

## **STYDÍM SE MLUVIT O SVÝCH PROBLÉMECH, ALE CHCI ZMĚNU.**

Setkávám se s mnoha lidmi, kteří mají nejrůznější problémy, dokonce o nich hovoří, ale při představě, že by je měli s někým cizím řešit je jímá hrůza. Je důležité pochopit, že odborník, kterému svěříme svoje starosti, vztahy k lidem, vnitřní pocity a řešení různých situací je vázán mlčenlivostí. Nesmí o tom s kýmkoliv mluvit a nedává to k dobru třeba někde v restauraci nebo kavárně.

Je velmi důležité si vybudovat vzájemnou důvěru. K tomu, zda to půjde, zda jste si navzájem s odborníkem sympatičtí, slouží 30 minutové úvodní sezení. Mnoho koučů a terapeutů toto úvodní sezení používá. Takže než se rozhodnete investovat do zlepšení svého života, máte možnost se vzájemně poznat.

Častým důvodem, proč neřešíme svoje problémy je náš kritik v hlavě, podceňujeme se a máme nízké sebevědomí. Co Vám říká ten váš vnitřní hlas? Jsi nemožná, nikam nechod', jsi hloupá, udělala jsi velkou chybu, tohle radši nikomu neříkej, budeš vypadat jako blázen atd. Dokážete vypnout nebo alespoň usměrnit vnitřního kritika? **Já ano a mohu Vás to naučit.**

Dalším velkým problémem je nutnost vystoupit ze svojí komfortní zóny a začít dělat neobvyklé věci, nedržet se zaběhnutého stereotypu. Vyjít někam, kde to neznáme, kontaktovat neznámého člověka. Uvědomte si ale, že pohodlný život ve vaší komfortní zóně není život, ale přežívání. Každý den děláte to samé, ráno vstanete, máte svoje ranní rituály, jdete do práce pořád stejnou cestou, jste v práci, mluvíte se stejnými lidmi, děláte to samé den za dnem, rok za rokem a cítíte únavu, nemáte energii atd. **O tom ale život není, život je změna a růst, poznávání, radost.**

U mnoha lidí je příčina jejich problému v dětství, ve výchově, přesvědčení, které převzali atd. Mnoho klientů si tyto skryté problémy, které jim ztrpčují život vláčí dlouhé roky. Dokážete si představit tu úlevu, když to pochopí, přijmou, odstraní a přestane jim to otravovat život?

Představte si život jako svoji zahradu, co na ní pěstujete? Jsou to semínka rostlin, květin, která klíčí a vyrostou v krásnou rostlinu s bohatými kořeny pevným stonkem a krásnými listy a květy nebo se svojí zahradě nevěnujete, roste tam jen plevel. Naše myšlenky jsou jako ty semínka. Věnujete jim pozornost, myšlenka klíčí, pracujete pro tu myšlenku a něco krásného vzniká a roste, ať už to je ruční práce, jídlo, které uvaříte, plán podnikání nebo cokoliv, co Vás přiměje dělat něco jinak, nebýt ve stereotypu. Odměnou Vám je radost z tvoření, ze života.

Tak se přestaňte trápit strachem a snažte se pěstovat svoje krásné myšlenky, starat se o ně a tvořit. Může se v životě stát, že nevidíme krásu kolem sebe a z nejrůznějších důvodů jsme naladěni negativně. Nebo chcete řešit svůj problém, ale nedaří se najít to správné řešení, pokoušíte se o to a vždycky to nevyjde?

Pokud takto setrváváte delší čas, nevidíte řešení, váš problém se bude zvětšovat, přibudou stres, úzkosti a zdravotní problémy. **Mějte se rádi, pracujte na sobě a svém spokojeném životě, poradte se s odborníkem, určitě to stojí za to.**