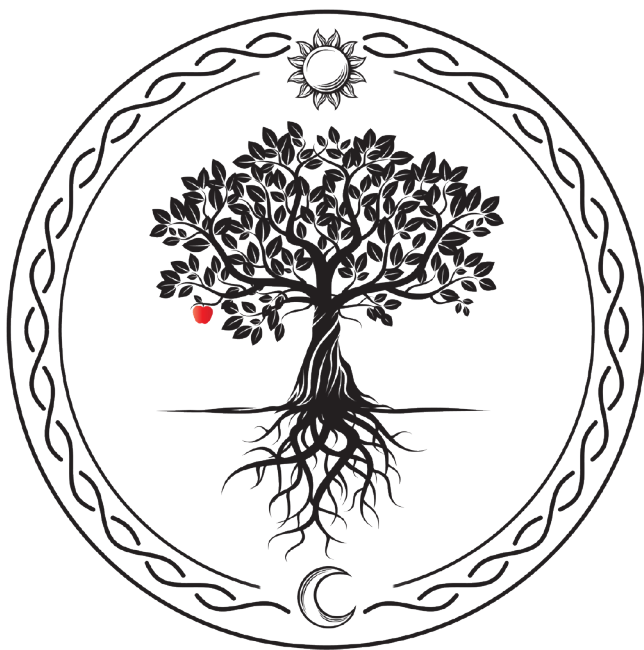


A painting of a woman's face, rendered in a textured, expressive style. The woman has dark eyes and is looking slightly to the right. She is wearing a headscarf with a floral pattern. A single pink rose is visible in the lower right corner of the painting. The background is dark and textured.

MAB JUNGA

*Alchymia Ženy*

# *Alchymia Ženy*



Mab Junga



Text © Mab Junga, 2021

Vydalo vydavateľstvo © HladoHlas Group, spol. s.r.o.

Rumunskej armády 1/6, 036 01 Martin, Slovensko,

**[www.hadohlas.ak](http://www.hadohlas.ak), [info@hadohlas.sk](mailto:info@hadohlas.sk)**

ako svoju 107. publikáciu v roku 2021

Jazyková úprava Anna Fričová a Monika Kysková

Redaktorská úprava Pavel „Hirax“ Baričák,

Grafická úprava vnútra Leo Prema a Pavel „Hirax“ Baričák

Grafická úprava obálky © Eileen Yaman

Ilustrácia Troch víl na obálke © Marie Scott

Ostatné ilustrácie na obálke © Jaroslava Antalová Ráčajová

Prvé vydanie 2021

Vytlačila tlačiareň Alfaprint, Martin

Kontakt na autorku: [martina.junga@gmail.com](mailto:martina.junga@gmail.com)

YouTube kanál: <https://www.youtube.com/c/MartinaJunga>

Facebook: <https://www.facebook.com/mabjunga.elohi>

**ISBN 978-80-8216-019-5**

## *Podakovanie a venovanie*

*Ďakujem mojej drahej mame, nádhernej bytosti, Elly, mojim starým mamám a mojim tetám Evičke, Vierke, Darinke a Ruženke za ich ženskú lásku a podporu, ktorá sa u každej z nich prejavila jedinečným spôsobom. Lúbim vás.*

*Knihu venujem mojej sestre Petre, ktorá žije na druhej strane planéty a tak veľmi mi chýba...*

*Taktiež ďakujem sestrám blízkym mojej duši - ženám, priateľkám, ktoré sú mojou duchovnou rodinou. Je vás tolko, a stále vás pribúda, vy viete... milujem vás, aj moju galaktickú koziu rodinku.*

*Veľké ďakujem posielam umelkyni a drahej priateľke Jaroslave Antalovej Ráčajovej za malbu mojej obálky. Úplne zachytila esenciu mojej duše, ktorej sa tento obraz nežne, ale o to dôraznejšie dotýka.*

*Ďalej ďakujem Ramone Siringlen za prebudenie poslania duše a za múdrosť a nehu jej vhládov.*

*V neposlednom rade ďakujem drahej Miške Melušovej za posilnenie z vyšších sfér a navedenie ma na cestu do svetla.*

# *Predslov*

„Mab svojím životom svieti ako maják v tme najmä ženám, ktoré hľadajú cestu a silu žiť pravdivo. Má pevne nasadenú korunu Kráľovnej svojho života a má dar láskyplne nasadiť vlastnú korunu druhým ženám, ktoré sú pripravené. No nevedia ako na to. Táto kniha je ako mapa, v ktorej sa ženy ľahko zorientujú, v ktorej sa nachádzajú odpovede a spôsoby, ktoré ich povedú k ich vlastnému kráľovskému žezlu. Je to súborná kniha poznatkov, návodov, konkrétnych postupov ako odhaliť svoje srdce sebe samej, zorientovať sa, ujasniť, ukotviť sa vo svojom živote a vedome tvoriť svoj život v radosť a v súlade s najvyššími princípmi Vesmíru. Obsahuje všetky oblasti ženského života a podrobne vysvetľuje ich liečenie, hojenie meditáciami, tvorenie na princípoch lásky, v ktorých je ukrytá ženská sila. Kniha je plnohodnotnou výživou, liečením všetkých deficitov, ku ktorým žena v rámci historického kontextu prišla a ktoré ľudstvo vychýlili tak, že sa ocitlo v temnote strachu, drám a bolestí.

Každá žena vyliečená svetlom a naplnená láskou k sebe pomáha vzkriesiť celé ľudstvo do novej etapy Bytia - Ježišom a prorokmi ohlasovaného Zlatého veku. V tejto knihe Mab podáva ženám cennú mapu, kadiaľ vedie tá cesta.

Milovaná Mab, takto som ja nacítla tvoje dielo, nech je požehnané.“

*S láskou Bea*

*Bea Hlohovská, etikoterapeutka, spoluzakladateľka a lektorka Univerzity vedomého života, sprievodkyňa žien a mužov na ich ceste k celistvosti a k zdravým vyváženým vzťahom, moja milovaná priateľka a nádherná bytosť.*

# Úvod

Táto kniha je pre všetky ženy, ktoré práve rozvíjajú svoje ženstvo, objavujú čaro ženskej energie, hľadajú spojenie so svojou vnútornou ženou alebo chcú objaviť seba ako ženu. Cieľom knihy je priniesť lásku a podporu na ich ceste. Každá máme v živote iný štart, no väčšina z nás svoju hodnotu ženy potrebuje objaviť. Sama som ju hľadala, našla a začala žiť.

Veľa rodov má v živote potlačenú ženskú energiu. Tieto kódy sa nesú najčastejšie z čias vojen alebo z čias stredoveku a sú súčasťou našej DNA. Ženy v čase vojen ostávali samy a museli zastávať viac mužských rolí ako ženských. A tak má u nás mužská energia prevahu nad ženskou. Taktiež živá ženská energia je napojená na Božské vedomie a je nezmanipulovateľná, pretože čerpá energiu priamo zo zdroja. Preto sa v našich dejinách nespočetnekrát v rôznych kultúrach pokúšali ženu umlčať. Zobrať jej prirodzené schopnosti a zotročiť ducha (mnoho ráz aj telo).

Deti nemohli zažiť pokojnú, láskavú a veselú mamu s radosťou zo života, ale tvrdú, chladnú matku, nahrádzajúcu rolu otca, alebo úbohú, citlivú, no najmä obetavú mamu, ktorú treba zachraňovať. Prípadne vyhasnutú submisívnu bytosť bez duše.

Preto sa tieto informačné kódy niesli rodmi z generácie na generáciu až k nám, kde si konečne dovoľujeme byť ženami a objaviť, čo to byť ženou v skutočnosti znamená. V stredoveku bolo bežné, že sa mladé dievčatá vydávali už v ranom veku kvôli postaveniu a majetku – priniesli tak obeť pre ich celý rod. Nemali sme možnosť žiť s tým, koho sme skutočne milovali. Boli sme nútené popierať samy seba, svoje city a bojovať medzi sebou o priazeň vysokopostavených mužov, ktorí nám zabezpečovali naoko lepší život. Z tých čias si nesieme veľmi silné a hlboké kódy ženskej závidy, rivality a intrígy, ktoré boli v tom období najsilnejším manipulačným prostriedkom na dosiahnutie svojich cieľ-

lov. Neraz sa intriga končila udaním a popravou človeka, proti ktorému bola namierená. Často sa to dialo v období inkvizície, keď živé žiarivé slobodné ženy, ktoré sa nechceli podvoliť cirkvi, boli kruto odsúdené - aj ako výstraha pre ďalšie. Ženy boli nútené poslúchať, dať si vlasy pod čepiec a uhasiť svoje ženstvo. Vznikala tak nevraživá rivalita medzi ženami, ktoré sa bránili týmto pravidlám vtedajšej spoločnosti, tie často boli intrigami odstránené ženami, ktoré sa popreli a žili v odpojení. Ich nenávisť k tým, ktoré boli živé a slobodné, nás dodnes prenasleduje. Bojíme sa byť výnimočné. Bojíme sa byť videné, žiaduce, vytrčať z davu. Nechceme skončiť na popraviske, pred súdom, ani vo vyhnanstve. Spolu s týmto tlakom spoločnosti a brutálnym potlačovaním ženstva neskôr dômyselne začali vznikať kláštory a blázince, v ktorých končili ženy, ktoré boli neprijateľné pre spoločnosť.

**Prečo? Pretože živá žena, ktorá má spojenie s Bohom skrz intuíciu,** nie je manipulovateľná. Manipulovať sa dá len cez hlavu - prostredníctvom strachu. Keď je človek v spojení so svojím srdcom, cíti Boha, nedá sa mu vnútiť nič, čo nie je pravda. Keď odstrihnete človeka od srdca, od intuície, zostane mu ako zdroj poznania iba myseľ, cez ktorú možno veľmi ľahko manipulovať. Preto boli živé ženy, ktoré boli v spojení so svojím srdcom, hrozbou pre spoločnosť.

Moje meno je Mab a znamená „žena, ktorá dáva ženám korunu“. Toto moje duchovné meno mi stiahla z Ákašickej pamäti nádherná bytosť - Ramonka Siringlen. Keď mi ho Ramonka poslala, ostala som v nemom úžase. Prišlo po veľmi náročnom období, keď môj pôvodný život, moje istoty, moja osobnosť aj práca boli v rozpade. Hľadala som cestu, ktorou ísť ďalej. Či kráčať naproti tomu, čo milujem, ale netuším, či ma to uživí, alebo si nájsť „normálnu“ prácu. Zvažovala som kurz kaderníčky, pretože práca s vlasmi ma vždy lákala. Nakoniec som sa kaderničkou nestala. Pretože poslanie je niečo, čo sa deje samo. Život nás vedie naplniť ho. A mojím poslaním nebolo stať sa kaderničkou. Napriek tomu, že skrášľovanie žien ma dodnes veľmi láka. Jej ákašické vhľady k mojej vtedajšej situácii upevnili moju vieru v Stvoriteľa. Všetky slová, ktoré mi Ramona sprostredkovala, odhaľovali najskrytejšie zákutia mojej duše, o ktorých nik ani netušil. Vďaka tomu som

zistila, že ma tam „hore“ poznajú. A uverila v moju vlastnú komunikáciu s bytosťami a Najvyšším, o ktorej som do vtedy v kútiku duše pochybovala. Či si to náhodou nevymýšlam...

Až vtedy, keď som dokázala úplne prijať svoj potenciál, po čom volá moja duša, a dovolila som si úprimne a otvorene priznať v čom som skutočne dobrá, čo milujem, obzrela som sa za seba, na prácu a lásku, ktorú som priniesla na túto Zem a vtedy prišlo meno Mab. Keď ku mne prišlo meno mojej duše a boli tam napísané moje božské dary, bola som dojatá, pretože tak, ako to bolo z Ákaše stiahnuté, presne tak som to vždy cítila.

Milujem ľudí. Milujem ženy, milujem vidieť ako rozkvitajú, ako sa im darí, ako sa menia z popolušiek na princezné, na kráľovné svojho života. Milujem televízne programy o premene, kde sa prídu ženy dať skrásliť a potom rozkvitnú. Alebo relácie o bývaní, kde zo starých škaredých domov spravia nádherný priestor na bývanie. A tiež super premeny, kam prídu ľudia, ktorí trpia chorobným prejedaním, sú veľmi nešťastní a potom s tým bojujú. Odhodlajú sa pre veľkú premenu, dokážu schudnúť a začnú žiť naplno.

Toto je moja esencia. Je čas aby sme každá spoznali esenciu svojej duše a uznali konečne to, v čom sme dobré, čo sú naše dary a čím robíme tento svet krajším.

Zmena je to, čím žijem. To, čo podporujem v životoch druhých ľudí. A to je aj dôvod, prečo som sa rozhodla tieto riadky poslať do sveta. Aby pomohli, povzbudili a inšpirovali k zmene. Tak ako aj ja som bola inšpirovaná inými ženami a mužmi na svojej ceste. A stále som. No okrem ľudskej inšpirácie ku mne prichádza tiež Božská inšpirácia z môjho vnútra, vďaka ktorej následne môžem pomáhať ženám v ich osobnej premene k sebe samým. To je aj cieľom v živote človeka. Očistiť svoje vnútro od ťažkých, deštruktívnych emócií, myšlienok a energií minulosti. Vyprázdniť sa, aby sme počuli hlas inšpirácie zo svojho vnútra. Z nášho božského Zdroja v sebe. Z miesta, kde sme skutočne Doma.

Táto kniha je niečo, čo mi vždy akoby chýbalo pri mojej terapeutickej činnosti, pretože už niekoľko rokov pracujem predovšetkým so ženami a s pármami - hoci v poslednom roku už muži tvoria takmer





polovicu. Veľakrát som cítila potrebu odporučiť nejakú knihu alebo informačný zdroj, s čím by mohli ženy ďalej pracovať a čo by podporilo moju prácu. No neexistovalo nič, kde by boli obsiahnuté všetky potrebné informácie „na jednej kope“. V jednej knihe je to, v inej zas tamto, v nejakom filme toto... A tak som sa rozhodla, že to dám všetko dohromady, aby ženy vedeli postupovať a pomôcť si čo najviac aj samy. Pretože niekedy je naozaj ťažké pracovať na sebe samostatne, ak nemáte nástroje a neviete ako na to.

Pracovať s náročnými témami v našom živote len prostredníctvom našej mysle, tlačiť sa do nejakých úkonov, dookola si to v sebe rozoberať je bezvýznamné. Trápime sa v hlave, hľadáme riešenie ako to zmeniť. Chceme. Nedarí sa. A potom sa obviňujeme. Len čo sa naše vnútorné trápenia zmiešajú ešte aj s pocitmi viny, cyklíme sa v bludnom kruhu zlyhania a viny. Dôležité je rozhodnúť sa pre zmenu. A potom prichádzajú nápomocní ľudia, vnemy, inšpirácie, vedenie...

To, čo vnímame ako najťažšie, je len fáza, pokým sa nez bavíme všetkej starej bolesti z nášho srdca, ktorá nás zaťažuje a priťahuje udalosti, v ktorých stále dookola prežívame tie isté zranenia. Keď však vyčistíme myseľ a podvedomie od všetkých starých blokov, vzorcov a presvedčení o sebe a živote, do tohto prázdneho priestoru začne prehovárať naša duša. A keď sa s ňou spojíme skrz našu intuíciu budeme môcť komunikovať s dušou stvorenia – s Vedomím. V tejto fáze ste si už samy sebe radkyňou, liečiteľkou, **máte vlastné napojenie na Zdroj**. Zdroj lásky, energie a informácií.

Knihá vám poskytne niekoľko návodov, ako pracovať s očisťovaním od starej ťaživej bolesti a ako sa napájať na svoj vlastný Zdroj. Božský zdroj. Vyššie vedomie. Neobmedzený zdroj, ktorý v sebe všetci nosíme. Len sme od neho odpojení.

Postupom času vám začnú prichádzať nové nástroje a spôsoby špeciálne pre vás, pomocou ktorých si samy budete riešiť témy, ktoré vás v živote trápia.

Veľa z nás je vo fáze Popolušky, Šípkovej Ruženky či Malej morskej panny. Jednoducho vo fáze, keď ešte nevyužívame svoj skutočný



potenciál. Popoluška je snívajúca, že pôjde na bál, že si ju princ vyberie a začne žiť život, pre ktorý si ju druhí budú vážiť. Alebo už žije so svojím princom, no nedokáže sa transformovať z Popolušky na princeznú a nechápe, prečo si ju jej muž neváži. Alebo Šípková Ruženka, ktorá ešte spí, nezobudila sa a nezačala žiť naplno svoj život a čaká, že ju niekto prebudí. Či Malá morská panna, ktorej srdce je u princa, ktorý má nohy, a ona má rybí chvost, musí byť v mori, nevie sa dostať tam, kde je to, čo miluje. Má pocit, že sa musí veľa obetovať, aby dosiahla o čom sníva, a muži, po ktorých túži, ju nikdy neuvidia.

Táto kniha je určená pre ženy, ktoré hľadajú svoj skrytý potenciál. Hľadajú svoj osobný príbeh duše a už sa veľmi tešia, ako chytia život do vlastných rúk a začnú žiť naplno svoju jedinečnosť, svoje dary, ktoré má každá iné, špeciálne. Zároveň je aj pre ženy, ktoré sú už dlhšie na vedomej ceste, pracujú na sebe, už niečím prešli, ktoré cítia spojenie so svojou jedinečnosťou a objavujú svoje dary, ale chceli by ísť ešte hlbšie.

Žena je alchymistkou života, pretože my ženy sme spojené skrz náš menštruačný cyklus s rytmom prírody. Sme premenlivé - rovnako ako matka príroda, ktorá má štyri ročné obdobia. Preto vďaka menštruačnému cyklu a hormónom sme neustále v premene. Vďaka tomuto cyklu, či chceme alebo nie, sme cyklické, jednoducho sa meníme a je potrebné na sebe pracovať.

U mužov to tak nie je, čiže z jednej strany sú ochránení od hormonálnych zmien, môžu byť nad vecou a môžu byť dlhodobo stabilizovaní v tom, čo im funguje. Vďaka tomu môžu byť pevní ako strom, o ktorý sa možno oprieť. Žena prináša zmenu, lebo cyklus je zmena, zmena prináša zmenu do vzťahu a neustále sa vďaka nej vzťah vyvíja, pretože žena nedokáže dlhodobo fungovať v stojatej vode. Je veľmi vzácne, ak túto zmenu prináša muž. Pre mužov je dôležitejšia istota, preto nemajú vnútornú potrebu meniť veci. Ak sú muži pre nás oporou v ťažkých časoch a dovoľia nám byť ich vetrom zmien v plachtách života, je vo vzťahu rovnováha. Niektorí muži už naskočili na vlnu, ktorá sa teraz nesie planétou, pretože pochopili, že jediné pravidlo, ktoré platí v súčasnosti, je **Zmena**.



Žena je alchymistka života. Či si je toho vedomá, alebo nie, ovplyvňuje všetkých naokolo podľa toho, ako sa cíti. Je žiaričom. Ženské lono je posvätné. Lono plodí život. V ňom rastie nový človek. Zároveň sa lono prostredníctvom nášho cyklu každý mesiac očisťuje. Krvou vypúšťa z tela staré vzorce a kódy, ktoré žene už neslúžia. A zrodom nového vajíčka si žena zakaždým tvorí nové kódy pre život. Lono je transformátorom, baterkou, kryštálom, energetickým zásobníkom pre energiu života. Vyžaruje a ovplyvňuje svojou silnou žiarou všetkých v rodine a každého, koho stretne. Buď nabíja, povznáša, lieči, alebo vysáva, sťahuje a udupáva.

Žena má mimoriadne silnú psychiku, pričom jej myšlienky a emócie fungujú ako **mágia**. Bez toho, aby si to uvedomovala, jej myšlienky a emócie pôsobia na ľudí a ovplyvňujú ich. **Samozrejme, taký istý vplyv má na seba**. Málokedy si uvedomujeme, ako počas dňa o sebe zmyšľame. Tým samy seba držíme v slučkách osudu, z ktorých sa nevieme vyslobodiť. Samy seba zaklíname, keď si opakujeme to, čo nechceme. Napríklad: „Ja som taká unavená.“ – „Nikto si ma neváži.“ – „Na nič nemám čas.“ A stále dookola ako mantra sa nám to premieta v hlave. Tým sa naša realita upevňuje a tvorí rovnako, ako o sebe zmyšľame.

V dnešnej dobe rýchlej transformácie často stačí rozhodnutie. Už to ďalej takto nechceme a vyberáme si čas pre seba. Len čo si začneme vážiť samy seba, začínajú nás vnímať inak aj druhí. Rozhodneme sa myslieť a konať inak ako doteraz a vďaka tomu vyradíme starý vzorec z obehu. Tým sa začne tvoriť úplne nový vzorec. Taký, v ktorom máme čas na seba, aj na to, čo milujeme. Moji blízki si ma zrazu vážia a spoločne máme viac radosti a harmónie v živote. Ak sa vám v živote niečo cyklicky opakuje, začnite rozhodnutím robiť veci úplne inak. Šokujúco odvážne. Týmto rozprúdite energiu zmeny. Preto jednou z hlavných praktík prebudenej ženy tvoriteľky je práca s myslou. Mať kontrolu nad svojou myslou – pozorovať ju a nedovoliť jej, aby nám opakovala to, čo už nie je našou voľbou.

Napríklad, ak si žena neustále hovorí: „*Som taká tučná, nedokážem to zmeniť, nemám energiu a čas na zmenu,*“ opakuje to, čo je v jej realite



pravdou, ale každým ďalším opakovaním týchto viet v sebe posilňuje mágiu a začarovaný kruh. Tvorbu ďalšej blízkej budúcnosti tým, že verí tomuto presvedčeniu. Vyslobodiť sa môže rozhodnutím, že to chce inak. Musí to byť vedomé rozhodnutie z vnútra plné sily. A dosť! Takto to viac nechcem. Potom je dôležitý krok, ako to chcem skutočne. Rozhodujem sa zmeniť túto slučku v mojom živote a dovoľujem si zažívať v rovnováhe chvíle pokoja a priestoru na zmenu stravovania a pohybu. Dávam si čas na meditáciu a prestávam na seba vytvárať vnútorný nátlak. Lebo tlak nám spôsobuje stratu energie a nervozita potrebu sa nezmyselne zaplňať jedlom. Bez kontroly. Zdravý model stravovania je - VEDOMÉ JEDENIE. Rovnako ako vedomé milovanie, vedomá výchova detí, vedomý pohyb je dôležité aj vedomé stravovanie. Vtedy nehlccem pudovo všetko, čo mi príde pod ruku. Ale som v pokoji a mám vedomú kontrolu nad tým, čo, kedy a ako chcem jesť, čo prospieva mne a môjmu telu. A práve týmto pomalým vnímaním toho, ako to chcem robiť, to mením. Pretože to, čo do seba plním, spôsobuje to, ako potom vyzerám a ako sa aj cítim.

Keď sa žena rozhodne pre zmenu, začnú jej prichádzať nápady alebo začne vidieť modely u iných žien, ktoré to majú nastavené tak, ako by to ona chcela mať. Všetko v realite sa podvoľuje našim rozhodnutiam. Rozhodnutie je vystúpenie z roly obeť v danej téme a nástup do vedomého tvorenia konkrétnych situácií. Všimnite si vo vašom okolí ľudí, ktorí sú silne ukotvení v role obeť. Celá ich pozornosť je zameraná na neustále opakovanie mantry: Nemám možnosť voľby, musím lebo, atď. **Prichádzajú dlhé zoznamy presvedčení, ktorými držia seba v pozícii obeť.**

# Sebaláska

Prečo je na prvom mieste sebaláska a prečo je téma vzťahu k sebe najdôležitejšia?

**Všetko navôkol, všetky vzťahy s ostatnými ľuďmi, všetko, čo sa nám deje s našimi deťmi, v našej práci, v partnerskom vzťahu aj v sexualite, kdekoľvek sa pohneme, je odrazom nášho vzťahu samej k sebe.**

Raz mi práve Ramona napísala: „*Mab, tebe ide geniálne prijímanie druhých ľudí. Avšak nepohneš sa ďalej, kým nebudeš milovať a prijímať seba, ako prijímaš bezhranične druhých.*“

Toto je rovnováha a rovnocennosť. Mať svoju hodnotu zarovno s ostatnými. Svoje semináre začínam tak, že ľudia chodia medzi sebou a hovoria si navzájom: „*Nie som vyššie, nie som nižšie, sme zarovno. Nie si vyššie, nie si nižšie, sme zarovno.*“

Všimnite si, že každý človek si vytvorí nejaké kritériá hodnotenia a hodnoty druhých ľudí. Nieкто cez peniaze, iný cez krásu, ďalší cez slávu, nieкто cez duchovný svet, múdrosť, vzdelanie, postavenie. Podľa týchto kritérií si takýto človek začleňuje ľudí pod seba a nad seba. Pri jedných sa skláňa a nad druhých sa vyvyšuje. Toto je nezdravý model myslenia, ktorý spôsobuje mnoho utrpenia na planéte. Treba pochopiť, že hodnota ľudí je rovnaká, a treba oslobodiť svoju myseľ aj dušu od akýchkoľvek hodnotení a posudzovania.

Samy seba tak držíme v hodnotení a kritériách. Stále sa utvrdzujeme, kde sme nižšie ako ostatní. A podvedome sa tešíme, keď stretieme niekoho, koho môžeme ponížiť. Nachvíľu si vydýchnuť v ilúzii, že sú aj ľudia, ktorí sú na tom horšie ako my.

Pozor, **hodnotenie a názor (postoj)** sú dve rozličné veci. Fakt, že si niečo nevyberám, neznamená, že je to niečo menej ako to, čo si vyberám. Znamená to, že môj postoj nie je viac ani menej hodnotný ako názor iného človeka.



Toto je kľúč k slobode. K láske. K bezpodmienečnosti. Duchovný rozvoj človeka.

Vážiť si rovnako ľudí, vecí, cesty, myšlienky, bez ohľadu na to, čo mi momentálne vyhovuje. Ja si vyberám vždy zas a znova. No neponižujem to, čo si nevyberám. Ak toto ľudia postupne v sebe vyliečia, na svete zavládne mier. Kto je prísny na seba, je prísny aj na druhých. Keď sa dokážem prijímať a podporovať, dokážem prijímať a podporovať aj ostatných. Keď milujem seba, milujú ma aj ostatní. Keď si nevážim seba, nevážia si ma ani ostatní.

**Vzťah k samému sebe** sme si vytvorili na základe toho, ako sa k nám správali naši rodičia v čase tehotenstva, keď sme boli ešte v brušku. V okamihu, keď naši rodičia zistili, že čakajú bábätko, až do času pôrodu a po ňom. Prenatálne a postnatálne obdobie hrá dôležitú rolu v utváraní nášho vzťahu k sebe samým. Najmä v čase našich prvých týždňov života. Veľmi intenzívne v prvých troch rokoch života a potom ďalších šesť. Číže spôsob, akým sa k nám správali naši rodičia alebo iní ľudia, ktorí nás vychovávali a mali sme na nich silné napojenie. Či sa na nás tešili, vážili si nás, venovali nám pozornosť, alebo sme sa cítili byť im na ťarchu.

Na základe ich postoja k nám sme si vytvorili postoje samých k sebe. To znamená, že ak sa bábätko cíti nechcené, napríklad ak rodičia počali neplánovane alebo ak matka prvé mesiace zvažovala, či si vôbec má dieťaťko nechať, či dieťaťko chce, alebo nie, tak jednoducho náš postoj samých k sebe vzniká z tejto pochybnosti, že nie som hodná lásky a života. Vznikajú presvedčenia, že nie som hodná prijatia, nie som darom pre ľudí, som iba záťažou, nezaslúžim si byť milovaná či ocenená. Ak sa dieťaťko predsa len narodí, no jeho mama ho „necíti“, pretože je nešťastná, alebo sa hádajú s partnerom, možno je príliš mladá, možno sama nevie, čo chce od života, prípadne mala mamu, ktorá ju nedokázala ľúbiť, je u dieťaťa veľká pravdepodobnosť neprijatia sa. Tieto ženy, ktoré mali ťažké detstvo, zažívajú po pôrode svojho dieťaťka popôrodnú depresiu. Pozerajú na svoje vytúžené dieťa a zrazu cítia obrovskú bolesť v duši. Pohľad na novorodenca z nich vytiahne vlastné zranenia z tohto obdobia.

Ak matka rieši v sebe takéto nevyriešené a ťaživé otázky, jednoducho nevie naplno vnímať a cítiť svoje bábätko. Možno je toho na ňu aj priveľa - oblieka ho, kúpe, kŕmi ho, ale jednoducho ho nehladá s láskou a bezprostredným prijatím. Ak dieťa plače, cíti sa vyrušená, vyčerpaná životom a neostáva jej čas a energia na radosť. Takto bábätko začne pociťovať, že je príťažou, že si nezaslúži lásku, je nevidené, nepočuté, nemilované. A tak si o sebe začne myslieť, že je čudné, má akúsi chybu, a preto si nezaslúži lásku a pozornosť.

Keď dieťa rastie a rodičia sa veľakrát hádajú, prípadne niektorí sa aj bijú, proste sú od seba emocionálne odpojení, dieťa sa cíti samo a opustené. Možno otec bil mamu, prípadne bol otec duchom neprítomný alebo nešťastný, na čo sa mama cítila opustená. Alebo otec pil, prípadne bývali u svokrovcov a možno matka po pôrode zistila, že sa vydala, len aby sa dostala z vlastnej rodiny, kde to bolo pre ňu neúnosné. Jednoducho, keď mali rodičia vo vzťahu konflikty, tak väčšinou mama, teda žena - keďže vieme, že ženy žijú z lásky, predovšetkým z partnerskej lásky - sa cítila nešťastná a neustále riešila otázku, prečo je nemilovaná, prečo to s tým mužom nefunguje, či už dnes bude dobre a nastane súlad.

Toto všetko sú aspekty, pre ktoré deti s takýmito zážitkami nemôžu byť skutočnými deťmi. Nešťastie rodičov vnímajú ako svoju vinu a podvedome zo svojej nevinnej detskej lásky sa začnú starať o rodičov a preberať na seba ich zodpovednosť, aby im ulahčili trápenie. Dieťa urobí rozhodnutia typu: „Radšej už nebudem plakať, lebo mama je taká vyčerpaná z toho, čo žije, že ak ešte aj ja si dovoľm prejavovať emócie a svoje potreby, ona sa z toho zrúti. A kto sa potom o mňa postará?“

Dieťa cíti každú emóciu a každú myšlienku svojej mamy. Možno je mama taká frustrovaná z toho, že je na deti sama, že v situácii, keď je toho priveľa, rozmyšľa nad samovraždou alebo nad tým, že ich opustí. Dieťa všetko vníma a podvedome upravuje svoje správanie, aby mame čo najmenej príťažilo. Veľakrát sa nám preto v detstve stane, že si nedovolíme prejavovať emócie. Sme bábätko, ktoré neplače, a keď rastieme, nedovolíme si niečo chcieť alebo si nedovolíme prejaviť svoj názor. Pokým dieťa nevie samo slovné komunikovať, prejavovať pocity nepo-