

Hlídejte si svou energii.

Stalo se Vám někdy, že jste se po jednání s klientem, po krátké schůzce, nebo jen náhodném setkání, cítili naprosto bez energie, prostě „vymačkaní jako citron“??
Zamysleli jste se nad tím, čím to je?



„Jedna má klientka se vždy po hádce se svým novým přítelem cítila naprosto vycucnutá. Téma hádky bylo nepodstatné, vlastně šlo jen o prkotiny. Ale ona se cítila, jako by složila vagon uhlí, zatímco její přítel byl po hádce fit.“

Jde o nedobrovolný výdej energie. Jsou lidé, kteří „obírají“ druhé o jejich energii. Děje se to většinou na nevědomé úrovni, nejčastěji v negativním rozpoložení ... při nátlakovém nebo agresivním jednání, při hádce nebo při vylívání svých starostí.

Tito lidé jsou označováni jako energetičtí upíři. Jak takové upíři "vysávání" může vypadat? Literatura uvádí příklad: *Upír nejdříve předstírá, že je náš přítel, svěřuje se nám se svými starostmi, vyžaduje, abychom ho litovali nebo také opačně - vyhledává stále jen chyby - v naší práci, ve vztahu, ve vztazích k jiným, ve všem, co děláme, a tím nás dostává do negativního rozpoložení.*

Tohle je ale jen jedna z mnoha strategií. Jsou i takové, které dokonce vyžadují přímý kontakt. Upíři si potřebují na nás sáhnout, třeba jakoby nechtěně, nebo často vstupují do takové blízkosti, jež už nám není příjemná. Jak známo, každého, kdo přistoupí blíže než zhruba na půl metru, už považujeme za narušitele soukromí.

Máte-li možnost, nestýkejte se s lidmi, kteří Vás takto vysávají. Pokud však tuto možnost nemáte, nedejte těmto lidem příležitost, aby docílili svého. Jednou z možností je použít vizualizaci ... to v praxi znamená – představit si sám sebe uvnitř průhledné bubliny, přes kterou k Vám negativní energie druhého nemohou proniknout, a jste dokonale chráněni. Jinému funguje „technika zrcadel“, při které si kolem sebe představí nastavená zrcadla, od kterých se případné ataky druhých odrážejí, a nic se k nim nedostane. Doporučuji trénovat tuto představivost, výsledky se dostaví. Každopádně pomůže i vědomé rozhodnutí – být připravený a odhodlaný nenechat si svou energii ukrást.

Chraňte si svou energii, nenechte se vtáhnout do emocí toho druhého, který si od Vás potřebuje „cucnout“. Zůstaňte ve své komfortní zóně. Jen vědomým uvědoměním si svou energii uchráníte a udržíte se sami sebou.