

JAK nás ovlivňuje minulost a JAK se s ní vypořádat.

Často se setkávám s klienty, jímž jejich minulost zásadně ovlivňuje současný život. Jak nás tedy minulost ovlivňuje a proč nás mnohdy až paralyzuje, i když už si myslíme, že je to za námi?

Každý máme své „kostlivce ve skříni“. Někdo jen malé, jiný obry. A i přestože se na ně snažíme zapomenout, oni na nás z té skříně méně či častěji vypadávají a neustále nás děsí, paralyzují či ovlivňují.



Proč je důležité pochopit a vyčistit minulost?

Zažijeme-li ve svém životě období, se kterým není snadné se vypořádat, je nutné ho přijmout a pochopit. Nepodaří-li se nám to, negativní emoce spojené s tímto obdobím nás budou provázet v současném životě a my nebudeme řešit situace „svobodně“, nýbrž pod tíhou těchto nezpracovaných zážitků. Může jít o situace z dětství či dospívání, kdy jste vyrůstali s otcem alkoholikem nebo se rodiče rozváděli. Mohli jste zažít nevěru svého partnera a ta ve vás zanechala tak hluboké jizvy a nedůvěru, která ovlivňuje váš stávající vztah.....

Jak se těchto emocí zbavit?

S minulostí je možné vypořádat se dvojitým způsobem.

Jedna cesta je ta, udělat za minulostí tlustou čáru. Pro některé lidi je velmi těžké či nepříjemné vracet se do minulosti, otvírat staré bolavé rány, je to pro ně příliš traumatizující. Rozhodnou se proto udělat za svou minulostí "pomyslnou čáru" - tím byly sice nevyčistí, ale pouze je zapouzdří. Jsou si vědomi, že se jim mohou kdykoliv vracet staré vzpomínky a emoce s nimi spojené a jde jen o to, **naučit se s tím žít a nelikvidovat sebe a své blízké.**

Druzí si zvolí mnohem těžší začátek své cesty z minulosti, a to vyčistit vše, co není zpracované. Je potřeba hodně sil a odvahy, ale v pochopení a přijmutí minulosti jim za odměnu přijde smíření. Vyčistění všech negativních emocí přinese odpuštění, pochopení a odblokování. Odměna je veliká.

Je jen na každém z nás jakou cestu si vybereme.....