

TEN KOPEC JE MOC VYSOKÝ! Ta situace je moc SLOŽITÁ!

TO se nedá zvládnout. Nejde to USKUTEČNIT?

ROZHODNĚTE se pro první krok! A vykročte!!!

Ano, je fajn se kouknout do mapy, naplánovat si cestu, připravit si potřebné vybavení. Ale to není to nejdůležitější.

Důležité je vykročit. Udělat první krok. První Reálný Krok.

Mě se to stalo poprvé na Fatře. Vidím kopec, strmý, vysoký. To se nedá. A kamarád mi tvrdí: „TO DÁŠ!“

Ale jak, když tam nevede žádná cesta? Ale vede. Jenom ještě není vidět. Teprve až jste na ní, tak se před vámi plazí jako had. Teprve až jste na cestě, otvírá se vám prostor pro pokračování. Někdy vidíte před sebou jenom kousek cesty pro další krok. Jindy máte před sebou vychozenou stezku či dálnici.

Potřebujete DŮVĚRU a VYKROČIT.

"BRRR. TA VODA JE ALE STUDENÁ." Říkám si a lezu do moře.

"JE TO JEN TVŮJ ÚHEL POHLEDU. Tvoje nenaplněná potřeba. Jsem právě tak teplé, jak je potřeba. Žijí ve mě tvorové, pro které jsem teplé právě tak akorát. " vrací mi v myšlenkách moře.

"Pojď nebo nech být. Rozhoduješ se ty. Já tu jsem a jsem právě takové jaké mám být. "

Přemýšlím nad svým tepelným komfortem. Nad svým pocitem chladu, kolik ho zvládnou. Udělám s důvěrou pár temp a propojíme se. Chladu bylo tak akorát, abych se osvěžila. A užila si to. S poděkováním vylézám. Teď se zase chvíli prohřeju na sluníčku.

Nezměním, neovlivním teplotu moře, protože chci. Jako nepředělám blízkého člověka k obrazu svému. Mohu se jenom rozhodnout, jestli se s ním propojím a na jak dlouho.

PŘIŠLA NASRANOST

Už jsem si všimla, že se v mém životě opakovaně a nepředvídatelně vrací NASRANOST.

Někdy si všimnu i prvních příznaků. Tentokrát to není nevyspaní. Ani se to nedá svést na nějaký výkyv hormonů před cyklem.

Tentokrát jsem relaxovala příliš. A povalování na pláži prokládala osvěžujícími ovocnými alkoholickými drinky.

Nepotřebuji mnoho na rozhození žaludku, a tak se obvykle alkoholu vyhýbám. I přemíře cukru. Teď jsem na tuhle svoji propojenost zapomněla. A tak ... "Ťuk. Ťuk. Už jsem zase tady! Máš radost?" A vlezle dovnitř. Jako nezvaná Návštěva.

"Ani ne" Moje dobrá nálada je fuč. Z Minuty na minutu.

Dřív jsem se snažila s depkou zápasit a své tělo přeprogramovat. Stálo mě to spoustu vysilujících zápasů, abych si vzala zpět obsazené území. S věkem jsem přešla na SYMBIÓZU. Když už to na mě přijde, tak sleduji, co to se mnou dělá. Jako NESTRANNÝ POZOROVATEL.

Chvilí ji nechám pobíhat v mém tělíčku. Sleduji, na které strunky mi hraje. Na které dveře ťuká. Na kterých orgánech ji cítím. A celou dobu jí říkám "Tohle je moje tělo. Zůstane uzavřené. Ty si tu jenom na návštěvě. A až to tu prošmejdíš, tak zase půjdeš."

Pic a odejde. Někdy k tomu stačí přepnout myšlenky na něco důležitějšího. Nebo si poslechnout dobrý vtip. Někdy mi to i pár hodin trvá. Ale odejde, jako když otočím stránku v knize.

Prostě občas je součástí mého života. Teď už jenom na chvíli. Už ji neprožívám. NEŽIVÍM svou POZORNOSTÍ. Já určuji hranice.