

Fyzická pohoda

V dnešnom svete je veľmi dôležité vedieť robiť správne rozhodnutia, keď ide o naše zdravie. Vedieť sa spoľahnúť na svoju vnútornú múdrosť, nechať sa viesť a robiť rozhodnutia, ktoré sú s nami v súlade. Ako na to? Stačí sa napojiť na úroveň svojej duše a načúvať jej šepkaniu.

Starostlivosť o svoje zdravie máme všetci vo svojich rukách. Prestaňme svoje problémy hádzať na zlú karmu, nehrajme sa na obeť a pochopme, že naša choroba/symptóm je odkazom z úrovne našej duše. To, čo nás naučila pandémia za posledný rok, je stať sa sebestačnejšími v mnohých ohľadoch nášho života a starostlivosť o svoje zdravie je jedným z nich. Na začiatku pandémie, keď sme ešte nevedeli, čomu čelíme, veľa ľudí nechalo preventívne prehliadky a nie veľmi akútne zdravotné problémy na neskôr. Na čas, keď bude jednoduchšie dostať adekvátnu zdravotnú starostlivosť. Tým sa však človek akosi podvedome rozhodol prevziať zodpovednosť za problém, ktorý ho trápi a skúsil ho riešiť po svojom, vlastnými vedomosťami, skúsenosťami a domácimi prostriedkami. V prípade, ak nejde o akútne problémy, ktoré si vyžaduje lekárska starostlivosť, veľa ľudí sa dokonca aj presvedčilo o tom, že to vlastnými silami dokázali. To im následne prinieslo pocit väčšej slobody a sebastačnosti. A to je aj odkaz, ktorý nám táto doba podsúva. Spoľahnúť sa na seba. Vedieť si navnímať, čo mi telo týmto symptómom komunikuje. Dokázať urobiť v živote adekvátne zmeny, ktoré vedú k tomu, že vyriešim príčinu môjho problému a nie iba jeho prejav. Pomôcť si prírodnými dostupnými liečivami a stať sa tak menej závislými na vonkajších okolnostiach.

Najväčšie chyby, ktoré robíme

Na to, aby sme vedeli, ako s problémom na tele zaobchádzať, sa potrebujeme najskôr pozrieť na to, čo treba prestať robiť. Pozrime sa na tri najväčšie chyby z pohľadu duše, ktoré robíme, keď sa nám na tele objaví problém/symptóm/bolesť. Poukázanie na tieto chyby je zároveň takou barličkou alebo návodom na to, ako byť k sebe viac autentický, ako si nevyrábať ešte viac problémov ako už máme.

1 Potláčanie

Každý z nás to pozná až príliš dobre. Objaví sa problém na tele, no my na to práve nemáme čas. Zväčša preto, lebo sme príliš vtiahnutí do víru našich životov. Objaví sa akýsi prvotný signál tela, ktorý naznačuje, že niečo nie je v poriadku. Začnú ma bolieť napríklad kolená. Ja si poviem, že teraz na to ozaj nemám čas. Mám príliš veľa povinností a napokon mi to nespôsobuje až toľko neznesiteľnej bolesti a viem aj napriek tomu naďalej fungovať skoro „plnohodnotne“. Čo tým však v skutočnosti robím? Týmto správaním nerešpektujem svoje telo a tým samotným naštrbujem vzťah s telom. Dávam svojej duši najavo, že ja teraz nemám čas na jej odkazy, pretože mám niečo lepšie na práci. Čo sa udeje potom? Telo je veľmi vytrvalé a dokáže dlhodobo odolávať voči niečomu, čo v ňom nefunguje na sto percent. Môže to trvať dni, mesiace a dokonca aj roky. Môžu sa k tomu pridať ďalšie prejavy, iné a nové symptómy, pretože v tele je všetko dokonale prepojené. V tomto modelovom príklade sa môže v dôsledku našich boľavých kolien stať, že nás bolia už aj bedrá a chrbát, pretože kvôli bolestiam nerovnomerne rozkladáme váhu na nohy. Začnem ako následok toho mávať migrény. Nastúpi aj podráždenosť a náladovosť a toto sa môže diať v mnohých ohľadoch a smeroch na tele. Ide o takzvaný efekt nabalujúcej sa snehovej gule, ktorá sa na nás rúti z kopca. Tak dokonale, ako vie človek dlhodobo potláčať emócie (ktoré sa môžu postupne zmeniť na nejaký problém na fyzickom tele), tak dokáže aj dlhodobo potláčať príznaky/symptómy na tele.

2 Tlmenie

Do tohto bodu by som rada zahrnula všetky analgetiká a iné tlmivé bolesti, po ktorých často siahneme v prípade núdze alebo lenivosti. Samozrejme, v prípa-

de neúnosnej bolesti na tom nie je nič zlé. Tlmenie však nie je v poriadku pri dlhodobých alebo vracajúcich sa bolestiach bez toho, aby sme riešili skutočnú príčinu problému. Ak si najskôr bolesť uvedomíme a privítame ju vo svojom živote s vedomím, že nám chce niečo povedať, je to v poriadku. Až po tomto uvedomení pohľadu duše môžeme bolesť tmiť, ale zároveň by sme mali riešiť, prečo sa v prvom rade vôbec objavila. Preto tlmenie pomocou farmaceutík nie je veľmi vhodná prvotná stratégia, ktorú treba zvoliť.

V tomto bode by som rada upozornila ešte na jednu vec. Vyhľadávanie pomoci zvonku ako sú lekári, terapeuti a liečitelia je veľmi nápomocné a samozrejme prospešné v prípade už rozbehnutej choroby/bolesti/symptómu. Treba si len ustrážiť to, že človek neupadne do závislosti na zdrojoch pomoci, ktoré vychádzajú IBA zvonku. Neodovzdajme celú zodpovednosť za náš problém do rúk inej osoby ako sme my. Najefektívnejšie je tieto dve cesty spojiť. Dostať pomocnú ruku od odborníka a otočiť sa do svojho vnútra a hľadať tam odpovede. Aj z tohto dôvodu apelujem na to, aby sme kultivovali v sebe schopnosť jemnosti, vedomej pozornosti a všímavosti na signály svojho tela, aby to nemuselo zájsť až tak ďaleko.

3 Nesprávna interpretácia symptómu

Zlá interpretácia symptómu začína v bode, keď si nájdeme veľmi svetské vysvetlenie problému ako napríklad: „Jem príliš veľa cukru, niet sa čo diviť, že ma trápi

Lenka Madudová



Už roky pôsobím ako tlmočník medzi tebou a úrovňou tvojej duše, ktorá disponuje všetkými dôležitými informáciami o tvojom živote a tvojom tele. Pomáham ľuďom

pretlmočiť záhadné signály ich tela pomocou netradičného koučingu, kde sa v roli kouča ocitá tvoja duša. Verím, že každý je najväčším expertom sám na seba a preto sa snažím túto schopnosť odovzdať ďalej aj cez moje kurzy a workshopy. Viac info na www.lenkamadudova.sk.

Z pohľadu duše

Dôvera vo svoje fyzické telo

Vo vlastné telo máme dôveru vtedy, ak sa naň vieme spoľahnúť. A tak sa skúsme sami seba opýtať tieto otázky:

Mám dôveru vo svoje telo?

Dôverujem mu, že sa nerozpadne, keď dostanem chuť na turistiku?

Poznám jeho limity?

Poznám mieru toho, čo je ešte zdravé a čo je už nad rámec?

Viem, čím mám moje telo správne vyživovať?

Čo mu robí dobre a čo naopak nie?

Je moje telo na niečom závislé?

kandida, ktorá spôsobuje zápaly v tele, alebo boľavé kĺby a kopu iných problémov.“ Samozrejme, problém v tele musí nejakým spôsobom vzniknúť, a preto to môže byť dôvod. Ale otázka je inde. Čo stojí za mojou závislosťou na sladkom? Prečo nie som schopná to kontrolovať? Čo potrebujem v skutočnosti zajedať? Týmito otázkami človek už nepriamo rieši naštrbenú imunitu a zápaly v tele. Netreba sa však nechať zmiasť tým, že zvalíme všetky svoje bolesti na takéto svetské príčiny – chrbát ma bolí, lebo sa málo hýbem, prechladla som na chate, a preto mám zápal močového mechúra, zjedla som zlé jedlo a rozhodilo mi to trávenie... Áno, toto všetko je pravda, pretože v hmote sa symptóm na tele musí nejako udiť a tým, že eliminujeme tieto nástrahy, si určite vieme udržať aké-také zdravie. Ak sa nám však na tele má manifestovať niečo, čo nám chce odkázať duša, svoju cestu si to nájde.

Prečo nestačí iba zdravo žiť?

Napokon, stačí sa pozrieť na fenomén, že veľa terapeutov, fitness trénerov, výživových poradcov a iných odborníkov zaoberajúcich sa zdravím, taktiež trpí z času na čas nejakým problémom. A prečo? No to je jednoduché – nie všetky

naše problémy majú príčinu v hmote a nestačí iba zdravo žiť a jesť, ale je potrebné mať pochopené prepojenie duše a tela. A s tým súvisí vedieť správne interpretovať, čo sa to so mnou deje. Myslím si, že toto je zručnosť, ktorá by sa mala učiť na základnej škole. Ako porozumieť signálom svojho tela, aby sme to nemuseli nechať zájsť až tak ďaleko, že potrebujeme lekársku nevyhnutnú starostlivosť. Tieto tri najväčšie chyby, ktoré robíme, keď k nám príde akýsi nový symptóm alebo signál tela vieme eliminovať a tým dať jasný signál našej duši, že sme pripravení porozumieť jej odkazom, ktoré nám posielajú prostredníctvom tela. Takýmto spôsobom si budujeme lepší vzťah s telom a väčšiu dôveru v jeho reč. Dôvera vo svoje telo je jeden z kľúčových aspektov, na ktorom staviame, keď sa bavíme o fyzickej pohode.

Nepoznáme svoje telo

Je fascinujúce, že toľko z nás má v tomto ohľade medzery. Nevieme, čo jesť, čo nejesť. Nevieme, čo telu chýba. Čoho má príliš veľa. Niekedy nevieme obsluhovať tieto základné primárne potreby tohto vozidla pre naše vedomie – dušu. No a potom sa v živote púšťame do veľkých výziev a iných životne dôležitých tém a pritom nedokážeme obsluhovať ani naše telo... Na telo sa veľakrát pozerajú duchovní ľudia ako na niečo, s čím sa netreba stotožniť, niečo, čo si dostal, aby tu nepoletovalo iba tvoje vedomie, duša. Myslím si, že na tele sa netreba zaseknúť ako na tej najdôležitejšej veci. Nakoľko od toho však vo veľkej miere závisí kvalita nášho života, mohli by sme prehodnotiť vzťah, aký máme k nášmu telu. Ľudia majú rôznu mieru záujmu o svoje telo a je to tak v poriadku, koniec koncov nie s každým sa bude duša rozprávať primárne cez telo. Veď napokon, prečo niekto fajčí celý život a je zdravý ako rybička, a prečo druhý nie? Sú tu zahrnuté očividné faktory, akými sú genetika, dedičné veci atď... Pre niekoho je telo štruktúra, cez ktorú bude načúvať odkazom duše a pre druhého nie. Ja verím, že každý z nás má všetky schopnosti na to, aby sa vedel o seba postarať aj ohľadom fyzickej pohody a zdravia. Stačí sa to len naučiť a začať viac zahŕňať do svojho života. Snažím sa toto poznanie krok po kroku odovzdať aj ľuďom, s ktorými sa mi skrížia cesty. Pretože verím v naše prirodzené vrozené schopnosti a vnútornú múdrosť, ktoré nám boli dané, aby sme sa vedeli týmto životom navigovať a to aj v oblasti nášho zdravia.