapoměly?

Věřím, že sebeláska tu byla s námi vždy. Ženy se ale nechaly postupně pohltit výkonnostním mužským světem a povinnostmi. Na sebelásku a péči o sebe samu jim nezbývá čas. Tyto trendy pokračují, ale ženy na sobě začínají vnímat negativní dopady a chtějí změnu. To je většinou ten bod, kdy přijdou za mnou. Velmi často začínáme právě s tématem sebelásky. Pokud ženy začnou více správně vnímat, co sebeláska znamená, budou žít spokojenější život ve zdravějších vztazích.

K čemu je sebeláska?

Pokud miluji sebe samu, žiji plný a spokojený život. Vnímám sebe a své potřeby. Naplním-li je, mohu zářit, tvořit a milovat.

Je toto téma výhradně ženským tématem? Nebo se zajímají i muži? A stydí se za to, že ji přicházejí hledat?

Myslím si, že ženy toto téma vyhledávají více. Rozhodně si však nemyslím, že by sebeláska byla výhradně ženským tématem. Vnímám, že muži se často dostávají k sebelásce skrze své ženy, které s tématem pracují. Muži, kteří poté přicházejí sebelásku hledat, už jsou otevřenější, protože na své ženě vidí, co vše jim může tento pocit nabídnout.

Pokud je člověku takový vztah k sobě samému cizí, jak se to projevuje navenek? Vy

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ vztah na světě je vztah k sobě samým

poznáte, když se ve vašem okolí objeví někdo, komu chybí?

Ano, poznám. Lidé, kterým chybí sebeláska, bývají nespokojení. Často o sobě mluví velmi ošklivě až neuctivě. Kritizují se i za maličkosti. Shazují své dovednosti a znalosti. Hledají uspokojení svých potřeb zvenčí, tedy neustále hledají někoho, kdo by je naplňoval. Za původce svých problémů označují okolí. Nedostatek sebelásky se může projevat ale i vyloučením, nadměrným sebevědomím a přesvědčováním okolí o své jedinečnosti a dokonalosti.

ODBORNÍK RADÍ



Mgr. Lucie Pelíšek
Terapeutka, mentorka
a průvodkyně rituály
www.vitejzeno.cz

Toto však bývá většinou jen zástěrka. Uvnitř se tito lidé stále cítí být nehodni své lásky.

Jak vlastně poznám, zda se potřebuji sebelásku naučit? Co uvnitř sebe cítím, nebo naopak necítím, pokud toto „umění“ neovládám.

Obecně se dá říci, že pokud cítíte nespokojenost a prázdnotu, mluvíte o sobě a svém těle negativně a kriticky, případně vyžadujete lásku od partnera a dětí, tak je sebeláska vaším tématem.

Jak se dá sebeláska naučit? Co musím přimout, jak vše uchopit? Zvládnou to sama, nebo potřebuji průvodce?

Existuje mnoho technik, jak se dá sebeláska naučit a každému bude sedět něco jiného. Pokud mám vybrat pár možností, tak můžete například pracovat se zrcadlem, s afirmacemi, meditací, vizualizací či skrze své tělo a dotyk. Někdo to zkouší sám a někdo přijde za mnou, abych mu pomohla. Se svými klienty jako první pracujeme na přijetí vlastního těla. Zvědomuji jim, jak o sobě mluví, a následně

měníme myšlení a slovník. Učím je dělat si čas pro sebe a plnit si život svými zálibami. Motivuji je, aby vnímali sebe sama, své potřeby a své hranice. Během sezení také odhalujeme skrytá přesvědčení o nich samotných, která si nasbírali během svého života, především z dětství. V podstatě svým klientům pomáhám najít jejich jedinečnou cestu k sobě samým.

Kde je hranice mezi sebeláskou a sobectvím? Dokážu to poznat?

Panuje obecné přesvědčení, že když mám sebe na prvním místě, je to známka sebestřednosti a sobectví. Změňme ale úhel pohledu. Já žiji svůj život, tedy hraji hlavní roli ve svém příběhu. Uspokojuji zevnitř své vlastní potřeby a plním se sebeláskou. Žiji naplněný život a jsem sama se sebou spokojená. Z této plnosti snadno a ráda dávám a pečuji, protože sama mám dostatek. Sobecký člověk bere a hledá naplnění zvenčí. Tedy rozdíl je jasný.

Jak se změnit mé okolí, pokud se „naučím“ sebelásce?

Jaká jsem, takové je moje okolí. Tedy, pokud já se měním, okolí se časem přizpůsobí tomu, kdo jsem, a změnit se také.

Ono slovo „naučit“, to ale není ten správný výraz. Jak vlastně pracovat se sebeláskou ve větech? „Uvěřím“ v sebelásku, „dám se na cestu“ sebelásky?

Stačí uvědomění „Jsem tu, abych byla, a to plně stačí“. Jsme lidské bytosti, tedy budíme. Máte řadu zkušeností, jistě jste mnoha lidem k sebelásce pomohla. Bývají lidé, kteří znají svoji hodnotu a mají se rádi, úspěšnější? A pokud ano, čím to je?

Záleží, jak vnímáte slovo úspěšnější. Obecně mí klienti, kteří skrze práci na sobě poznají svoji hodnotu a ukotví se v pocitu sebelásky, začnou žít spokojený a naplněný život. Vědí, kdo jsou, a vědí, že jsou dost. Dalo by se říci, že jsou prostě šťastnější.