

TEREZA KRAMEROVÁ

Meditace Objevná cesta PARTNERSTVÍM



Tereza Kramerová

Instrukce k meditaci Objevná cesta PARTNERSTVÍ

Vítejte! Gratuluji vám k rozhodnutí vydat se do svého nitra a nahlédnout do symboliky vašeho vztahu. Věřte mi, že ne každý má k tomuto kroku odvahu. Vy jí evidentně disponujete, tak se dáme rovnou do práce a nebudeme ztrácet čas slovní vatou.

Meditace, kterou jste si právě koupili, je pořádná šlupka. Vím to, protože jsem jí sama prošla a testovala jsem ji na kamarádkách. Dostala jsem krásné ohlasy. Některé byly dokonce solené slzami prozření, dojetí, radosti i smutku.

Ted' vám povím pár základních bodů, které je dobré mít na mysli, abyste z Objevné cesty partnerstvím měli co největší užitek.



Nejprve vyřešíme nutné formality:

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Stažením tohoto materiálu berete na vědomí, že autorka nenese žádnou zodpovědnost za jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí.



„Tu však jsem náhle viděl, že mohu pro druhého něco znamenat už jenom tím, že tu jsem, a že ten druhý je šťastný protože jsem u něho. Když se to takhle řekne, zní to velmi prostě, ale když pak o tom člověk přemýšlí, je to obrovská věc, která vůbec nemá konce.

Je to něco, co člověka může úplně roztrhat a změnit. Je to láska, a přece něco jiného. Něco, pro co lze žít. Pro lásku člověk žít nemůže. Ale pro člověka jistě!“

Erich Maria Remarque

Je dobré nemít předem očekávání, jak to v meditaci bude, kdo se tam objeví a jak chcete, aby vše probíhalo. Každým takovým očekáváním snižujete možnost, že se naladíte hluboko do sebe a rozkryjete neviditelné souvislosti a vazby, které každý den žijete, nicméně si jich nejste pravděpodobně plně vědomi. A to by byla škoda.

Proto jste si meditaci koupili, abyste se koukli pod pokličku, ne? Navíc, naše podvědomí je moudré a někdy nám na objevnou cestu pošle někoho jiného, než koho bychom rádi.

Důvod je prostý. **Abychom mohli prožívat naplněné partnerství, je potřeba, abychom měli uzavřené všechny předchozí vztahy.**

To zní docela děsivě, co? Nicméně je to tak, a pokud vás tato informace znepokojila, je to znamení, že právě na uzavření vedlejších únikových dveří je potřeba zapracovat.

Jedné ženě se v meditaci například nejdřív zjevil její bývalý muž a teprve, když s ním meditací prošla a promluvila si s ním o věcech, které se báli probírat naživo, mohla na objevné cestě potkat svého budoucího partnera.

Vaše mysl mluví jazykem symbolů. Každý symbol má specifický význam jen a právě pro vás. Když se jedné ženě například ukáže partner, který v ruce drží lízátko, může si to vysvětlit třeba tak, že jí chce nabídnout jen povrchní potěšení.

Druhá si to vyloží tak, že je hravý a ochotný s ní být zase mladým klukem a odhodit zátěž minulosti, a třetí vezme nohy na ramena, protože si kdysi lízátkem vyrazila mléčné zuby a je to pro ni symbol neštěstí a chybného rozhodnutí.

Přemýšlejte tedy, co daný symbol znamená ve vašem vnímání!

Kamarádka vám může pomoci obrazy interpretovat, ale jen vaše pocity vám poví, jaké vysvětlení platí právě pro vaši jedinečnost.

Buďte k sobě laskaví a nehodnoťte, co jste viděli. Jste právě teď tou nejlepší verzí sebe sama, kterou umíte žít. Máte právo na to, být v nedokonalí. Máte právo i na harmonii a vědomějším přístupem pracovat a dosáhnout jich. Dovolte si tedy vidět, pochopit, změnit, ale neodsoudit. Ani sebe, ani partnera.

Ať už v meditaci uvidíte cokoliv, je vždy třeba mít na mysli, že to je pouze vaše INTERPRETACE daného partnera.

Není to on jako fyzická a reálná osoba. Potkáváte ho v takové podobě, jakou hraje ve vašem životním příběhu. Neosočujte ho tedy prosím z toho, co jste s ním v meditaci prožil/a.

Možná by se to dalo připodobnit ke snu. Také se nezlobíme na lidi, kteří nám ve snu pomalovali omítku domu.

Zrovna tak vám může místo partnera přijít stoletý dub, nebo pesek na vodítku. Je to v pořádku. Meditaci dokončete a pak popřemýšlejte, proč se vám ukázaly právě tyto obrazy. Rozhodně nejsou náhodné.

Pamatujte, že nic není trapné ani špatné! Cokoliv se ukáže má výpovědní hodnotu. Není potřeba tyto obrazy poměřovat s jakýmkoliv ideálem. Jste přesně tam, kde potřebujete být. Vidíte právě to, co je pro vás v tuto chvíli optimální, abyste se posunuli dál.

Bonus k meditaci, sborník opravdových příběhů, vznikl právě proto, abyste se na vlastní oči přesvědčili, že co člověk, to originální “film” a z toho plynoucí jedinečné poučení do každodenního života.

Je dobré se z příběhu na objevné cestě partnerstvím poučit. Tedy nesměřovat svoje otázky ven, na partnera, ale dovnitř. Ptát se sám/sama sebe, co pro mě znamená, že vidím náš vztah takto.

Po skončení meditace můžete své poznání rozvinout tím, že se zeptáte na tyto otázky:

- **Jsem v tomto partnerství šťastný/á?**
- **Co mi chybí?**
- **Co naopak neumím partnerovi dát já?**
- **Čeho si na našem partnerství nejvíc vážím?**
- **Jakou mohu udělat změnu, abychom se k sobě přiblížili?**

Jak vidíte, jsou to dost zásadní otázky. Víím, že to chce mít docela odvalu, abyste na ně mohli pravdivě odpovědět. Ale rozhodně to stojí za to!

Já jsem si ve svém předchozím partnerství leccos nalhávala. Byli jsme s partnerem pár více než šest let a bylo nám dobře. Znali jsme se a měli jsme se rádi.

V posledním roce jsme se hodně odcizili. Já jsem se vrhla do osobního rozvoje a udělala jsem takový kvantový skok, že jsme si najednou neměli až tak moc co říct.

Cítila jsem, že jsem v tomto partnerství namočená již jen napůl. Možná ani to ne. Vnímala jsem, že to z mé strany není správné a vlastně mrhám čas – svůj i svého partnera, který by mohl být s někým, kdo ho opravdu bude plně milovat a s kým bude mít společnou cestu.

Nicméně strach a pohodlnost mi nedovolili udělat rozhodnutí a s partnerem se rozejít.

Až jednou mi kamarád, dnes je to můj manžel, napsal vzkaz tohoto znění:

“Milá Terezko, zázraky se nečekají, zázraky se tvoří.”

V tu chvíli mi došlo, že nemohu přehodit zodpovědnost za svůj nenaplněný vztah na osud a čekat, co za mě vymyslí. Jsem to přeci já, kdo určuje chod věcí.

Tato věta mi otevřela oči a já jsem konečně načerpala dost odvahy, abych si odpověděla na výše uvedené otázky. Výsledek na sebe nenechal dlouho čekat a my jsme se s partnerem krásně a v cituplné a poklidné atmosféře rozešli. I on cítil, že už to nebylo ono. Oba jsme se osvobodili.



Tímto vás vůbec nenabádám, abyste se hromadně rozcházeli. Naopak. Chtěla jsem svým příběhem naznačit, že je dobré se dívat do sebe a včas nahlížet na to, jak to v partnerství právě máme. **Protože jen ve svém nitru můžeme najít funkční řešení situací a výzev, které právě s partnerem řešíme.**

Pak ani k rozhodům nemusí dojít, protože předcházíme nedorozuměním a pocitu prázdnoty tím, že chápeme, vidíme a víme, že můžeme udělat změnu ve svém postoji.

Právě změna našeho vnitřního postoje může rozdmýchat změnu v postoji partnerově. **Je to mnohem účinnější postup, než se snažit přenačít nejdřív toho druhého s tím, že „až se změníš ty, tak se změním i já“.**

Vím, že to zní velmi teoreticky, tak zde uvedu ještě jeden postřeh z reálného života.

Jedna moje kamarádka byla v manželství hodně nešťastná. Měla pocit, že její muž je na nic. Nic nezařídil, o nic se nestaral, byl jejím dalším dítětem.

Necítila se ve vztahu vůbec dobře, ale neuměla to jinak. Žili v tomto modelu pěknou řádku let. Až když se v meditaci podívala do dynamiky svého vztahu, pochopila, že její muž nemůže být na něco, když ona seděla na mužské židli a vše dirigovala.

Vlastně mu zasedla jeho místo a zlobila se, že on sedí na její židli. Nasbírala v sobě zdravé naštvání na sebe sama a rozhodla se, že bude i v partnerství ženou!

Pustila zařizování všeho možného i nemožného a začala více dbát o ženskou doménu. Zvolnila, změkčila se, otevřela se citům a přestala tak úpěnlivě řídit běh celé rodiny.

A víte, co se stalo? Její muž najednou začal být aktivnější a začal se chovat tak, jak si vždycky přála. Nešlo tedy o to, aby mu domluvila, že se má chovat jinak, ale aby ona sama vytvořila prostor, aby její manžel mohl být mužem.

Už rozumíte, jak jsem to yslela se změnou vnitřního postoje? To je přeci paráda! Máme své životy ve svých rukách a právě v partnerství se nám velmi rychle ukazuje, když uděláme byť drobnou změnu.



I právě proto vznikla Objevná cesta partnerstvím. **Chtěla jsem vám nabídnout nástroj, který vám umožní – v teple a pohodlí domova – popracovat na vašem vztahu pěkně od kořínku.**

Užijte si meditaci a prosím vezte, že můj hlas jen vytváří atmosféru. **Nic není povinné.** Pokud budete mít chuť v meditaci prožít ještě něco jiného, směle do toho! Můžete ji zastavit, dokonce i vypnout! Je to vaše mysl, vaše vědomí a jen vy sami nejlépe víte, co právě potřebujete.

Já si meditace nikdy nepíšu dopředu, ale naladím se na lidi, kteří si ji v budoucnu pořídí. Tedy i na vás. Ale protože tvořím pro široké obecnstvo, je meditace jakýmsi moudrým kompromisem.

DOPORUČENÍ PÁTÉ

Doporučuji se k meditaci občas vracet. Není to prožitek na jedno použití. Uvidíte, jak se budou vaše vnitřní obrazy proměňovat podle toho, v jakém období zrovna jste, a jakou hru máte s partnerem právě rozehranou.

Meditace je dokonce vhodná i pro lidi bez partnera, protože jednak vám může pomoci uzavřít a vyčistit předchozí vztahy a za druhé v ní můžete vidět, jaký vztah máte k partnerství jako takovému.

Často jsem byla svědkem že žena chtěla nového partnera, ale podvědomě se bála do vztahu vstoupit. Meditace tyto vnitřní a neuvědomělé postoje může vytáhnout na světlo, a to už je první krok k tomu, abyste je mohli zpracovat a vyměnit za funkčnější.

DOPORUČENÍ ŠESTÉ

V posledním bodě zviditelním něco, co je zjevné, ale já to tu i přesto musím napsat, aby byl návod kompletní.

Meditace je takové demo. Leccos v ní pochopíte, poučíte se, proměníte... ale gró je **OPRAVDICKÝ ŽIVOT** a každodenní realita. Takže pokud nabyté poznání z Objevné cesty partnerstvím nepřevéte do života ve své realitě, tedy neuděláte žádnou změnu, nic se nezmění. To je logické, že?



Pamatujte tedy, že tento nástroj, který jsem pro vás přichystala, se stává pokladem plným zlata až tehdy, kdy se potkáte se svým partnerem a na základě poznání z meditace uděláte správný čin.

Obejmete ho, omluvíte se, požádáte o pochopení, promluvíte si, pomilujete se, vykřičíte se...

Takže konejte! Na zázraky se nečeká, zázraky se tvoří.

Zakončím moje povídání dalším citátem mého muže, který mi dost často zní v hlavě, když si u mě moje kamarádky vylévají srdíčko z bolavého vztahu.

“Základní otázka nezní, jestli je ON ten pravý pro mě, ale jestli jsem JÁ ta pravá pro něj.”

Co vy na to?

Konec řečí a šup do prožitku. **Meditaci máte připravenou na této adrese:**

<https://app.smartemailing.cz/users/8839/media/Objevna-c-esta-partnerstvi.mp3>

Přeji vám, ať si ji užijete a poznání z ní načerpané zůžitkujete pro dobro všech zúčastněných.

Pokud se vám meditace bude líbit a ještě jste si nepořídili **Párty s vnitřním mužem a ženou**, mrkněte sem:

<http://terezakramerova.cz/meditace-party-s-vnitrim-muze-m-a-zenou/>

S Objevnou cestou partnerstvím se tato meditace, harmonizující vnitřní polarity, velmi dobře doplňuje.

Nevíte jak dostat meditaci k sobě do počítače?

- kliknutím na odkaz se vám otevře webová stránka a meditace se začne přehrávat
- klikněte pravým tlačítkem myši **na lištu**

přehrávání, zvolte "Uložit audio jako..." a uložte do zvolené složky ve vašem počítači

Přeji vám vědomá partnerství naplněná láskou, úctou a smíchem a jsem moc ráda, že jsem mohla být, alespoň svým hlasem, na kousku cesty s vámi.

Kéž jsou šťastny všechny bytosti.

S Láskou

Tereza

www.terezakramerova.cz

