

Václava Chrástková

A budu, sakra, harmonická !!!

aneb Jak to udělat, aby to šlo, když si myslíte, že to nejde 😊



Toto je apel ke smíchu. Smějme se!

Smějme se nikoliv sobě, ale smějme se se sebou!

Smích otevírá brány, smích léčí, smích tvoří. Smějme se!

Myslíte si, že když vám tohle píšu, že mi to jde pokaždé?
Tak to ani náhodou!

Jde mi to jenom chvilčkama.

Ale ty chvilky stojí za to!

Ochutnejte...

A budu, sakra, harmonická!!

Jak to udělat, aby to šlo, když si myslíte, že to nejde 😊



Dlouhodobě mě fascinuje odhalování skrytých souvislostí bolů na těle i na duši prostřednictvím **tarotových karet**.

Umožňuji tím svým klientům **nalézat řešení** v situacích, které zdánlivě žádné řešení nemají.

Kromě racionální změny úhlu pohledu používám jako nedílnou součást procesu harmonizaci souvisejících emocí **Bachovými esencemi**.

Prohlášení: 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.

Obsah:

Legenda k obsahu:

- Příběh – základní font písma
- Přesah – *kurzíva*

1. Harmonie v popisu práce	4
<i>Bachovy esence</i>	4
2. Moje ego a já	5
<i>Když je řeč o egu</i>	6
3. Kultivace těla – a ducha taky	7
<i>...a propos – bojovnice...</i>	8
4. Na světě je mnoho hrozných havárií, ale nejhorší je srážka s blbcem	9
<i>Sebehodnota, uvědomění, a schované perly</i>	11
5. „Jste strašná potvora“ aneb Jak to chodí u mě v poradně	12
<i>Aby nedošlo k omylu</i>	14
6. Zpátky do postele	15
<i>...když je řeč o výsledcích...</i>	16
7. A to je vše, přátelé	17
<i>odkazy, kontakty a medailon</i>	
8. To nejlepší nakonec – Terapie s tarotem a se mnou	18

Harmonie v popisu práce

Vlastně to mám skoro v popisu práce, být harmonická.

Už dvacet let pracuju s bachovkami*, ukazuju druhým, kudy vede cesta do nirvány, ať už to pro jednoho každého znamená cokoliv, tak bych měla být kompetentní a schopná po takové cestě kráčet taky sama, ne??

No, řeknu vám, občas je to docela fuška.



**Bachovy esence*

Bachovy esence jsou výtažky z rostlin, které harmonizují emoce a negativní mentální stavy.

Autor Dr. Edward Bach sestavil tuto sadu ve 20. letech 20.století vědom si skutečnosti, že neexistují nemoci, pouze nemocní lidé.

Přesvědčen o tom, že veškerá onemocnění jsou způsobena disharmoniemi psychického stavu, zaměřil svou pozornost na emoce a s pomocí 38 rostlin dal světu k dispozici komplexní léčebný nástroj.

Moje ego a já

Podívejme se kupříkladu na dnešek.

Říct, že vstávám za kuropění, by bylo hrubé podcenění stavu. Je tma jak v ranci a **každá normální slepice ještě tvrdě zařezává.**

Možná vás napadne, proč nejdu s davem, nepřetáhnu si peřinu přes hlavu a nenapodobím slípky.

To vám snadno vysvětlím:

- a) s davem nechodím
- b) červík v hlavě mi spát nedovolí

Mám totiž úkol - do místního plátku honosně zvaného Zvěsti města píšu článek a dnes je deadline.

Jistě mi namítnete, že nenapišu-li ho, svět se jistě nezboří a vlastně jen já sama bráním svému spánku, a budete mít absolutní pravdu.

Jenže ten červík se jmenuje ego*.

Před pár měsíci jsem se na přispívání do plátku na radnici domluvila a od té doby pravidelně jednou za měsíc řízeně tvořím.

A občas mi lidi v samošce říkají, že dobře dělám, že se to dá docela dobře číst. Ti nejodvážnější šeptem zmiňují cosi o mém smyslu pro humor. No nevím...

Po asi třetím ohlase tohohle typu jsem neodolala a plátek si zakoupila.

No, falešná skromnost stranou, ty tři hlasy měly pravdu.

Vedle reklamy na prodej uhlí a informace o sběru druhotných surovin **působil můj příspěvek** o nevhodnosti pití kvalitního vína z nekvalitní sklenice [Sklenička od coca-coly aneb Úvaha opravdu jenom pro ženy](#) celkem neotřelým, svěžím, až humorným dojmem.

Koneckonců, nahlédněte sami... 😊

**Když je řeč o egu*

Ve vodách alternativních terapií pluju už dlouho a nelze se v nich s tímto pojmem neseťkat.

*Když to shrnu, tak převládající názor zní, že **ego je ee**, nechceme ho, egoista je sobec a takový **člověk nemá** v době rozvinutého esoterismu **právo na místo na slunci**.*

*Nebo **má, ale jen ve stínu a za rohem**.*

Najdou se však i jiné úhly pohledu, které více rezonují s tím, jak to mám já.

A já to mám tak, že ego je moje součást a umožňuje mi projevit se ve hmotě.

*Jediné, na co si musím dávat pozor, je, zda já mám ego či zda ego má mě - prostě **kdo je větší** 😊*

*Pokud to někomu z vás zní jako lehká sonda do **systemických konstelací**, tak jste právě odhalili moji další vášeň, kterou se ovšem, jako s většinou svých vášní, nikterak netajím.*



Kultivace těla - a ducha taky

Ale zpátky do reality.

Nejen psaním živ jest člověk a kromě kultivace ducha jsem se nedávno zapojila též do **kultivace těla**. Za řízených podmínek a pod dohledem těch nejpopovnějších.

Prostě chodím do fitka.

Dnes je tu celkem volno.

Bodejt', v půl osmé ráno, za oknem se tiše vznášejí sněhové vločky, uvnitř lomoží povzbuzující hudba a cvičící stroje vřkol stojí v němé výzvě, kdože z nás to tentokrát zvítězí.

Víte, jsem bojovnice* a nevzdávám se vůbec ráda.

Ale dneska mám na mále. Stroje jsou velké a silné a já už jsem několik hodin vzhůru, vysláblá náročným procesem ranní

tvorby a s vidinou celodenního prodejního maratonu mého současného zaměstnání před očima.

No, mám čtyřicet minut, než nastoupím za pult, a ty buďto **procvičím, nebo proodpočívám**. Tak co, panna nebo orel? Ano či ne?

„Dobrý den,“ ozvalo se za mými zády. Tak tuhle paní tady vídám často. Drobná, útlá, bělovlasá, vitální, usměvavá.

„Tak jdeme na to?“ ptá se mě a usedá na rotoped.

Sedám si na ten vedlejší a vím, že **tím energii čerpám, nikoliv vydávám**. Moje bojovnice mizí v nenávratnu.

Někteří lidé a situace ten dar zkrátka mají.

***...a propos - bojovnice...**

Dlouhou dobu jsem tuhle svoji vlastnost považovala za velikou devízu. **Vybojovat věci až do zdárného konce.** A ještě nejlépe sama a bez pomoci.

Nevím, jak to máte vy, ale když se ohlédnu zpět, dosáhla jsem sice tímto přístupem pocitu jakési morální převahy nad vším a každým, ale zároveň jsem se tím nesmírně vyčerpala, neboť **smysl bytí zřejmě spočívá v něčem jiném, tipuju v sounáležitosti a spolupráci** 😊

Jo, a ještě asi taky v odvaze o pomoc požádat a ochotě pomoci si nechat.

Dlouho jsem si myslela, že požádat o pomoc je projev slabosti. A že když si pomoci nechám, jsem potom tomu druhému zavázána. Hmmm...

Čas mě naučil, že uchopím-li procesy pomáhání druhým a přijímání pomoci od druhých jako dvě strany jedné mince (a už je zase tady, žejo), **můžu zůstat v klidu, neboť to přestávám být já, kdo nad vyvážeností obojího bdí.**

A Univerzum ví 😊

Je to úleva, a jaká...

„Na světě je mnoho hrozných havárií, ale nejhorší je srážka s blbcem“ Jan Werich

Osvěžena ranním tělocvikem nastupuji za pult. **Jsem zaměstnaná jako prodavačka dámského a pánského prádla**, což má své výhody i nevýhody.

Výhodou je bobtnající šatník můj a mých dcer, protože jsem u zdroje, a první zřejmou nevýhodou to, že mnoho obyvatel (obyvatelek) svého rodného města neznám ani jménem, ani příjmením, ale velikostí podprsenky.

Dochází tak ke komickým situacím typu: „Beáto, mám vás pozdravovat od té vaší známé, co tu byla minulý týden... No, víte které, tmavovlasá, vyšší, nosí naší tělovou 85C“. „Double push up?“ ptá se

kolegyně. „Jo, ta s brejlema.“ „Ano, vím přesně, o kom mluvíte!“ 😊

Další, daleko **drsnější a méně úsměvnou nevýhodou je praktická realizace principu „naš zákazník, náš pán“**, který samozřejmě v obchodě platí, ale občas generuje situace, ve kterých zůstat v klidu a nad věcí je vážně oříšek.

Jako třeba takhle:

„Dobrý den, jdu reklamovat podprsenku, zlomila se jí kostice.“

To se samozřejmě občas stane. Jsem od svých nadřízených vybavena instrukcí, že v duchu výše zmíněného postulátu o zákaznících mám na místě zboží vyměnit nebo vrátit peníze, byť litera zákona je k obchodníkům přece jenom více benevolentní, ale my jsme takoví grandí, že to řešíme hned.

Ok, vím o tom a jsem ochotná to dodržet.

A to přesně do okamžiku, dokud vadný výrobek zakoupený u nás před dvěma měsíci nevidím na vlastní oči.

Popravdě, zlomená kostice je to poslední, co je na závalu. Nevím, jestli víte, jak vypadá prsenka, kterou několikrát po sobě přešel parní válec na čerstvém asfaltu, ale něco podobného se patrně stalo tomu neforemnému kusu oděvu, který přistál na pultě.

„Vrátíte mi peníze?“ Paní se sehnula a rázným pohybem posadila vedle torza prsenky své asi osmnáctiměsíční dítě, které s mrštností malým dětem vlastní začalo po pultě lézt sem a tam a zanechávalo za sebou kousky lehce zaschlého bláta.

Potlačila jsem silné nutkání vyslovit pár neslušných slov a v rámci zachování své vnitřní harmonie jsem vmžiku povýšila vůli (respektive spíš nevoli) svou nad vůli svého zaměstnavatele.

Vypsala jsem paní reklamační doklad se lhůtou vyřízení jeden měsíc. Vzala ho, řekla „až za měsíc?“, sundala z pultu své robátko a bez dalšího slova odešla.

Hleděla jsem na byvší prsenku, zlomenou kostici a zahnojený pult a připadala si trochu jako Pepánek Nezdara a trochu víc jako absolutní nýmand.

Co s tím?

Sebehodnota, uvědomění a schované perly

Lekce sebehodnoty, vážení přátelé. A taky lekce uvědomění.

Protože to, jak se ke mně druzí chovají, nevypovídá o mně, nýbrž o nich.

Jsem zodpovědná jenom sama za sebe.

A jsem zodpovědná za to, zda v tom, co se stalo, uvidím perlu nebo kupu exkrementů.

*Rozhodla jsem se zvolit perlu. Ta perla se jmenuje „**udělala jsem, co jsem chtěla, v rámci toho, co jsem mohla**“. A to je vlastně docela dobrý, což?*

Protože i vy i já jistě známe mnoho případů ze svého žití, kdy v rámci toho, co jsme mohli, jsme to, co jsme chtěli, z milionu důvodů neudělali, a dodnes nás to mrzí...



“Jste strašná potvora” aneb Jak to chodí u mě v poradně

„Budu se vdávat!”

Hledím na svou dlouholetou klientku a v duchu rekapituluju, čím vším v jejím životě jsme společně prošly.

Mám z ní nesmírnou radost. Je to sebevědomá krásná mladá žena, která se zanedlouho po rozmanitých a divokých peripetích přece jenom odhodlala provdat se za otce svých dvou dětí.

„To je úžasný, Terezko, moc vám gratuluju!”

„No a mám s tím problém.”

„?”

„Chtěla bych si tu svatbu užít po svém a bojím se, že to nedokážu.”

„??”

„No, přijedou rodiče, budou u nás tři dny, a oni neví, že kouřím. A když si nebudu moct zapálit, tak si to prostě neužiju.”

„No tak jim to asi budete muset říct, ne?”

Dívám se Tereze přímo do očí a přesně vím, k čemu se nemůže odhodlat. Je to totiž hodná dcera.

Vysvětlím: „hodná dcera” je diagnóza.

Je to dítě (platí i pro hodné syny), které ví, jaké má v očích svých rodičů být, aby bylo „hodné”, a je to pro ně stav, přes který nejede vlak.

V Terezčině případě to obnáší, že hodná dcera nekouří a vždycky si odveze všechny španělské ptáčky, které jí maminka na cestu domů přichystá.

Ptáčky jsme řešily minule.

„To nemůžu. To prostě nemůžu udělat. To je nepředstavitelný.”

Chvíli jí nechávám představovat si tu nepředstavitelnou hrůzu. Známe se dlouho. Ví, že je tvrdohlavá, a ona ví, že to vím. Přesvědčovat ji logickými argumenty nemá smysl.

„Terezo, kolikrát v životě se ještě chcete vdávat?”

Pár sekund trvalo, než zaostřila svůj zrak ze svého vnitřního bojiště zpátky na mě.

„Cože?”

„Ptám se, kolikrát v životě se ještě chcete vdávat??”

„Zatím nic dalšího neplánuju,” začínají jí v očích tančit šibalské jiskřičky. Ví, kam mířím, opravdu u mě není poprvé.

„Máte mobil, Terezko?”

„Nebudu teď volat svým rodičům!!”

„To určitě nemusíte. Můžete v klidu a míru odjet domů, tam si to uprostřed pečení svatebních koláčků důkladně rozmyslet, nechat se tím ještě párkrát semlet, a až si budete definitivně jistá, uděláte, co budete chtít.

Koneckonců existují lidé, kteří dokážou přestat kouřit ze dne na den, proč byste to nedokázala taky...?”

Tereza si mě měří zpod přimhouřených víček a nic neříká. Sleduju její vnitřní boj. Obě alternativy mají v tomto okamžiku stejné vyhlídky.

Tak co, mobil nebo cigareta?

Tereza nebo maminka?

„Jste strašná potvora!”

„Beru to jako kompliment. Tak co, máte ten mobil?”

Abyste si neudělali mylnou představu.

Obě varianty jsou v pořádku. K rozhodnutí vás můžu vést, ale jeho volba je na vás.

Možná vás napadne, proč jsem klientce prostě jenom nenamíchlala harmonizační esence a nenechala ji jejímu osudu, když už teda bachovky působí na té podvědomé rovině.

Je to proto, že každý z nás má svůj podíl zodpovědnosti na tom, co se nám děje, a ten podíl je třeba přijmout. Tím přebíráme svůj osud do svých rukou a stáváme se strůjci svého štěstí 😊

Bachovky nám pomohou, ale neudělají to za nás.

Chcete vědět, jak to dopadlo?

Dobře to dopadlo. Tereza zvedla telefon a vybrala si sebe 😊



Zpátky do postele 😊

A máme večer. Autobus mě vyklopil na ztemnělém náměstí a odkodrcal do vedlejší vsi, kde se i on uloží ke spánku. Doma mě čeká uvařená polévka a příslib rozestlaného pelíšku.

Z příjemně mátožných úvah o odpočinku mě probírá slovo, s nímž jsem dneska vstávala.

Deadline!

Ó, vy moji hlavoví červíci, nedáte ani na chvilíčku pokoj! Ještěže vás mám, jinak bych byla schopná zapomenout. A to bych vážně nechtěla, protože psaní mě baví.

Posilněna polévkou sedám k PC a čtu, co jsem vyplodila ráno. Vypadá to dobře. Článek **„Seš ze sebe málo nadšená“** se chýlí ke strhujícímu finále.

Tak jdeme na to:

„Právě teď jsem ze sebe nadšená,“
ťukám do klávesnice. „Opravdu.“

***Pokud ovšem odolám pokušení
zaměnit sebe sama
za svou výsledkovou listinu.“***

Ano, to dělám často. Místo své jedinečnosti vidím sloupce DAL a MÁ DÁTI, ve kterých s jazykem na vestě odolávám červeným číslicím.

Protože takto zodpovědný přístup k životu přece vypadá, žejo! Jsem dospělá a seriózní žena! Nebo ne? Tak kde jsou k sakru ty výsledky??

„Vždycky jsem si myslela, že do serióznosti člověk dospěje,” pokračuju v ťukání. „Ale když tak hledím na své fotky z raného dětství, na ten vážný kukuč a tvářičku bez náznaku úsměvu, nezbývá mi než konstatovat, že já jsem se seriózní asi už narodila.

Takže, zcela logicky, to teď mám obráceně!!! A jak to máte vy???”

No, jak to máte vy?? 😊

...když je řeč o výsledcích...

Moje generace vyrostla v prostředí zaměřeném na výkon v materii. Kdo výš, kdo dál, kdo lépe!

Jak se každý z nás vnitřně popasoval s tím, že případně nedostál kritériím doby, byla věc soukromá, nikoho víc to nezajímalo.

Dnes je bohudík situace jiná. Kromě hodnot materiálních začínáme oceňovat i hodnoty ducha a občas jsme schopni je uvidět i v opačném pořadí.

Protože na počátku stojí Slovo a na jeho základě se formuje hmota.

Dovedete si představit tu krásu vůkol, bude-li tím Slovem HARMONIE?

To za tu úvahu stojí, že?

A to je pro dnešek všechno, vážení přátelé, děkuji vám za pozornost 😊

Koho z vás můj úhel pohledu na svět vůkol zaujal, nemusí rozhodně smutnit nad poslední stránkou tohoto e-booku, **protože jsem toho napsala daleko víc** 😊

Výsledky mých literárních hnutí můžete sledovat na mých stránkách a taky na fb či na instagramu.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100004624398121>

https://www.instagram.com/vaclava_002/

Pro ty z vás, kteří řešíte partnerské vztahy a rádi byste na ně pohlédli mojí neotřelou optikou, mám e-book

Jak ho nezabít, když pánev je tak blizoučko

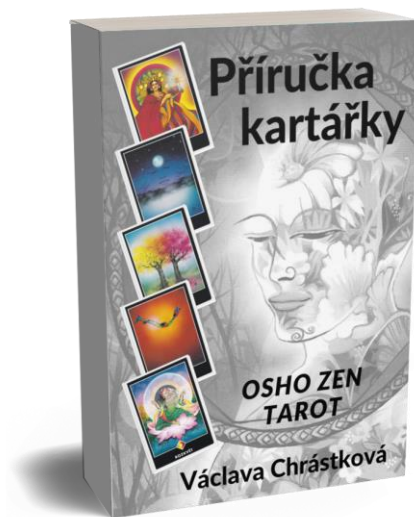
(self-study program, nyní nenabízím)



Pro ty z vás, kteří jste stejně jako já propadli kouzlu tarotových karet, a opravdu dnes nemůžete usnout, když nevíte, v čem se moje vnímání liší od Osha, mám e-book

Příručka kartářky

(self-study program, nyní nenabízím; k dispozici je eBook ZDARMA [zde](#))



s exkluzivní losovací stránkou. Díky němu si poradíte v každé zapeklité situaci a už vás nic nevyvede z duševní ani jiné rovnováhy.

Ing. Václava Chrástková

- matka tří úžasných dětí a babička dvou úžasných vnoučat
- kartářka par excellence
- bachově květová terapeutka z přesvědčení
- prsenková královna v. z.
- **žena, která říká, co cítí, lidem, kterých se to týká 😊**

