

DARY ZÁVISTI

1. Prosím, teraz sa úprimne zamysli. Je niečo, čo závidíš niekomu vo svojom okolí? **Závisť je svetlo, ktorým duša presvetľuje naše túžby. Je to spôsob, ako zistiš, po čom vlastne túžiš!**

ÚLOHA:

Skús si teraz napísať aspoň 1, no najlepšie 3 (skryté) túžby, prípadne, čo si závidela.

Doplň si tieto vety:

Naposledy som pocítila závisť, keď.....

Veľmi túžim po.....

Chcela by som mať/Chcela by som byť

2. **Závisť nutne vyvoláva porovnávanie** - buď sa snažíš toho, komu závidíš, prebiť nejakou svojou kvalitou, alebo sa snažíš zhodiť toho druhého človeka, len aby si sa cítila lepšie. **Uvedom si, že sa porovnávaš vždy iba s výškom reality daného človeka, nie s celým jeho životom. V niečom si zdanlivo "pozadu", ale nejakú inú kvalitu zase máš rozvinutú viac!** A je to tak úplne v poriadku.

ÚLOHA:

Sústred' sa teraz len sama na seba a napíš si, čo by si sama sebe závidela, na čo vo svojom živote si extra hrdá. Doplň si tieto vety:

Oceňujem na sebe.....

Za toto som na seba veľmi hrdá....

Som dobrá v.....

V poslednej dobe sa mi podarilo.....

3. Milá, ak sa porovnávaš - niekde si horšia, určite sa porovnávaš aj opačne - niekde si lepšia. Začni to vnímať, **počúvaj sa, keď hodnotíš ostatných. Čo by si v danú chvíľu chcela počuť Ty?** Prepni na láskavosť k iným, tým rozvinieš aj láskavosť k sebe.

ÚLOHA 1:

Spomeň si na situáciu, kedy sa nad niekým vyvyšovala, či to už bol Tvoj manžel, sestra, mama, (zdanlivá) kamarátka, s ktorou potajme súperiš, alebo kolega/kolegyňa v práci. Popíš si túto situáciu. Zamysli sa nad tým, ako sa cítila tá druhá osoba.

ÚLOHA 2:

Pozri sa na tú istú situáciu ešte raz a skús si predstaviť, že si na mieste tej druhej osoby. Čo by si chcela v tej situácii počuť ty a čo by ťa z povedaného zranilo?

4. Milá, mám pre Teba 21-dňovú výzvu - chcela by som od Teba, aby si si každý večer napísala 5 vecí, ktoré na sebe oceňuješ. Malé, veľké, na tom nezáleží. Bojíš sa, že to dodržíš len dnes a potom skĺzneš, lebo práca, povinnosti, nepredvídateľné okolnosti narušia Tvoj plán? Skús to nasledovne: nastav si hneď teraz pripomienku na telefóne pre každý večer na čas, kedy vieš, že už deti budú spať, pes bude vyvenčený, kuchyňa uprataná. Jednoducho povedané, kedy už najväčšie povinnosti pôjdu bokom.

5. Posledný bod bude možno náročný, no je nesmierne dôležitý. **Ideme naspäť ku koreňom** Tvojho porovnávania (sa). Viem, že to možno teraz zabolí, no skús to. Tentokrát ti nevlážim žiadnu pomôcku. Je na tebe, akými slovami začneš.

ÚLOHA :

Vráť sa do detstva a spomeň si, keď ťa niekto s niekým porovnával, napríklad so sestrou, spolužiakom, susedou. Ktorá situácia sa Ti vybaví v mysli ako prvá?

Milá, poďakuj sa sama sebe, že si to dokázala napísať. Veľmi dobre viem, že niektoré veci prinesú aj emócie, ktoré **sú schované, zapadnuté prachom a teraz vyšli**. Pusti ich. Zhlboka sa nadýchni. Predstav si ako si vyzerala, aké si mala vtedy vlasy, koľko si mala asi rokov, čo si mala oblečené, predstav si vôňu, ktorú si z toho momentu pamätáš. **Vidíš to. Cítiš to. A teraz....**

Objími toto malé vnútorné dieťa a povedz mu, že to bol iba pohľad daného človeka, a nie realita.

Ak máš časový priestor, pokojne zavri oči a zostaň v tejto chvíli tak dlho, ako potrebuješ.

**Keď ich otvoríš, zhlboka sa viac krát nadýchni.
Zotrvaj v tomto momente tak dlho, ako to len potrebuješ.**