



PORADŇA: VZŤAHY



**MIROSLAV
HARANTA**
terapeut, spisovateľ
a medzinárodný lektor
terapeutickej metódy
ThetaHealing®

V posledných týždňoch sa u mňa objavili viaceré tráviace ťažkosti a následne mi na vyšetreniach u lekára zistili viaceré druhy intolerancií – na laktózu, histamín a alergiu na lepok. Mám 33 rokov a doteraz som žiadne takéto ťažkosti nemala. Nerozumiem, čo to u mňa spustilo. Moja lekárka spomínala, že príčinou môžu byť aj psychosomatické problémy. Viete mi poradiť, čo s tým? Ako si pomôcť?

Intolerancie nám vedia dať poriadne zabráť. Sám som si tým prešiel a úspešne sa ich zbavil. Tento problém je však podľa môjho vnímania komplexný a jeho vyriešenie môže trvať dlhšiu dobu, v niektorých prípadoch aj niekoľko mesiacov. Ako prvé je potrebné upraviť stravu, aby sme si nespôsobovali ešte väčšie ťažkosti. Toto je však riešenie dôsledkov a zmiernenie problémov, ktoré nám intolerancie vytvárajú.

Na to, aby sme sa mohli z tohto problému vyliečiť, potrebujeme zistiť, kde vlastne vznikol. Skúste sa zamyslieť a vnímať, čo sa odohrávalo vo vašom živote, čo mohlo viesť k vzniku týchto problémov.

Z vlastných skúsenosti a tiež u klientov boli najčastejšími spúšťačmi intolerancií a alergií potlačený hnev, zúrivosť, odpor a krivda. Dusenie a potláčanie týchto emócií v sebe má často za následok problémy so žalúdkom, pečeňou

a tenkým črevom. Práve typy ľudí, ktorí majú problém vyjadriť a uvoľniť tieto emócie, sú oveľa náchylnejší na tieto ťažkosti. Začína sa to bolesťami žalúdka, postupne prerastá do problémov s trávením, až sa to končí enzymatickými poruchami, čo vytvára intolerancie.

Po tom, ako odhalíte, kde sa to začalo u vás hromadiť, je potrebné začať meniť svoj životný štýl a to, ako pristupujeme k svojmu životu, telu a emóciám. Je nevyhnutné začať na sebe pracovať, inak sa to môže časom ešte zhoršovať.

ČO TO ZNAMENÁ NA SEBE PRACOVAŤ?

Ako prvé je potrebné venovať sa emóciám a dovoliť si ich uvoľniť a prestať ich potláčať. Na to by vám mohlo pomôcť toto cvičenie. Nájdite si chvíľu nerušeného času pre seba. Posadte sa, vystrite sa, zatvorte oči a zhlboka sa niekoľkokrát nadýchnite a veľmi pomaly vydýchnite. Potom si predstavte situáciu, v ktorej ste cítili hnev alebo zúrivosť. (Môžu to byť aj situácie ešte pred týmito problémami.)

Ako si ju predstavíte, mali by ste začať cítiť emóciu z tej situácie. Predstavte si, kde v tele je tá emócia a aký má tvar. Začnite ju s každým nádychom pomaly zväčšovať a rozťahovať do celého tela. Len stále pomaly dýchajte a zväčšujte ju. Keď vydržíte dostatočne dlho, pomaly sa začne uvoľňovať a ten tlak zmizne. Keď si opäť predstavíte danú situáciu a tá emócia sa už neobjaví, potom ste boli úspešná. Niekedy môže trvať aj niekoľko pokusov, kým sa to podarí. Ideálne je trénovať každý deň, aby sme si zvykli na to, že je bezpečné uvoľňovať naše emócie. Pokiaľ vám nabehne strach, že to nezvládnete, alebo rôzne negatívne obrazy alebo myšlienky, nevenujte im pozornosť, len pokračujte v dýchaní a uvoľňovaní. Pokiaľ vydržíte, mnoho vecí sa začne vo vašom živote meniť už len vďaka tomuto cvičeniu. Ak budete mať záujem komplexne na tomto probléme pracovať, pokojne ma kontaktujte.