



napísala:
Zuzana Zrneková



TVOJE SLADKÉ “JA”



alebo

AKO NA TO

- jednoduchý návod, ako sa oslobodiť
od závislosti na sladkom

Úvodom:

by som sa vám chcela poďakovať, že ste si stiahli tento e-book. Som veľmi vd'ačná, že ste mi dali svoju dôveru a **že vám záleží na sebe**, na svojom živote a jeho kvalite.

Tento e-book som tvorila vo viere, že bude nielen inšpiráciou, ale i pomocníkom na ceste slobody k vašmu nádhernému žiarivému JA. Moc vám prajem, aby ste si túto cestu naozaj užili. Bud'te ako malý dobrodruh s detskou nevinnosťou objavujúci svoj stratený poklad.

Metóda, o ktorú som sa rozhodla s vami podeliť, vznikla celkom spontánne ako určitý experiment pred viac ako 15-timi rokmi, keď som hľadala spôsob ako nebyť otrokom sladkostí a maškrtenia.

Prehlásenie:

Tento e-book je informačným produktom a slúži na vašu osobnú inšpiráciu.

Pokiaľ sa vám tento e-book páči a radi by ste ho doporučili svojim priateľom a známym, pošlite mu odkaz na túto stránku, kde si ho môžu sami stiahnuť. Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie tohto prehlásenia. V súlade s autorským zákonom, je poskytovanie tohto e-booku tretím stranám bez môjho vedomia zakázané a môže byť stíhané.

Tak formality máme hádam všetky za sebou, môžeme ísť na to.

Na tomto mieste by som sa zároveň chcela poďakovať všetkým skvelým umelcom z pixabay.com za ich nádherné fotografie, ktoré pre Vás oživilo tento e-book.

Moja vízia:

Som hlboko presvedčená o tom, že naše vlastné JA každého z nás je nádherným vyjadrením božskej iskry. Verím, že každý z nás môže žiť toto svoje nádherné žiarivé JA.

Ako kráčame cestou života a snažíme sa prispôbiť sa jeho okolnostiam zabúdame na to akou krásnou iskrou sme, ako môžeme rozžiariť seba i svoje okolie. A tak príde deň, kedy sa môžeme rozhodnúť oslobodiť a opäť žiť svoje nádherné žiarivé JA.

Čím všetkým sa prelúskame:

1. Ako som objavila túto jednoduchú metódu
2. Niečo málo o sladkom – ako cukor v našom tele funguje
3. Iný uhol pohľadu
4. Ako na to – princípy a metóda
5. Aké benefity mi to prinieslo
6. Zhrnutie a prehľad
7. Bonusová otázka



Ako som objavila túto jednoduchú metódu

Je to už pár rokov, čo som sa prvý krát dostala do kolotoča povinností a úloh. Plne som prepadla svojej práci, žila som pre svoju prácu a nič v mojom živote vlastne ani nebolo. Postupne odchádzali z môjho života priatelia, bola len práca. Milovala som ju, no zároveň ma likvidovala.

Čím viac som sa ponárala do práce, tým menej som si uvedomovala únavu a tiež, že deň čo deň si poobede ku kávičke ako taký doping dávam niečo sladké. Bolo to akoby som bez tej maškrtky už nevedela ani byť.

Prišlo to jedného dňa

Vždy som mala nejakého svojho favorita, na ktorom som si pochutnávala. V tom čase bola takým mojim favoritom taká malá sójová tyčinka, čo si ešte pamätám z bývalého režimu. Deň čo deň som si na nej pochutnávala, no čo bolo horšie, tak akoby mi už jedna nestačila.

Jedného dňa som si uvedomila, že som ako taký otrok. Otrok všetkých tých maškrt a všakovakých sladkostí. A to ma vcelku štvalo. Pre mňa je emócia hnevu pozitívnu. Viem, že toto asi znie trochu divne, no hnev má v sebe veľa energie a túto energiu je možné využiť.

A tak presne v tomto bode mi prišla inšpirácia ako si s tým poradiť.

Osvedčilo sa mi, že keď príde takáto inšpirácia, ktorá na prvý pohľad je až bláznivo jednoduchá, tak to stojí za to. A tak som sa pustila do tohto experimentu.

Tú cestu som si užila

Bolo to dobrodružné a každý deň som bola zvedavá, ako to dopadne. Bavilo ma to.

Viete čo bolo najlepšie? Ten úžasný pocit, že som si svoj život vzala späť, že som už nebola otrokom sladkostí. Prosto, pocit na nezaplatenie. Do môjho života prišiel nový závan energie a radosti. Svet bol odrazu krajší.

Verím, že tento jednoduchý spôsob môže inšpirovať aj vás a preto som sa rozhodla oň podeliť.



Niečo málo o sladkom

Hoci nie je mojím zámerom venovať sa až tak negatívam nadmerného užívania sladkostí, na zúbky sa jej v krátkosti pozrieme. Napokon, vnímam že v tomto smere došlo k vzácnej zhode medzi tzv. západnou a východnou medicínou.

Vnímam však dve hlavné negatíva:

- prudký nárast cukru v krvi a jeho následný pokles
- hrozba vytvorenia závislosti

Negatív je oveľa viac, no tieto dve vnímam ako základ aj všetkých ostatných.

Ako v skutočnosti funguje celý kolotoč krvného cukru

Zrejme ste sa už stretli s pojmom **Glykemický index** – meriame ním rýchlosť akým narastá hladina krvného cukru po konzumácii potravín.

Vysoký glykemický index – pri potravinách s vysokým GI sa glukóza do krvi uvoľňuje príliš rýchlo a teda dochádza k rýchlemu nárastu hladiny krvného cukru. Časť glukózy nám poslúži ako energia, ktorú využijeme. No keďže sa pri takýchto potravinách jej uvoľňuje oveľa viac ako potrebujeme, zvyšok naše telo uloží do tukových zásob.

Nízky glykemický index – potraviny s nízkym GI uvoľňujú glukózu do krvi pomaly, čo má za následok, že naša energia je v rovnováhe.

To čo je v tomto bode dôležité je práve to, že pri potravnách s vysokým GI hladina krvného cukru stúpne rýchlo hore, no tak ako rýchlo stúpne tak prudko i padá dole. A to je problém. Naša energia, pocit hladu, únavy, podráždenosť je ako také malé jojo, ktoré skáče hore a dole. No a kolotoč sa uzatvára vo chvíli keď hladina cukru padne dolu. Vtedy sa znovu objaví chuť na sladké, kofeín, alkohol či sacharidy.

Ak sa vám doteraz ešte nejaví, že nadmerné resp. časté užívanie sladkého nie je až také vážne, tak sa ešte pozrieme na kamoša inzulín.

Inzulín je hormón, ktorý prepravuje glukózu do tých buniek, kde to naše telo práve potrebuje. Čo je však dôležitejšie je to, že inzulín je tiež hormónom zodpovedným za ukladanie tuku. Ak teda konzumujeme veľa potravín z vysokým GI, inzulín prestáva byť schopný efektívne ho prepravovať do tých buniek kde by mohol byť potrebný.

Veľa tejto glukózy teda zostáva v krvi čo môže postupom času viesť až k cukrovke. Čo je ešte dôležité povedať je to, že **inzulín blokuje hormón zodpovedný za signalizáciu mozgu o sýtosti**. No a pokiaľ mozog nedá včas signál, že telo už má dosť a je sýte, tak budeme jesť ďalej.

Tolko v stručnosti o tom, ako sa všetky tie bežné sladkosti v našom tele správajú. No nielen oni. Potravín s vysokým glykemickým indexom je oveľa viac.

Obozretnosť je namieste aj čo sa týka rafinovaných potravín či alkoholu. Teraz nás už ale čaká malý prieskum:

Cvičenie – prieskum:

Pokiaľ sa vám zdá, že so sladkosťami nemáte žiaden problém a ste s nimi úplne v pohode, urobte si malý experiment:

Môžete sledovať dve línie:

- vždy keď si dáte nejakú tú maškrtku, tak si to jednoducho **zaznačte** – urobte v diári nejakú čiarku, alebo značku; vyhodnotenie si potom urobte po týždni alebo po dvoch, tak aby ste mali predstavu o tom, ako na tom ste;
- **sledujte tok svojich peňazí** – čo to znamená? Andy Winson ako jeden z prvých krokov na ceste k finančnej slobode odporúča sledovať svoje výdavky. Pekne poctivo každý jeden výdavok, nech sa javí akokoľvek malý – na konci mesiaca prichádza výsledok – a výsledok možno bude príjemným, možno menej príjemným prekvapením ;-)



Iný uhol pohľadu

V minulej kapitole sme sa pozreli na sladkosti tým tradičným spôsobom, to ako a čo spôsobujú v našom tele, ako dokážu rozbalansovať našu energiu, či naše pocity. Povedali sme si, že nadmerné a hlavne časté užívanie sladkostí podporuje vznik závislosti od nich.

Verím, že ste si ujasnili aj to, ako to máte so sladkosťami vy sami.

Teraz sa pozrieme trochu inak. A vnímam, že toto je naozaj dôležité. **Ak totiž toto pochopíte, tak máte polovicu cesty už vyhratú.**

Závislosť je niečo, čo nás oberá o množstvo energie, robí z nás akoby otrokov a slúžime jej. Nie je možné slúžiť ako otrok sladkostiam a zároveň naplno žiť svoje vlastné JA. Závislosť vás bude oberať o pocit slobody, o pocit, že ste to vy sami kto si tvorí svoj život. Ak sa vám predstava otroka zdá až príliš, tak si predstavte bábky ovládané šnúrkami. **Ak vás ovláda závislosť ste bábkou, nie bábkarom.**

Vo svojej podstate každý jeden z nás, je nádhernou žiarivou bytosťou.

Moc si prajem, aby ste pochopili, že ste v poriadku.

Nie je potrebné, aby ste bojovali proti svojej závislosti. Vytvára to väčšie napätie a v konečnom dôsledku celú situáciu to môže len zhoršiť.

Sladké nás upokojuje. Už veľmi skoro sa naučíme spájať sladké s príjemnými pocitmi a tak neskôr keď zažívame náročnejšie chvíle v živote celkom prirodzene máme tendenciu siahnuť po niečom sladkom. Uvedomte si ale ešte jednu vec.

Sme stvorení tak, aby všetky naše súčasti pracovali na vyrovnaní harmónie. Celé naše bytie sa snaží, aby vždy bolo v poriadku. Ak sa teda dostaneme do stavu, že nám nie je dobre, urobíme všetko preto, aby sme sa čo najviac priblížili harmonickému stavu.

Pokúsím sa vám to vysvetliť ešte trochu inak. Napr. si poraníte koleno. Telo nájde spôsob ako kráčať tak, aby s ohľadom na dané zranenie, ste mohli čo možno najlepšie kráčať – bez bolestí, bez obmedzení. Ak to bude trvať dlhší čas, môžete si všimnúť, že si zvyknete kráčať týmto iným spôsobom. Budete musieť opäť vynaložiť čas a energiu, aby ste sa vrátili k svojej prirodzenej chôdzi.

Rovnako je to i s našimi pocitmi či myšlienkami. Ak sa cítime v nepohode, budeme celkom prirodzene hľadať spôsob ako dosiahnuť úľavu v tomto stave. Jeden z problémov nastáva, keď hľadáme riešenie mimo nás samotných, niekde vonku. Z dlhodobého hľadiska to nie je podporné pre našu podstatu, pre naše JA.

Čím lepšie sa cítime, o to menej dáva zmysel prepadať závislostiam.

Cvičenie – odhalenie:

Na chvíľu sa vrátime späť, do momentu predtým, ako ...

Hlboký nádych a výdych, nechaj odísť všetko svoje napätie, všetky očakávania z výsledku tohto cvičenia. Nádych a výdych.

Predstav si ako si berieš svoju obľúbenú maškrtu. Rozbaľuješ a začínaš si pochutnávať na prvom súste, ... A teraz stop.

Vieš, že svoje spomienky môžeš pretočiť ako film vo videu. A tak sa teraz vráť vo svojej spomienke do momentu ako siahaš po tej maškrtke. A teraz ešte o kúsok späť. Do toho momentu pred tým ako po nej siahneš.

Zastav sa a vnímaj ten pocit ktorý ťa zaplavuje. **Čo je tu?**
Čo je ten skutočný impulz, že siahaš práve teraz po tej maškrtke?



Ten okamih môže byť veľmi prchavý a možno sa na prvý krát ani nepodarí. Je to úplne v poriadku. No je tiež dosť možné, že už len ako ste si čítali cvičenie, ste celkom jasne ten moment identifikovali a viete veľmi presne čo je za tým.

Veľmi často pri závislostiach na sladkom sa v tomto bode objavuje túžba po láske, po láskyplnom objatí, či pohladení. Túžba zaplniť to prázdne miesto v nás. **V drvivej väčšine prípadov je tu pocit absencie pocitu, že sme milovaní, prijímaní a tak si tento pocit nahrádzame práve sladkým.**

Neznamená to však, že je to aj váš prípad. Buďte trpezliví v odhaľovaní a pamätajte, ste bádateľ ktorý s detskou nevinnosťou objavuje fungovanie života.

Či sa vám už podarilo urobiť toto cvičenie s výsledným poznaním alebo nie, gratulujem vám, že ste do toho šli. **To je totiž zásadné.** Poznanie môže prísť hoci s ďalším zakusnutím sa do vašej obľúbenej maškrtky a vy sa ťuknete so smiechom po čele a zvoláte AHAAA.

Emocionálne jedenie

Vaše odhalenie však môže byť rozsiahlejšie. V prípade, že máte sklon k prejedaniu sa, buďte pozorní k tomu momentu, kedy siahate po jedle. Otázka, ktorá tu môže pomôcť je prostá – Som vôbec hladná? Prečo teraz jem? Snažím sa tzv. zajesť svoje pocity, aby som niečo necítila?

Ako na to

Prv než sa naplno pustíte do tohto dobrodružstva povieme si ešte zopár dôležitých pravidiel či **princípov**:

- **ujasnite si PREČO to robíte:**

- ideálne písomne – každý projekt do ktorého som sa púšťala som si ako prvé spísala svoje “prečo”
- čím silnejšie je naše “prečo” o to viac sa v slabých chvíľach (ktoré nepochybne prídu) máme o čo oprieť – vtedy si pekne vytiahnite ten svoj papier kde ste si zapísali svoje prečo a pripomeniete si prečo ste sa rozhodli vydať na túto cestu
- zodpovedzte si otázky:
 - prečo sa chcem vydať na túto cestu?
 - čo je mojím cieľom?
 - čo budem považovať za úspech?
 - ako sa chcem cítiť keď tento úspech dosiahnem?

- **robte to pre seba:**

- nech čokoľvek vo svojom živote chcete zmeniť, vždy to robte pre seba, nie pre niekoho iného
- v slabých chvíľach vás toto totiž nepodrží, a navyše bude to živná pôda pre podvedomé očakávanie, že to ten druhý ocení, no a pokiaľ sa tak nestane, tak to v nás bude vzbudzovať pocity ako sklamanie, smútok a možno i hnev
- skutočná dlhodobá zmena môže nastať len keď je postavená na láske

- **bud'te k sebe láskavá:**

- vo chvíľach keď sa vám bude dariť to bude jednoduché, no naopak vo chvíľach keď to nepôjde tak ľahko, tak si prosím hlavne nevyčítajte prípadné “zlyhania”
- uvedomte si, že vo svojej podstate ste v poriadku, ste čistým a nepoškvrneným JA

- **hravosť, ľahkosť:**

- pamätajte, ste malý dobrodruh, ktorý sa ocitol na nádhernom ostrove a túži ho prebádať, ostrov je vcelku veľký, no možno zistíte, že ste ho prebádali oveľa rýchlejšie ako ste predpokladli
- viete, že si toto objavovanie chcete naozaj užiť, preto budete kráčať: pekne **krok za krokom**, budete pozorní voči krajine ktorou budete prechádzať, no i k sebe, viete že môžu prísť aj náročnejšie úseky, no vaše rozhodnutie je dostatočne jasné – prebádať ostrov
- v tomto bode ide hlavne o to, aby ste neskízli do toho, že budete so svojou závislosťou bojovať, nejde nám o boj, príp. vyvíjať na seba tlak pre dosiahnutie úspechu

Myslím, že sme si už povedali toho dosť a je čas vydať sa na tú dobrodružnú cestu, batoh rozhodnutia na pleciah a ideme na to:

Začiatok:

Krok č. 1:

Tento krok som už nielen naznačila, ale predpokladám, že ste si už urobili aj cvičenie, ktoré vám pomôže ujasniť si čo sa skrýva za vašou sladkou závislosťou. Pokiaľ ste tak ešte neurobili, tak prosím venujte tomuto cvičeniu svoj čas. Vyplatí sa to. Je to akoby ste k tej dobrodružnej ceste tajomným ostrovom dostali pomocné indície, či poklad k tajomnému pokladu (vášmu vlastnému žiarivému JA) – cv. na str. 11.

Rada by som sa ale pristavila pri tom, ak sa vám celkom nedarí objaviť pointu svojej závislosti. Je to v poriadku. Niekedy je potrebné prehrať si ten moment viac-krát a naozaj pomaly. Byť pozorní voči sebe, svojim pocitom a tiež byť uprimní k sebe samému. Okamih je prchavý, preto túto spomienku, ktorú chceme preskúmať potrebujeme spomaliť.

Je to váš krok číslo jedna. Niekedy to môže chvíľu trvať, takže prosím netrápajte sa.

Krok č. 2:

Stanovte si dátum. V zásade začať môžete kedykoľvek. To znamená, ak ste už dnes čo to maškrtili, tak to môže byť váš deň číslo jedna. Pokiaľ nie a idete do toho, tak už môžete byť úspešne v dni číslo dva. Stačí sa len rozhodnúť.

A teraz sa už pozrieme ako to vyzerá v jednotlivých dňoch.

Krok za krokom - jednotlivé dni

- deň prvý: prvý malý - veľký krok

Deň ktorý si vyberiete za svoj začiatok tejto dobrodružnej cesty si doprajte tak ako zvyčajne svoju obľúbenú maškrtu. No s jednou podmienkou. **Vedome si ju vychutnajte**, akoby ste ju mali naposledy. Spomaľte, vychutnajte si jej vôňu, jej štruktúru, jej chuť.

- deň druhý: najväčšia výzva

Verím, že ste si maškrtu vo svoj prvý deň vychutnali, tento deň totiž budete **bez maškrtky**. Ak ste zvyknutí každý deň si dať nejakú tú maškrtu, tak tento deň bude fakt výzva.

Viete čo mne pomohlo najviacej prejsť týmto dňom? Vedomie, že ten ďalší deň si maškrtu znovu vychutnám.

- deň tretí: odmena

No bol to neuveriteľne úžasný pocit keď som po dlhom čase bola jeden deň bez maškrtenia. Bola som na seba pyšná, že som to zvládla. Bola som naplnená radosťou ako malé dieťa. Dodalo mi to silu vytrvať.

Tretí deň som si teda dopriala maškrtu.
Vychutnala som si ju,
akoby som jedla niečo absolútne božské, čo
som ešte v živote predtým nejedla.



- deň štvrtý: pauza

Ďalší deň som sa rozhodla znovu byť bez maškrtky. Sama som bola zvedavá či sa mi podarí aj tento úsek prejsť úspešne. No opäť tu bolo niečo čo mi pomohlo. Bolo to vedomie, že predsa už raz som to zvládla. Teraz by som rada pripomenula ešte zásadu **hravosť a ľahkosť**.

Princíp je jednoduchý, jeden deň **maškrtím** – vedome, d'alší si dávam **pauzu**, nasleduje deň **odmeny**, teda maškrtenia, potom znovu **pauza**, atď. – verím, že potiaľto je to zrozumiteľné.

Pokračujte takto ľubovoľne dlhý čas, až budete mať pocit, že ste pripravení posunúť sa ďalej.

- deň x: kríza:

Pre mňa samú to bol určitý experiment, ktorý mi prosto tak napadol a pravdu povediac som bola zvedavá či to dám. Celý experiment sa tvoril tak akosi za pochodu. Táto zvedavosť či ďalšiu výzvu zvládnem mi pomáhala v dňoch pauzy.

A prezradím vám ešte jedno tajomstvo. To čo mi ešte pomáhalo prejsť dňom pauzy bol ten skvelý pocit z môjho úspešného druhého dňa. **Chcela som ho zažiť znovu.**

Napriek tomu prišiel aj u mňa ten deň krízy, kedy som mala mať pauzu.

Pamätám si, že som zažívala hodne náročný deň už od rána. Určite to poznáte. Deň kedy si položíte otázku: načo som vôbec liezla z postele. **A tak som vedome túto pauzu porušila. Bez výčitiek, bez trestania sa.** Prosto som si dala maškrtu. No viete čo? Vôbec som si ju nevedela vychutnať. Fakt na figu deň. Nedá sa ani povedať, že by som zažila nejakú úľavu a cítila sa lepšie.

Na ďalší deň som si jednoducho povedala: o.k., včera to nevyšlo ako som plánovala, **dám si tú pauzu dnes.**

A viete čo?

Bolo to super, dala som to. Nerobila som z toho zlyhania nejakú veľkú vedu. Nezaoberala som sa ním x-tý krát. Stalo sa. Prežila som. Zvolila som deň pauzy hned' nasledujúci deň. Bola to veľmi cenná skúsenosť. **Uvedomila som si, že môžem aj zlyhať a že je to v poriadku.**

Princíp teda už poznáte. Jeden deň maškrtenie – pauza – odmena – pauza – odmena – pauza – ...

- nová otázka a nová výzva:

Jedného dňa mi v mysli ale vyvstala otázka. **Zvládnem mať pauzu dva dni za sebou?** Dám to? A tak som išla do toho ďalej. Vyskúšala som to.

Po dvoch dňoch pauzy viete ako som si vychutnala maškrtenie a teda svoju odmenu? A viete aká som bola šťastná, že som to zvládla? Neopísateľne!!

A takto som sa hrala so svojim experimentom ďalej. Pauzové dni sa postupne predlžovali.

Na začiatku svojho experimentu som bola v stave, kedy som mala pocit, že jedna maškrtka denne mi už fakt nestačí. No po nejakom čase sa mi moja obľúbená sójová tyčinka zdala taká sladká, že mi bohato stačila polovica.

- deň y: kedy príde koniec?

Je to v podstate veľmi jednoduché. Experiment prestane byť experimentom keď sa s ním zžijeme. Stane sa prirodzenou súčasťou nášho života. Ostrov ste prebádali, už ho poznáte, a už vás len tak niečo nezaskočí. Môžete si plne užívať svoj pobyt na ostrove.

Vedomé maškrtenie

Je ešte jedna otázka, ktorú je potrebné zodpovedať. Počas dní odmeny, kedy si doprajete svoju maškrtu je dôležité pochutnávať si na nej vedome. Čo to znamená? Znamená to len toľko, že si ju dovoľíte naozaj vychutnať. Nerobíte to automaticky, popri tom, ako ťukáte do počítača, alebo niečo iné. Vnímate jej vôňu, chuť, ktorá sa vám rozplýva na jazyku. Môžete si dokonca vyskúšať zavrieť oči. Akoby nič iné v tej chvíli ani nebolo. Všetky vaše zmysly sú upriamené na danú maškrtu.

Pamätám si, keď na jednom tantrickom seminári sme mali jedno cvičenie. Dostávali sme láskyplnú masáž naraz od dvoch ľudí. Oči sme mali zaviazané. A v jednom okamihu bez toho, aby mi čo sme prijímali masáž sme to vedeli, dostali dávajúci pokyn od lektorky aby sa maškrtkou dotkli našich pier. Po jemnej masáži boli všetky zmysly oveľa viac prebudené a poviem vám, nikdy v živote som si tak nepochutnala na bobuli hrozna. Bolo to neopísateľné.

Aké benefity mi to prinieslo



- za najväčší benefit považujem ten neopísateľne skvelý **pocit slobody**, vedomie, že už nie som viac otrokom nekontrovaného maškrtenia
- zvýšenie sebavedomia a úcty k sebe samej – bola som hrdá na každý ďalší úspešne zvládnutý deň pauzy
- pocit väčšej ľahkosti a radosti v živote
- zvýšenie energie, zlepšené trávenie a celkový lepší pocit zo seba a svojho života
- vymizli nekontrolovateľné chute na sladké – toto bolo pre mňa prekvapenie, ale zmenilo mi to chute, oveľa viac som si užívala svieže chute ovocia a čistá voda sa stala tým najblahodárnejším nápojom

Zhrnutie - prehľad

Podme si to celé teraz pekne zhrnúť:

Jednotlivé dni - krok za krokom:

1. deň: **vedomé** maškrtenie
2. deň: **pauza** – deň bez maškrtenia – tento deň to bude vaša najväčšia výzva
3. deň: **odmena** – vedomé maškrtenie
4. deň: **pauza** – deň bez maškrtenia
5. deň: **odmena** – vedomé maškrtenie
6. deň: **pauza** – deň bez maškrtenia

xx dní pokračujte v tomto tempe, potom zaradte **dva dni pauzy** a pokračujte v takomto novom tempe, po nejakom čase zaradte **tri dni pauzy** a pokračujte tak opäť nejaký čas a tak ďalej

Princípy:

- ujasnite si **PREČO** to robíte
- **robte to pre seba**
- buďte k sebe **láskavá**
- pamätajte: ľahkosť a **hravosť**

Dni krízy:

- úspešne zvládnutý druhý deň je vašim spojencom – ak ste to zvládli raz, zvládnete to znovu
- náročný deň – dovoľte si aj zlyhať
- prípadné zlyhanie si ani náhodou nevyčítajte a deň pauzy zaradte hneď nasledujúci deň

Bonusová otázka

Ste v poriadku takí akí ste

Problém nastáva, ak uveríme, že tomu tak nie je. Do nášho života to môže priniesť trápenie a medzi iným aj závislosť na sladkom. Chceme sa predsa cítiť dobre.

Pamätáte si ešte zo školy? Spolužiaci, ktorí mali svoj názor, učitelia zväčša považovali za drzých. Nepodriadovali sa slepo autoritám. Oceňovaní boli tí slušní, tí dobrí, tí čo hovorili to čo učitelia chceli počuť a nekládli žiadne “hlúpe” otázky, správali a hovorili vždy tie správne veci. Sme vedení k tomu, aby sme odpovede hľadali mimo seba a prestávame veriť svojmu úsudku. No otázkou sa stáva, čo je vlastne správne.

A tak hľadáme riešenia vonku, mimo nás samých, pretože si neveríme. Veľmi ľahko môžeme sklízuť do presvedčenia, že nie sme dosť dobrí, že s nami nie je niečo v poriadku a spolu s tým ruka v ruke prichádza i tendencia **seba samých opravovať**.

Avšak vy ste v poriadku. Sú to len myšlienky, boľavé miesta, traumy, ktorým ste uverili a ktoré vás ovplyvňujú.

Ak je teraz v tejto chvíli pre vás ťažké pripustiť, že ste vo svojej podstate nádherným žiarivým JA, v ktorom je otláčený dotyk božskej iskry, tak si položte ešte túto otázku:

Čo ak je to pravda, že som v poriadku?

Predstavte si jazero so zvýreným pieskom. Nie je vidieť na dno, nie je vidieť čo a či vo vode niečo pláva, čo sa vlastne vo vode nachádza. Zrnká piesku sa pohybujú vo svojom vlastnom tempe sem a tam.

Pozorujte, ako pomaly klesajú na samotné dno a voda sa začína rozjasňovať, až aj posledné zrnko piesku klesne na dno a vy teraz jasne vidíte aká je táto voda nádherne priehľadná, nádherne čistá.

Zrnká piesku sú ako naše myšlienky. Za jeden deň nám mysl'ou prebehne množstvo myšlienok. Niektoré sa rozhodneme nasledovať, niektoré si ani neuvedomíme. No naše podvedomie ich zachytáva. Nie sú neznáme prípady, kedy ľudia v hypnóze si spomenuli na rozhovory ktoré si vypočuli keď boli v narkóze.

Nechajte klesnúť všetky tie zrnká piesku, všetky myšlienky a položte si túto jednoduchú otázku a vnímajte, aká nádherná bytosť ste.

Ži svoje nádherné, žiarivé JA

Som moc šťastná, že ste dočítali až sem, moc si to vážim.

Verím, že ste načerpali inšpiráciu, a vykročili ste na túto dobrodružnú cestu. Viem, že niekedy to môže byť náročné. Zachovajte si svoju detskú nevinnosť, hrajte sa. Zvládnete ďalší deň pauzy? Jednoznačne áno. Vedomie, že ste vo svojej podstate v poriadku, poznanie čo sa skrýva za vašou malou sladkou závislosťou vám v tom pomôže.

Budem moc rada keď mi napíšete ako sa vám darí, alebo ak máte otázky – z.zrnekova@icloud.com

Majte nádherné dni a žite svoje nádherné, žiarivé JA

