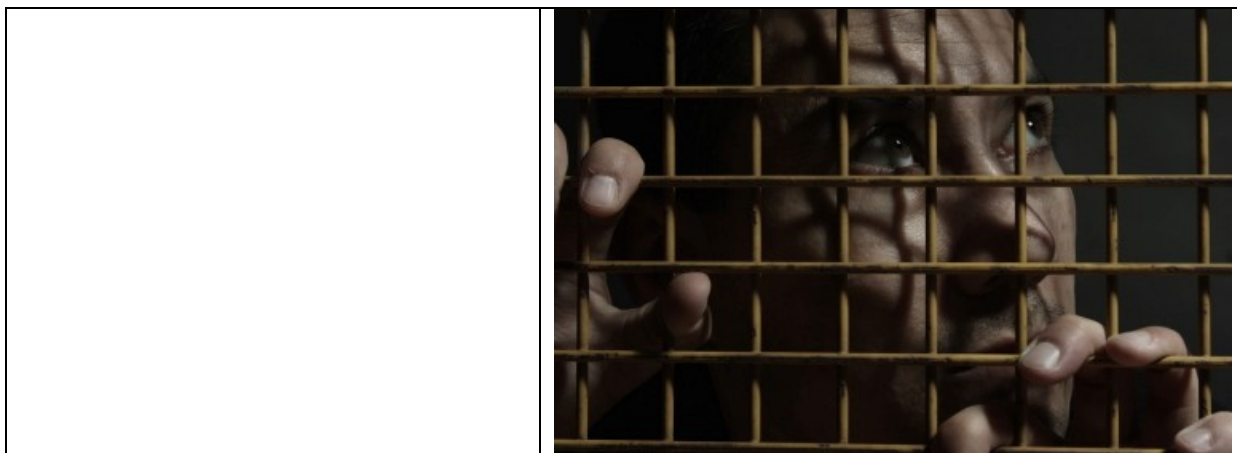


Osvobod' se z vězení!



„Narodíme-li se v jeskyni, nehledáme jiný svět“

Aniž bychom si to uvědomovali, jsme častokrát vězni, uvěznění ve svých vlastních věznicích. Naučili jsme se v nich žít a nepřipadá nám už na tom nic divného. Každý den se probouzíme do stejného způsobu žití, na který jsme zvyklí už léta. Opakujeme tytéž procedury den po dni a myslíme si, že život prostě takový je.

Taková vězeňská cela má i své výhody. Je bezpečná. Chrání vězně před okolním světem. Nic nového se v ní neděje, a pokud se smíříte se zaběhnutým systémem věznice, máte po dobu svého uvěznění jistotu, že se rozhodně nebude dít nic jiného, než to, co se doposud dělo.

Každý den stejné probuzení, snídaně, práce, oběd, práce, relax, večeře, večerka. Stejní lidé, stejní dozorcí, stejný režim. O skutečném životě si ale můžete nechat jenom zdát. Je to život, který se s tím vaším nedá nijak porovnat. Je pestřejší, rozmanitější, plnější. Přináší mnohem intenzivnější zážitky a to hlavní: Jste svobodní k činění všeho, co se vám zamane. Mnozí ale namítnou, že i ve vězení mají svobodu k činění všeho, co se jim chce. Do jisté míry mají tito lidé pravdu. Za zdmi věznice je vězeňská svoboda.

Mnozí lidé v tomto světě jsou vězni již od narození. Jsou vychováni tak, aby své rodiče bezvýhradně poslouchali a následovali každé jejich příkázání. Jejich svoboda projevu byla potlačena a jakýkoliv přestupek proti rodičovským příkazům byl okamžitě trestán výpraskem či domácím vězením. Téměř denně poslouchám od svých klientů, jak se k nim rodiče chovali, jak je omezovali, jak jim bránili se dětsky projevat a jak jim dávali najevo, že jsou neschopní a hloupí. Častokrát se mi i svěří, že si z nich doma udělali otroky a jedinou odměnou za poslušnost a výkon bylo trochu lásky a ocenění.

Těmto dětem se v tomto prostředí dostaly do hlavy takové Emoční rovnice, že po celý zbytek života jsou vězněni vlastní hlavou. Jen stěží si mohou užívat volnosti a pohody, poněvadž jejich hlava jim dennodenně přikazuje, co mají dělat, kde to mají dělat, s kým to mají dělat, jak se mají oblékat, kam mají jít, jak mají mluvit, jak mají vypadat, v kolik by měli jít spát, koho by si měli vzít, kolik by měli mít dětí, jak by se děti měly chovat, jaký by měly mít prospěch a tak do nekonečna. V podstatě prožívají jedno velké „měl bych“.

Spojení „měl bys“ se do mozku zapisovalo během dětských let. Jen si zkuste vzpomenout, kolikrát jste doma slýchávali, že byste to a to měli. Zda jste byli svobodní v projevu a ve svých chtěních, či manipulováni do věcí, do kterých se vám nechtělo, ale pro rodiče jste je museli dělat. Mohli jste chodit svobodně ven mezi kamarády, nebo jste měli svůj volný čas nadávkovaný tak, jak se rodičům zachtělo?

Osobně znám jednoho muže, který mohl v sobotu chodit ven pouze na dvě hodiny (a to pouze odpoledne, ne dopoledne nebo večer), a když se opozdil o 5 minut, dostal týden domácího vězení. A to mu bylo 11 let! Pokud chtěl jít ven jindy, musel se o to doprošovat a plnit různé jiné požadavky, aby si volno zasloužil. Dokonce se stávalo i to, že mu jeho matka na poslední chvíli zakázala to, na co se celý týden těšil, jenom proto, že řekl svůj názor.

Jeho domov nebyl domovem, ale vězením. On to sice v té době tak nevnímal, poněvadž to přece byl jeho domov, ale později si to se slzami v očích při odhalení svých Emočních rovnic uvědomil: že to vlastně nebyl jeho domov, ale výchovný tábor, poněvadž mu u jeho kamarádů doma bylo lépe.

Zkuste jeden den sledovat svůj mozek, kolikrát vám řekne „měl bys“. Zapisujte si jeho příkazy a pak zkuste zjistit, v jakých situacích se vám tyto pokyny do hlavy zapsaly. Někteří z mých klientů mají těchto příkazů zapsáno kolem stovky. Denně poslouchají nesčetněkrát měl bys jít dříve do práce, měl by ses lépe obléknout, měl bys mít lepší účes, měl bys mít více peněz, měl bys jít běhat, měl bys jít cvičit, měl bys vážit méně, měl bys mít více peněz, měl bys navštívit toho a toho, měl bys mít lepší auto, měl bys více sportovat, měl bys mít program na víkend, měl bys jít do posilovny, neměl bys tolik utrácet, neměl bys tak mluvit, neměl bys..., měl bys, měl bys...

Každý se jednoho dne osvobodí z domácího vězení, ale jeho radost dlouho netrvá. Zjistí, že je uvězněn znova, a to svou hlavou, která jako neúnavný dozorce stále dohlíží a velí. Nenosí žádnou zbraň za opaskem, ale má k dispozici mnohem silnější donucovací prostředky: svědomí, pocity viny a obtěžující negativní myšlenky.

Tak, jako se právě propuštěný vězeň po dvaceti letech neumí zařadit do normálního života a potřebuje pomoci, jsou i lidé po uvědomění si svých okovů rozčarování zaslepeností ve své minulosti. Kdesi v sobě cítili touhu začít žít po svém, ale nekompromisní dozorce, ustanovený kdysi dávno, jim to nedovolil.

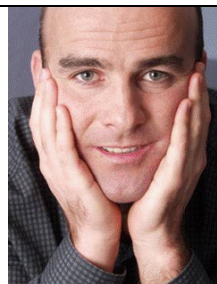
Pojďme toho dozorce chytit a svázat! Pojďme ho zbavit jeho moci nad námi! Jak se to dělá?

1. Uvědomte si, že i vy máte plné právo na svobodný život v pohodě a s dobrým pocitem!
2. Rozhodněte se, že si vyčistíte svoji hlavu od všech Měl bych.

Přečtěte si také:

[Jak na pocit viny](#)

Poslechněte si také mé CD [I ty se můžeš cítit dobře](#)



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujuvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

www.mamdepku.cz

www.youtube.com/kalinaales

www.mujkouc.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na [www stránky](#).