

C

Cíl

Cíl je úkol, který chceme splnit a snažíme se jej zvládnout. Jedná se o něco konkrétního, co lze změřit, ověřit a čeho můžeme dosáhnout. Týká se toho, co děláme a máme. Jestliže se vztahuje k tomu, kým jsme, pak jde spíše o důvod k žití.

Mít v životě cíle je nesmírně důležité. Bez nich je život jednotvárný a nezájímavý a probíhá samovolně a automaticky. Člověk může ztratit chuť cokoliv dělat, a dokonce i žít. Proč má cíl tak velký význam? Protože pomáhá udržovat emoční tělo. Cesty k jeho dosažení jsou ovšem neméně důležité. Skutečnost, že máme cíl a děláme vše pro to, abychom k němu dospěli, nám pomáhá navázat kontakt s jednou z našich **potřeb**, a hlavně naší božskou částí. Přináší nám tedy příležitost objevit v sobě tvůrčí bytost, jíž jsme. Díky svým cílům rozvíjíme svůj důvod žít a šanci duchovně růst, a tedy reagovat na potřeby emočního těla. Takto do své existence denně vnášíme radost a štěstí, protože ustavičně podporujeme svůj životní zápal.

Cíl nemusí být jen **přání**. To se změnit v cíl, jakmile začneme podnikat kroky k jeho naplnění. Někdo si například přeje podniknout nějakou cestu. Může o ní snít několik let, aniž by byla jeho cílem. Dokud o ní sní, cesta stále zůstává na úrovni přání. Od chvíle, kdy se rozhodne konat (vybere datum cesty, začne jednat s cestovní agenturou, dávat si peníze stranou a podobně), se sen změnit v cíl, ke kterému může dojít, protože jej lze dosáhnout a ověřit.

Většina lidí si neuvědomuje, že okamžikem, kdy se ze snu stane cíl, se přání změnit v **základní mentální představu**, jež k sobě přitahuje všechny nutné články, které mohou pomoci k tomu, aby se cíl uskutečnil. Klidně mějte cílů několik – malých, velkých, krátkodobých i dlouhodobých. Hlavní je, abyste pořád o něco usilovali. Sny nám dávají chuť ráno vstát. To ony udržují naše **emoční tělo** při životě. Pokud si děláte starosti, že se nerozhodnete správně a ve svých cílech se zmýlíte, podívejte se na definici **rozhodnutí**.

Také může pomoci, pokud si uděláte čas a na papír si zapíšete tři své mety: jednu krátkodobou (v obzoru pár měsíců), střednědobou (v horizontu jednoho roku až dvou let) a dlouhodobou (později). Rozhodněte se, že tento týden uděláte něco, co vás k těmto třem cílům dovede, co rozpohybuje energii potřebnou k tomu, aby se cíle uskutečnily. Místo toho, abyste kontrolovali výsledky, jednoduše procházejte jednotlivými fázemi, k nimž vás zavede váš vnitřní Bůh, a uvědomte si, že každá z nich je pro vás prospěšná. Každý malý cíl, který si

splníte, vás postaví před další přání, další metu, a umožní vám, abyste si stále lépe uvědomovali, že máte moc vytvářet svůj život. Opět přijdete na to, kým jste, a znovu se spojíte se svým vnitřním Bohem. Toto je základní motivace pro vaše činy, ať už jsou jakékoliv.

Nikdo navíc není povinen svých cílů dosáhnout. Jestliže vám chybí kousek do velkého cíle, je to lepší, než kdybyste si splnili jen spousty drobných cílů. I v případě, že byste k určitým metám nedospěli, není ve vesmíru nic ztraceno, protože získáte nové zkušenosti a znalosti, jež vám pomohou při uskutečňování dalších snů. Tomuto procesu se říká *respektování vlastních hranic*.

Na své cestě často měníme své názory a stanovujeme si nové cíle. Důležité je, abychom vždy nějaké měli. Lidé se mnohem více rozvíjejí v době, kdy pracují na svých snech, než ve chvíli, kdy dospěli do cíle. Mety a touha po jejich uskutečnění si žádají vůli, odvahu, odhodlanost, vytrvalost, risk, disciplínu a samozřejmě důvěru v chod vesmíru. To vše znamená udržet si tempo bez toho, abychom spěchali, chtěli vše kontrolovat a byli na sebe přísní – a po vítězství se náležitě odměnit.

Cit

Viz **Cítit**.

Cítit

Schopnost využít svou citlivost pro pozorování toho, co se v nás odehrává. Pokud pozorujeme, co prožíváme, jedná se o cit. Jestliže to, co prožíváme, odsuzujeme, jde o **emoci**. Cit není dobrý ani špatný, ačkoliv většina lidí stále věří, že znaménko plus nebo minus opravdu nese. Je zkratka naší součástí.

Je třeba rozlišovat pojmy *cítit* a *pocítit*. Cítíme celou svou osobností, zatímco pociťování vychází z nějakého dojmu nebo vjemu. Pocítit znamená velmi živě prožívat účinek nějaké situace či vliv osoby. Ve skutečnosti jde o citovou reakci, jež pro nás není příliš žádoucí. Cítí-li někdo smutek, jednoduše řekne: „Jsem smutný.“ Pokud smutek pociťuje, prohlásí: „Zažívám smutek.“ Z pociťování plyne pocit hořkosti. Jestliže se zeptáme člověka, jenž pociťuje bolest, jak se cítí, odpoví nám: „Připadám si opuštěný.“

Denně prožíváme stovky citů, ačkoliv po nich nepátráme a nepředvídáme je. Dotýkají se důležité struny naší osobnosti. Mohou se vynořit po nějakém překvapení nebo v reakci na emoci. Někdy kvůli svým reakcím prožíváme hanbu, bolest, opuštění, vinu, křivdu, ponížení, odmítnutí, zradu a podobně. Jindy v nás vyvolají štěstí a přinesou nám radost, veselost, uspokojení, klid i pohodu.

Nicméně většina lidí se citů bojí: ukrývají svou citlivost ze strachu, aby netrpěli. Čím je člověk citlivější, tím více je schopný chovat se **stroze**, jen aby nic necítil. Naučit se cítit je přitom jedním z nejlepších způsobů, jak si

uvědomit své potřeby. Jedinec, který chce být pánem svého života, musí být se svou schopností citu ve spojení. A jak ji můžeme rozvíjet? Jako cokoliv jiného: cvikem.

V příjemné, nepříjemné i náročné situaci si vždy udělejte čas na to, aby ses obrátili do svého nitra a položili si otázku: „Jak se cítím?“ Nebraňte se pocitům, jež přijdou. Zůstaňte **pozorovatelem** toho, co se ve vás děje, a připomínejte si, že něco cítit – ať už negativního či pozitivního – je normální a lidské.

Negativní a pozitivní city ve skutečnosti neexistují. Pouze lidé si je tak vykládají tím, že je buď odmítají, či akceptují. Vzдорujeme-li nějakému citu, způsobujeme si tím utrpení. Není příliš žádoucí své city potlačovat. Lepší je ověřit si, jak se v dané situaci před sebou samými i před ostatními cítíte. Použijte **zrcadlový** přístup. Takto v sobě postupně objevíte neznámé části, jež jste dosud měli problém odhalit. **Sebepozorování** ukončíte tak, že jakmile se opět uklidníte, zapíšete si, co vás mimoděk napadlo, a následně si své poznámky projdete.

Cit pomáhá chápat spíše srdcem než rozumem. Tato schopnost je navíc zásadní pro správné využití zákonitosti **projevení se**. Čím více tedy rozvíjíte svou citlivost, tím více dáváte najevo, co vaše osobnost opravdu potřebuje.

Citlivost

Citlivost znamená schopnost hluboce prožívat vjemy a pocity. Může velmi pomáhat, ale i hodně škodit – vše záleží na tom, jak ji využijeme. Dovede ublížit, pokud člověk prožívá **emoci** nebo je **přecitlivělý**. Jako nesmírně užitečná se nicméně jeví proto, že díky ní **cítíme** a **vnímáme**.

Přecitlivělé osoby – a tedy ty s přehnanou citlivostí – se musí naučit svou pozornost lépe ovládat. Nepracují-li s ní správně, ztrácí spoustu energie a snadněji onemocní.

Všichni usilujeme o to, abychom se stali citlivými bytostmi a zůstali jimi, což je nezbytné pro rozvoj naší intuice a vyrovnanosti. Jestliže jednáme v souladu s tím, co v hloubi duše cítíme, máme větší šanci, že ve správnou chvíli vykonáme tu správnou věc.

Citová autonomie

Viz **Autonomie**.

Citová závislost

Štěstí závislé na někom či něčem. Citová závislost začíná velmi brzy: v době, kdy se dítěti zdá, že k němu rodič opačného pohlaví nechová dostatek citu – neprojevuje mu **náklonnost**, již dítě hledá. Může mu pak připadat, že

není dost roztomilý na to, aby si získalo pozornost a lásku. A aby svou bolest vydrželo, osvojí si chování, které se k němu nehodí. Pokouší se ze sebe udělat osobnost, o níž si myslí, že by se rodiči zamlouvala, nebo se naopak vzbouří a změní se v opak toho, co by si rodič přál. Uchýlí se například ke sladkostem či videohram, jež mu přinesou iluzi úplnosti a zaplní prázdnotu, kterou kvůli nedostatku **sebeúcty** pociťuje. V dospělosti proto kolem sebe stále hledá lásku a vypěstuje si **fyzickou závislost**. Víme, že takovýto člověk prožívá silný nedostatek sebeúcty a sebelásky.

Závislý obvykle bývá přecitlivělý. Je plný očekávání, emocí a obav. Bojí se například toho, aby neztratil milovanou osobu, což mnohdy vyvolává **žárlivost**. Cítí nesmírnou prázdnotu, kvůli čemuž nevědomky vyhledává stálou přítomnost druhých. Trpí, pokud nezíská vytouženou pozornost, a to hlavně ze strany milované osoby. Tu však nelze zajistit nepřetržitě. A i kdyby ano, byl by závislý jedinec spokojený jen nějaký čas, protože znovu a znovu bude prožívat tentýž stav.

Svou citovou závislost poznáme několika způsoby. Kromě závislosti na něčí přítomnosti a náklonnosti můžeme být závislí na lichotkách a uznání druhých, jež nás mají utvrdit v tom, že jsme milí. Někteří lidé potřebují, aby s nimi jejich partner neustále souhlasil nebo jim sděloval svůj názor dříve, než se oficiálně rozhodnou, aby se cítili dobře v případě, že jeho mínění odpovídá tomu jejich. Jestliže s nimi druhý nesouhlasí, hněvají se na sebe kvůli svému vlastnímu rozhodnutí. Někdo je závislý na pocitu vlastní užitečnosti či na štěstí někoho jiného. Není-li šťastný jeho partner, nemůže být šťastný ani on.

V páru je závislost vzájemná; závislý nemůže být jen jeden. Někdy se zdá, že závislostí trpí pouze jeden partner, zatímco druhý tak nepůsobí. Ten je však ve skutečnosti závislý na závislosti svého protějšku. Dovolit druhému, aby si na nás vypěstoval závislost, je součástí hry o moc. Pocit moci, který zažíváme ve chvíli, kdy věříme, že partner bez nás nemůže žít, je ovšem pouhou iluzí a slouží k posílení našeho **ega**.

Jestliže naše vlastní štěstí závisí na někom jiném a štěstí druhých zase na nás, bude pro nás citová zátěž hodně velká a nakonec se pod ní zhroutneme. **Pár**, který si přeje dospět k autonomii a zlepšit své partnerské vztahy, bude muset začít více využívat základní nástroj – důkladnou **kommunikaci**. Hlavní je spolu mluvit, ale přitom neodsuzovat ani nekritizovat sebe ani druhé. Doporučujeme, aby se oba dělili o své stanovisko, mluvili o svých pocitech a zkusili najít způsoby, jak by si mohli vzájemně pomoci. Vše musí probíhat za naprostého **přijetí** toho druhého a s **úctou** k němu. Postupem času na sobě partneři přestanou být tolik závislí, protože se naučí znát svá přání i potřeby.

Jestliže se považujete za citově závislého jedince, nejdříve si musíte dovolit být takový, jací jste, nijak se nekritizovat a dopřát si čas na to, abyste dospěli k autonomii. Zažitý postoj se nezmění ze dne na den. I s velkou shovívavostí a **láskou** to nějakou dobu potrvá. Přijměte se a važte si sami sebe spíše kvůli hodnotě své bytosti než kvůli svým činům. Zhodnoťte, kým jste, a objevte své síly, talenty a potenciál.

Rozhodněte se, že některým aktivitám, jež vás baví, se budete věnovat sami. Třeba si sami můžete vyjít na procházku, odjet na stáž, rozhodnout se bez souhlasu druhých a podobně. Zkrátka pořád nečekejte na někoho kvůli tomu, aby ses rozhodli nebo něco udělali. Nesmíte však sklouznout ke druhému extrému a nikdy o nic nepožádat. Nejde o to, abyste byl **nezávislí**, ale abyste dospěli k **autonomii**.

Naplnění citových potřeb spočívá také v tom, že se naučíte utišit sami sebe ve chvílích, kdy jste smutní, a poskytnout si potřebnou pozornost a podporu. Naučte se naslouchat svým přáním, chutím a potřebám. Zjistěte, co vám přináší štěstí, a uvědomte si, že jste jedineční a mimořádní. Nabídněte sami sobě to, co byste rádi získali od druhých, a to se stejnou radostí, jako byste to přijímali od milého člověka. Jsme-li citově uspokojeni, nehledáme tolik uznání a lásky u druhých. Uspokojme sami své zásadní potřeby: něhu, úctu a pocit, že se nám dostává lásky, ale neusilujme o to. Vše proběhne samovolně.*

Cudnost

Rozpaky, jež člověk pocítuje v okamžiku, kdy si má představit nebo dělat něco, co souvisí se sexem, případně se ukázat nahý. Tento ostych ho přiměje ke zdrženlivosti. U dítěte či dospívajícího se cudnost obvykle projeví ve stejné době jako sexuální síla. Je nezbytná k tomu, aby nás chránila, a tedy mírnila naše sexuální pudy, což nás odlišuje od zvířat. Pokud u někoho cudnost vymizí, přestane být svým vlastním pánem.

Cudnost vyjadřuje měřítko naší duchovní hodnoty. Na této planetě jsme ji chtěli potlačit, ale čím dál více vidíme, k jakým škodlivým následkům to vedlo. Lidem činí potíže prožívat **sexualitu** harmonicky a s úctou. Je nejvyšší čas, abychom si všichni připomněli, že si cudnost musíme uchovat, ale nesmíme to s ní přehánět. Aby nám prospívala, musíme ji dávat najevo s úctou a z lásky k sobě, a ne proto, že se někoho (nebo něčeho) bojíme.

* Více informací najdete v knize *Uzdrav svá vnitřní zranění* – pozn. red.