

ODPUŠTĚNÍ

Uvolněte své emoční bloky

Marie Michaličková
www.KoucMarie.cz

10 praktických cvičení

OBSAH

OBSAH	1
Předmluva	2
Proč jsem napsala tuto knihu?.....	2
Přerámcování	5
Co to je odpuštění?	7
Začínáme	8
Jak chápat odpuštění?	9
Odpustit na podvědomé úrovni.....	11
NLP terapie, Gestalt.....	12
Mýty ohledně odpuštění	16
Mýtus č. 1.....	16
Mýtus č. 2.....	17
Mýtus č. 3.....	18
Mýtus č. 4.....	19
Mýtus č. 5.....	20
Mýtus č. 6.....	21
Mýtus č. 7.....	24
Mýtus č. 8.....	26
Mýtus č. 9.....	27
Mýtus č. 10.....	30
Jsme na konci	30

Předmluva

Proč jsem napsala tuto knihu?

Jmenuji se **Marie Michaličková**, pracuji jako [NLP trenérka](#) a [terapeutka](#).

Ve své práci pomáhám svým klientům **zbavit se emočních bloků**.

Vedu je k tomu, aby žili **šťastný a úspěšný život**.

Učím druhé milovat a **přijímat se bez podmínek**.

Při své práci terapeuta jsem přišla na to, že kdokoliv, kdo má problém se sebeláskou uvíznul v oblasti odpuštění nebo spíše v místě udržování si nenávisti k nějakému člověku nebo více lidem.

Také jsem přišla na to, že mnoho lidí špatně chápe odpuštění, a to jím brání odpustit.

Odpuštění otevírá cestu k [sebelásce](#).

A proto jsem se rozhodla napsat tuto knihu.

Když jsem před několika lety napsala svůj první článek o odpuštění a vyvěsila jsem ho na blog idnes.cz, napsal mi jeden člověk do komentáře, že mně asi nikdo nikdy neublížil.

A přidal argumenty typu:

- „Židé nikdy nemohou odpustit Hitlerovi...“
- „A co matka, které opilý řidič zabil dítě?“
- „A co žena, kterou někdo znásilnil?“
- „A co člověk, kterého psychopat bez soucitu obral o velkou částku peněz a kvůli tomu po něm jde exekuce?“

A jiné případy, kdy odpustit je skutečně náročné...

Odpověděla jsem mu:

„Tak to bych musela žít v džungli mezi zvířaty jako Mauglí, aby mi nikdo nikdy neublížil.“

Jako ostatně drtivá většina lidí i já jsem prožila v životě situace, které byly psychicky náročné, a kdy odpustit bylo těžké...

Bylo mi ublíženo, ale už se k tomu dnes nevracím.

Když se k tomu někdy v mysli na pár sekund vrátím, ta vzpomínka už je úplně pozměněná...

(Právě pomocí [NLP technik](#), které používám se svými klienty, jsem v sobě přeměnila tu „negativní“ vzpomínku tak, že je pro mě už jenom legrační. Vidím tu osobu jako legrační stařenu, která má divnou ostře růžovou rtěnku, její hlas zní jako hlas Micky Mouse a v pozadí zní legrační cirkusová hudba, a já tam sedím a říkám si: „Co to mele?“ A cítím se tak, že je mi to úplně jedno... Může si říkat, co chce a na můj život to nemá vůbec žádný vliv...)

Také jsem se vrátila do té situace znovu, našla jsem tam pozitivní ponaučení a udělala jsem rozhodnutí, že na můj další život to nebude mít vůbec žádný negativní vliv. Udělala jsem rozhodnutí, že ta situace byla pro mě přínosem.

Je důležité si v tom, co se stalo najít něco pozitivního a přínosného pro váš další život. *(Terapie Gestalt - NLP techniky časových os)*

Vím, že odpustit bývá někdy těžké.

Na druhou stranu je to něco, co děláte kvůli sobě, jak o tom budu ještě v této knize hovořit....

Odpuštění provádíte kvůli tomu, abyste se zbavili emoční zátěže.

Příliš dlouho a často jsem si říkala a opakovala, že pokud by se mi v životě nestalo to nebo ono, kde já už dneska mohla být? ☺

Dívala jsem se na úspěšné lidi, kteří dělali věci, které jsem chtěla dělat já a říkala jsem si: „No jo, ale jim se nestalo to, co se stalo v životě mně, a proto jsou úspěšní.“

Příliš dlouho jsem se v té lži udržovala...

Zdají se Vám tyto myšlenkové pochody povědomé?

Možná se tak také někdy cítíte.

Možná se tak také na sebe díváte.

Možná také tak o sobě přemýšlíte.

Je to velmi častý postoj.

Říká se mu naučená bezmocnost a syndrom oběti.

Když jsem si uvědomila, že právě ti úspěšní lidé si v životě prošli věcmi, které byly mnohem horší než ty moje bolístky, byla jsem nucena svůj postoj přehodnotit.

Když jsme dostatečně moudří k tomu, abychom si to uvědomili, potom se na životní události můžeme dívat tak, že se dějí kvůli našemu dobru, protože ony se skutečně pro naše dobro dějí.

Toto je konec ukázky z knihy **Odpuštění - Uvolněte své emoční bloky.**

Objednejte si celou knihu na webu: <http://klikniz.de/odpusteni>