

Obsah

Poděkování	11	Černá ovce	41
Předmluva.....	12	Čestnost	41
Úvod.....	13	Čin (přejít k činu)	42
A		Čistota.....	42
Agorafobie	17	Čistý duch	42
Agrese (cítit v sobě agresi)	18	D	
Ákášická kronika	19	Darovat	43
Akce a reakce.....	19	Dědičnost	44
Alkoholismus.....	19	Defétismus	45
Altruismus.....	19	Démon	45
Ambice	20	Deprese.....	45
Anděl strážný.....	20	Děti (vztah k nim)	46
Apokalypsa.....	20	Dilema.....	50
Astrální (cesta).....	20	Disciplína.....	50
Astrální svět.....	21	Dítě/dětství	51
Astrální tělo	21	Dítě (přát si)	52
Aura	22	Dluh.....	53
Autentičnost	22	Dobro (princip dobra/zla)	53
Autonomie	23	Dogma.....	54
Autoritářství	23	Dohoda.....	54
Autorita	23	Dominance/dominovat	55
Averze	24	Dospívání	55
B		Dramatizovat	55
Bavit (se).....	25	Dualita	57
Bezmoc	26	Duch	57
Bezstarostnost.....	26	Duchovní svět	58
Bezúhonnost	27	Důstojnost.....	58
Bohatství	27	Duše.....	58
Bolest duše	28	Duševní dvojče	59
Božská moudrost.....	29	Duševní cesta.....	59
Buddhistické tělo	29	Důvěra v druhé	61
Bůh/nejvyšší bytost.....	29	Důvěra v život.....	61
Bytí	31	Důvod k existenci.....	62
Bytost světla	31	Dvojsmyslnost	63
C		Dýchání.....	63
Cíl	32	Dysfunkční.....	64
Cit.....	33	Ď	
Cítit.....	33	Ďábel	65
Citlivost.....	34	E	
Citová autonomie	34	Ego	66
Citová závislost	34	Egocentrismus.....	67
Cudnost.....	36	Ekologie.....	67
Č		Emoce.....	68
Čakra (energetické centrum)	37	Emoční tělo	70
Čas	39	Emoční utrpení.....	71
		Empatie	72

Energie (nedostatek či pokles)	72	Intuice	104
Energie (vzestup)	73	Izolace	105
Energetické tělo	74		
Entuziasmus	74	J	
Éra Ryb	75	Jasnovidectví	106
Éra Vodnáře	75	Jasnožřivost	106
Exhibicionismus	77	Jednoduchost	107
Exorcismus	77	Jemnohmotné tělo	107
Extrovert	78	Jsem	108
Ezoterika	78		
F		K	
Falešná autorita	79	Karma	109
Falešná skromnost	79	Kauzální tělo	109
Fixace	79	Klid	110
Fobie	80	Kojenec	110
Frustrace	80	Kolektivní podvědomí	110
Fyzická agrese	80	Kolektivní vědomí	110
Fyzická nevolnost	80	Komunikace	111
Fyzická závislost	80	Konstatovat	113
Fyzické násilí	81	Kontrola sebe i druhých	113
Fyzické tělo	83	Krádež	114
Fyzické utrpení	84	Krachovat	115
Fyzické zranění	84	Krása	116
Fyzický	84	Kreativita	116
G		Kristovský stav	117
Gaia (Země)	85	Kristovské tělo	117
Guru	86	Kritika	117
H		Krize	118
Harmonie	88		
Hmotný svět	88	L	
Hněv	89	Láska k bližnímu	120
Hodnota (systém hodnot)	91	Lhát	121
Homosexualita	93	Limit	122
Hořkost	94		
Hrdost	94	M	
Hřích	94	Majetnictví	123
CH		Manipulace	123
Charakter	96	Mantra	124
Chování	96	Maska	124
Chudoba	96	Masochista	124
I		Medicína	126
Ideál, ideální	97	Meditace	126
Incest	98	Mentální projekce	127
Individualita	101	Mentální či rozumové přesvědčení	128
Intelekt	101	Mentální tělo	130
Intelligence	101	Mentální tvrzení	131
Intimita	102	Metafyzika	131
Intolerance	103	Metempsychóza	133
Introvert	103	Minulost	133
		Mládí	134
		Moc	135
		Modlitba	137

Motivace	138	Netečnost	163
Moudrost	138	Netrpělivost	163
Mozek	139	Nevědomé rozhodnutí	163
Možnost	139	Nevěra	164
Možnost volby	140	Nevraživost	164
Msta	140	Nezávislost	165
Mužský (princíp)	140	Nezdvořilost	165
Mystická zkušenost	141	Nižší duševno	165
Myšlenka (síla myšlenky)	141	Nonšalance	165
N		Normálnost	165
Náboženské přesvědčení	143	Novost	166
Náboženství	143	Nuda	167
Nadání	143	Nulová šance	167
Nadbytek	144	0	
Naděje	144	Obdiv	168
Náhlá bolest	144	Oběť	168
Náhoda	145	Obezita	170
Naivita	147	Objektivní	170
Náklonnost	147	Objev, objevení	171
Namluvit (někomu něco)	148	Obranný mechanismus	172
Nápad	148	Obrázek o sobě	173
Napodobovat	149	Obsedantní myšlenky	173
Napojený, napojit se	149	Obvinění	173
Naslouchat	150	Obviňování	174
Názor	151	Ocenění	174
Nebe	151	Očekávání	175
Nebýt v rovnováze	152	Očistec	176
Necitelnost	152	Odloučení	176
Necitlivý	152	Odmítnutí	176
Nedbalost	152	Odpočinek	177
Nedůvěra	152	Odpor	177
Negativismus	153	Odpoutat se	178
Nehoda	153	Odpuštění	178
Nehodný	154	Odtazitosť	180
Nechat věcem volný průběh	154	Odvaha	180
Nejistota	155	Ohlas	181
Neklid	155	Oidipovský komplex	181
Nemoc	156	Okouzlení	185
Nenávist	157	Omezení	186
Neomezený	157	Omyl	186
Nervozita	158	Oneirologie	187
Nesmlouvavost	158	Opatrnost	187
Nesnáz	158	Optimismus	188
Nespavost	159	Opuštění	188
Nespokojenost	160	Organizace	189
Nespravedlnost	161	Osobní hodnota	190
Nestálost	162	Osobnost	191
Neštěstí	162	Osobní rozvoj	192
		Osud	192

P

Paměť	194
Panika	195
Pár (přát si vytvořit).....	196
Pár (rozchod/rozvod)	197
Pár (žít v páru)	198
Paranormální.....	200
Parapsychologie	201
Peklo	201
Peníze.....	201
Perfekcionismus.....	202
Pesimismus.....	203
Plachost.....	203
Plakat	205
Plánování.....	206
Pocítit	206
Pocity viny	206
Podnět	208
Podráždění	208
Podrobení se	208
Podstata.....	209
Podvědomí.....	209
Podvědomý	210
Pohlavní zdrženlivost.....	210
Pohlavní zneužívání.....	210
Pochybnost	210
Pokoj.....	211
Pomoc (přijmout)	211
Pomoc bližnímu	211
Ponížení.....	213
Popírání	213
Porovnávání	214
Posedlost	215
Poselství z jiného světa	217
Poslušnost	217
Postoupit	217
Potěšení	219
Potrat.....	220
Potrava	220
Potřeba	220
Povinnost.....	222
Pozitivismus	222
Pozorovat.....	223
Práce (mít práci)	224
Práce (mít rád práci)	225
Pravda	227
Pravdivost.....	227
Pravdivý	227
Preference.....	229

Priorita	230
Problém.....	230
Problémy s hmotností.....	230
Prohra.....	232
Projevit se.....	233
Prokletí.....	234
Proroci a falešní proroci	234
Prosperita	234
Prospěšný	235
Provázet.....	235
Průvodce oním světem	236
Přání.....	237
Přátelství	238
Přecitlivělost	238
Předpoklad	238
Předpokládat.....	239
Předpověď	239
Představivost	239
Předtucha	240
Překážka.....	240
Přerod.....	241
Převrácený	242
Přijetí	242
Připojen (být)	243
Přirozenost	245
Příslušnost.....	245
Přitažlivost.....	246
Přítomný.....	246
Přítomný okamžik.....	246
Přízpusobit (se)	247
Psychika	247
Psychický dar	248
Půst.....	248
Pýcha.....	249

R

Rada (dát radu).....	251
Rada (přijmout radu)	251
Radost ze života	251
Ráj	252
Reakce.....	252
Realita	252
Reinkarnace	252
Relaxace	253
Retrospektiva.....	253
Revolta	254
Rezignovat	254
Riskovat	255
Rodič	256
Rodina	257

Rovnováha	258	Sobectví.....	286
Rozdávat se.....	258	Soucit	286
Rozdvojit (se)	258	Soudnost	287
Rozchod	259	Soužení.....	287
Rozhod páru	259	Spánek	287
Rozmar	259	Spiritismus	288
Rozpaky	259	Spiritualita.....	288
Rozumět	260	Spojovat	289
Rozvod	260	Spor	290
Řeč	260	Spravedlnost	292
Řídit	261	Sprízněná duše.....	292
S		Srdce	293
Samota	262	Stabilita.....	293
Sanskrt	262	Starost.....	293
Satan	262	Stáří	293
Sdílení.....	263	Stín	294
Sebedůvěra	264	Strach	294
Sebeláska	265	Strach ze zvířete	296
Sebeovládání.....	266	Stres	297
Sebepozorování.....	267	Strohost.....	298
Sebepřijetí	267	Stud	299
Sebeúcta	268	Supervědomí.....	300
Sebevražda	269	Svádění.....	300
Sekta	270	Svoboda.....	300
Sen (přání)	271	Svobodná vůle.....	301
Sen (ve spánku).....	271	Sympatie	302
Sexualita.....	272	Š	
Sexuální agrese	274	Šarm.....	303
Sexuální fantazie.....	276	Špatná nálada	303
Sexuální harašení	277	Štědrost	303
Sexuální zdrženlivost	277	Štěstí	304
Schopnost.....	277	T	
Schopnost být médiem	277	Talent	306
Síla.....	278	Těžit (z někoho, něčeho)	307
Sjednotit.....	278	Tíseň	307
Skličenosť.....	278	Tolerance	308
Skromnost	279	Touha	308
Slabost	280	Trpělivost	308
Slib	280	Truchlení.....	309
Slitování	280	Tvůrčí energie	309
Slovní a psychické násilí.....	281	U	
Smích	281	Umíněnost	310
Smíření.....	282	Univerzum	310
Smrt	283	Upravit	311
Smutek	284	Upřímnost	311
Smutek ze života	285	Uspět.....	311
Smysl života	285	Uspokojení	312
Smyslnost.....	285	Uvolnění.....	312
Snadnost.....	285	Uznání.....	313

Užitečnost.....	314	Zákon akce a reakce	340
Ú		Zákon přitažlivosti	342
Úcta.....	316	Zaměstnání (mít).....	343
Úmysl.....	316	Zármutek	343
Únava	317	Zapálení pro činnost.....	343
Úsudek.....	318	Závazek	344
Útěk	319	Závist	346
Úzkost	319	Zázrak	346
V		Zbavit dramatickosti.....	347
Vášeň v partnerském vztahu	320	Zdvořilost	347
Vazba	320	Země (planeta)	348
Vděk	321	Získat	348
Vědění.....	321	Zklamání	348
Vědomé rozhodnutí	322	Zklidnit se	349
Vědomí.....	323	Zkouška	349
Věrnost.....	324	Zkušenost	349
Věštba	324	Zlo	350
Víra	324	Zlý	350
Vliv	325	Změna	350
Vnímání	326	Změnit (chtít se).....	352
Vnitřní Bůh.....	326	Znalost	352
Vnitřní dialog.....	327	Znásilnění.....	353
Vnitřní dítě	328	Znepokojení.....	353
Vnitřní klid.....	328	Zneužití.....	353
Vnitřní průvodce.....	329	Znevažování.....	354
Vnitřní rozpor	329	Zodpovědnost	354
Vodnář.....	329	Zproštění závazku	356
Volba.....	329	Zrada	357
Voyeurismus	329	Zranitelnost	357
Vrozená choroba	329	Zrcadlo	358
Výchova.....	330	Zručnost	359
Vyjádření.....	330	Zřeknutí se	360
Vyjednávání.....	331	Ztráta	360
Výkon.....	332	Ztráta odvahy	361
Vypadat.....	332	Zvíře.....	361
Vyrovnaný (být)	332	Zvyk.....	362
Vyšší duševno.....	333	Ž	
Vytrvalost.....	333	Žádost	364
Výtvor	333	Žárlivost	365
Vyvodit.....	334	Ženský (princip).....	366
Vývoj.....	334	Žít	367
Výživa	335	Životní bilance	367
Vzdor	336	Životní plán	369
Vzkříšení.....	337	Životní pomoc	369
Vzor	337	Životní prostor	370
Vztah.....	338		
Z		Závěr	373
Základní mentální představa....	339	O autorkách	374
Zákony	340		

C

Cíl

Cíl je úkol, který chceme splnit a snažíme se jej zvládnout. Jedná se o něco konkrétního, co lze změřit, ověřit a čeho můžeme dosáhnout. Týká se toho, co děláme a máme. Jestliže se vztahuje k tomu, kým jsme, pak jde spíše o důvod k žití.

Mít v životě cíle je nesmírně důležité. Bez nich je život jednotvárný a nezájímavý a probíhá samovolně a automaticky. Člověk může ztratit chuť cokoliv dělat, a dokonce i žít. Proč má cíl tak velký význam? Protože pomáhá udržovat emoční tělo. Cesty k jeho dosažení jsou ovšem neméně důležité. Skutečnost, že máme cíl a děláme vše pro to, abychom k němu dospěli, nám pomáhá navázat kontakt s jednou z našich **potřeb**, a hlavně naší božskou částí. Přináší nám tedy příležitost objevit v sobě tvůrčí bytost, jíž jsme. Díky svým cílům rozvíjíme svůj důvod žít a šanci duchovně růst, a tedy reagovat na potřeby emočního těla. Takto do své existence denně vnášíme radost a štěstí, protože ustavičně podporujeme svůj životní zápal.

Cíl nemusí být jen **přání**. To se změnit v cíl, jakmile začneme podnikat kroky k jeho naplnění. Někdo si například přeje podniknout nějakou cestu. Může o ní snít několik let, aniž by byla jeho cílem. Dokud o ní sní, cesta stále zůstává na úrovni přání. Od chvíle, kdy se rozhodne konat (vybere datum cesty, začne jednat s cestovní agenturou, dávat si peníze stranou a podobně), se sen změnit v cíl, ke kterému může dojít, protože jej lze dosáhnout a ověřit.

Většina lidí si neuvědomuje, že okamžikem, kdy se ze snu stane cíl, se přání změnit v **základní mentální představu**, jež k sobě přitahuje všechny nutné články, které mohou pomoci k tomu, aby se cíl uskutečnil. Klidně mějte cílů několik – malých, velkých, krátkodobých i dlouhodobých. Hlavní je, abyste pořád o něco usilovali. Sny nám dávají chuť ráno vstát. To ony udržují naše **emoční tělo** při životě. Pokud si děláte starosti, že se nerozhodnete správně a ve svých cílech se zmýlíte, podívejte se na definici **rozhodnutí**.

Také může pomoci, pokud si uděláte čas a na papír si zapíšete tři své mety: jednu krátkodobou (v obzoru pár měsíců), střednědobou (v horizontu jednoho roku až dvou let) a dlouhodobou (později). Rozhodněte se, že tento týden uděláte něco, co vás k těmto třem cílům dovede, co rozpohybuje energii potřebnou k tomu, aby se cíle uskutečnily. Místo toho, abyste kontrolovali výsledky, jednoduše procházejte jednotlivými fázemi, k nimž vás zavede váš vnitřní Bůh, a uvědomte si, že každá z nich je pro vás prospěšná. Každý malý cíl, který si

splníte, vás postaví před další přání, další metu, a umožní vám, abyste si stále lépe uvědomovali, že máte moc vytvářet svůj život. Opět přijdete na to, kým jste, a znovu se spojíte se svým vnitřním Bohem. Toto je základní motivace pro vaše činy, ať už jsou jakékoliv.

Nikdo navíc není povinen svých cílů dosáhnout. Jestliže vám chybí kousek do velkého cíle, je to lepší, než kdybyste si splnili jen spousty drobných cílů. I v případě, že byste k určitým metám nedospěli, není ve vesmíru nic ztraceno, protože získáte nové zkušenosti a znalosti, jež vám pomohou při uskutečňování dalších snů. Tomuto procesu se říká *respektování vlastních hranic*.

Na své cestě často měníme své názory a stanovujeme si nové cíle. Důležité je, abychom vždy nějaké měli. Lidé se mnohem více rozvíjejí v době, kdy pracují na svých snech, než ve chvíli, kdy dospěli do cíle. Mety a touha po jejich uskutečnění si žádají vůli, odvahu, odhodlanost, vytrvalost, risk, disciplínu a samozřejmě důvěru v chod vesmíru. To vše znamená udržet si tempo bez toho, abychom spěchali, chtěli vše kontrolovat a byli na sebe přísní – a po vítězství se náležitě odměnit.

Cit

Viz **Cítit**.

Cítit

Schopnost využít svou citlivost pro pozorování toho, co se v nás odehrává. Pokud pozorujeme, co prožíváme, jedná se o cit. Jestliže to, co prožíváme, odsuzujeme, jde o **emoci**. Cit není dobrý ani špatný, ačkoliv většina lidí stále věří, že znaménko plus nebo minus opravdu nese. Je zkratka naší součástí.

Je třeba rozlišovat pojmy *cítit* a *pocítit*. Cítíme celou svou osobností, zatímco pociťování vychází z nějakého dojmu nebo vjemu. Pocítit znamená velmi živě prožívat účinek nějaké situace či vliv osoby. Ve skutečnosti jde o citovou reakci, jež pro nás není příliš žádoucí. Cítí-li někdo smutek, jednoduše řekne: „Jsem smutný.“ Pokud smutek pociťuje, prohlásí: „Zažívám smutek.“ Z pociťování plyne pocit hořkosti. Jestliže se zeptáme člověka, jenž pociťuje bolest, jak se cítí, odpoví nám: „Připadám si opuštěný.“

Denně prožíváme stovky citů, ačkoliv po nich nepátráme a nepředvídáme je. Dotýkají se důležité struny naší osobnosti. Mohou se vynořit po nějakém překvapení nebo v reakci na emoci. Někdy kvůli svým reakcím prožíváme hanbu, bolest, opuštění, vinu, křivdu, ponížení, odmítnutí, zradu a podobně. Jindy v nás vyvolají štěstí a přinesou nám radost, veselost, uspokojení, klid i pohodu.

Nicméně většina lidí se citů bojí: ukrývají svou citlivost ze strachu, aby netrpěli. Čím je člověk citlivější, tím více je schopný chovat se **stroze**, jen aby nic necítil. Naučit se cítit je přitom jedním z nejlepších způsobů, jak si

uvědomit své potřeby. Jedinec, který chce být pánem svého života, musí být se svou schopností citu ve spojení. A jak ji můžeme rozvíjet? Jako cokoliv jiného: cvikem.

V příjemné, nepříjemné i náročné situaci si vždy udělejte čas na to, aby ses obrátili do svého nitra a položili si otázku: „Jak se cítím?“ Nebraňte se pocitům, jež přijdou. Zůstaňte **pozorovatelem** toho, co se ve vás děje, a připomínejte si, že něco cítit – ať už negativního či pozitivního – je normální a lidské.

Negativní a pozitivní city ve skutečnosti neexistují. Pouze lidé si je tak vykládají tím, že je buď odmítají, či akceptují. Vzдорujeme-li nějakému citu, způsobujeme si tím utrpení. Není příliš žádoucí své city potlačovat. Lepší je ověřit si, jak se v dané situaci před sebou samými i před ostatními cítíte. Použijte **zrcadlový** přístup. Takto v sobě postupně objevíte neznámé části, jež jste dosud měli problém odhalit. **Sebepozorování** ukončíte tak, že jakmile se opět uklidníte, zapíšete si, co vás mimoděk napadlo, a následně si své poznámky projdete.

Cit pomáhá chápat spíše srdcem než rozumem. Tato schopnost je navíc zásadní pro správné využití zákonitosti **projevení se**. Čím více tedy rozvíjíte svou citlivost, tím více dáváte najevo, co vaše osobnost opravdu potřebuje.

Citlivost

Citlivost znamená schopnost hluboce prožívat vjemy a pocity. Může velmi pomáhat, ale i hodně škodit – vše záleží na tom, jak ji využijeme. Dovede ublížit, pokud člověk prožívá **emoci** nebo je **přecitlivělý**. Jako nesmírně užitečná se nicméně jeví proto, že díky ní **cítíme** a **vnímáme**.

Přecitlivělé osoby – a tedy ty s přehnanou citlivostí – se musí naučit svou pozornost lépe ovládat. Nepracují-li s ní správně, ztrácí spoustu energie a snadněji onemocní.

Všichni usilujeme o to, abychom se stali citlivými bytostmi a zůstali jimi, což je nezbytné pro rozvoj naší intuice a vyrovnanosti. Jestliže jednáme v souladu s tím, co v hloubi duše cítíme, máme větší šanci, že ve správnou chvíli vykonáme tu správnou věc.

Citová autonomie

Viz **Autonomie**.

Citová závislost

Štěstí závislé na někom či něčem. Citová závislost začíná velmi brzy: v době, kdy se dítěti zdá, že k němu rodič opačného pohlaví nechová dostatek citu – neprojevuje mu **náklonnost**, již dítě hledá. Může mu pak připadat, že

není dost roztomilá na to, aby si získala pozornost a lásku. A aby svou bolest vydrželo, osvojí si chování, které se k němu nehodí. Pokouší se ze sebe udělat osobnost, o níž si myslí, že by se rodiči zamlouvala, nebo se naopak vzbouří a změní se v opak toho, co by si rodič přál. Uchýlí se například ke sladkostem či videohrám, jež mu přinesou iluzi úplnosti a zaplní prázdnotu, kterou kvůli nedostatku **sebeúcty** pociťuje. V dospělosti proto kolem sebe stále hledá lásku a vypěstuje si **fyzickou závislost**. Víme, že takovýto člověk prožívá silný nedostatek sebeúcty a sebelásky.

Závislý obvykle bývá přecitlivělý. Je plný očekávání, emocí a obav. Bojí se například toho, aby neztratil milovanou osobu, což mnohdy vyvolává **žárlivost**. Cítí nesmírnou prázdnotu, kvůli čemuž nevědomky vyhledává stálou přítomnost druhých. Trpí, pokud nezíská vytoženou pozornost, a to hlavně ze strany milované osoby. Tu však nelze zajistit nepřetržitě. A i kdyby ano, byl by závislý jedinec spokojený jen nějaký čas, protože znovu a znovu bude prožívat tentýž stav.

Svou citovou závislost poznáme několika způsoby. Kromě závislosti na něčí přítomnosti a náklonnosti můžeme být závislí na lichotkách a uznání druhých, jež nás mají utvrdit v tom, že jsme milí. Někteří lidé potřebují, aby s nimi jejich partner neustále souhlasil nebo jim sděloval svůj názor dříve, než se oficiálně rozhodnou, aby se cítili dobře v případě, že jeho mínění odpovídá tomu jejich. Jestliže s nimi druhý nesouhlasí, hněvají se na sebe kvůli svému vlastnímu rozhodnutí. Někdo je závislý na pocitu vlastní užitečnosti či na štěstí někoho jiného. Není-li šťastný jeho partner, nemůže být šťastný ani on.

V páru je závislost vzájemná; závislý nemůže být jen jeden. Někdy se zdá, že závislostí trpí pouze jeden partner, zatímco druhý tak nepůsobí. Ten je však ve skutečnosti závislý na závislosti svého protějšku. Dovolit druhému, aby si na nás vypěstoval závislost, je součástí hry o moc. Pocit moci, který zažíváme ve chvíli, kdy věříme, že partner bez nás nemůže žít, je ovšem pouhou iluzí a slouží k posílení našeho **ega**.

Jestliže naše vlastní štěstí závisí na někom jiném a štěstí druhých zase na nás, bude pro nás citová zátěž hodně velká a nakonec se pod ní zhroutneme. **Pár**, který si přeje dospět k autonomii a zlepšit své partnerské vztahy, bude muset začít více využívat základní nástroj – důkladnou **kommunikaci**. Hlavní je spolu mluvit, ale přitom neodsuzovat ani nekritizovat sebe ani druhé. Doporučujeme, aby se oba dělili o své stanovisko, mluvili o svých pocitech a zkusili najít způsoby, jak by si mohli vzájemně pomoci. Vše musí probíhat za naprostého **přijetí** toho druhého a s **úctou** k němu. Postupem času na sobě partneři přestanou být tolik závislí, protože se naučí znát svá přání i potřeby.

Jestliže se považujete za citově závislého jedince, nejdříve si musíte dovolit být takový, jací jste, nijak se nekritizovat a dopřát si čas na to, abyste dospěli k autonomii. Zažitý postoj se nezmění ze dne na den. I s velkou shovívavostí a **láskou** to nějakou dobu potrvá. Přijměte se a važte si sami sebe spíše kvůli hodnotě své bytosti než kvůli svým činům. Zhodnoťte, kým jste, a objevte své síly, talenty a potenciál.

Rozhodněte se, že některým aktivitám, jež vás baví, se budete věnovat sami. Třeba si sami můžete vyjít na procházku, odjet na stáž, rozhodnout se bez souhlasu druhých a podobně. Zkrátka pořád nečekejte na někoho kvůli tomu, aby ses rozhodli nebo něco udělali. Nesmíte však sklouznout ke druhému extrému a nikdy o nic nepožádat. Nejde o to, abyste byl **nezávislí**, ale abyste dospěli k **autonomii**.

Naplnění citových potřeb spočívá také v tom, že se naučíte utišit sami sebe ve chvílích, kdy jste smutní, a poskytnout si potřebnou pozornost a podporu. Naučte se naslouchat svým přáním, chutím a potřebám. Zjistěte, co vám přináší štěstí, a uvědomte si, že jste jedineční a mimořádní. Nabídněte sami sobě to, co byste rádi získali od druhých, a to se stejnou radostí, jako byste to přijímali od milého člověka. Jsme-li citově uspokojeni, nehledáme tolik uznání a lásky u druhých. Uspokojme sami své zásadní potřeby: něhu, úctu a pocit, že se nám dostává lásky, ale neusilujme o to. Vše proběhne samovolně.*

Cudnost

Rozpaky, jež člověk pocítuje v okamžiku, kdy si má představit nebo dělat něco, co souvisí se sexem, případně se ukázat nahý. Tento ostych ho přiměje ke zdrženlivosti. U dítěte či dospívajícího se cudnost obvykle projeví ve stejné době jako sexuální síla. Je nezbytná k tomu, aby nás chránila, a tedy mírnila naše sexuální pudy, což nás odlišuje od zvířat. Pokud u někoho cudnost vymizí, přestane být svým vlastním pánem.

Cudnost vyjadřuje měřítko naší duchovní hodnoty. Na této planetě jsme ji chtěli potlačit, ale čím dál více vidíme, k jakým škodlivým následkům to vedlo. Lidem činí potíže prožívat **sexualitu** harmonicky a s úctou. Je nejvyšší čas, abychom si všichni připomněli, že si cudnost musíme uchovat, ale nesmíme to s ní přehánět. Aby nám prospívala, musíme ji dávat najevo s úctou a z lásky k sobě, a ne proto, že se někoho (nebo něčeho) bojíme.

* Více informací najdete v knize *Uzdrav svá vnitřní zranění* – pozn. red.